

Capítulo**18****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando las enfermedades no contagiosas—enfermedades que no se pueden transmitir de una persona a otra y que no son causadas por patógenos. Específicamente, vamos a investigar las causas, los síntomas, y el tratamiento de las alergias, el asma, el cáncer, las enfermedades cardíacas y circulatorias, la diabetes, la artritis y otras. Ya que las cuatro causas principales de muerte en Estados Unidos son las enfermedades no transmisibles, nuestra investigación de éstas es especialmente importante.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cómo pueden conductas del estilo de vida contribuir a enfermedades? ¿Cómo se identifican y tratan alergias? ¿Qué son algunos métodos para reducir el riesgo de que se desarrolle el cáncer? ¿Cuáles son algunas maneras para evitar las enfermedades cardíacas? ¿Cuáles son algunas maneras de prevenir y tratar la diabetes?* y muchas otras.

A través de este capítulo, haremos énfasis en la comprensión de los datos de cada enfermedad y en llevar un estilo de vida que ayude a prevenir, controlar o disminuir los riesgos de estas enfermedades. Nuestro enfoque es directo y positivo.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su adolescente:

- Conversen con su hijo(a) sobre cualquier enfermedad que sea hereditaria en su familia.
- Explíquene a su hijo(a) que muchas enfermedades no contagiosas se desarrollan a través del tiempo como consecuencia del estilo de vida de la persona. Enséñenle que las decisiones que él(ella) haga ahora pueden evitar el comienzo de estas enfermedades en el futuro.
- En familia, piensen sobre cambios que pueden hacer en su modo de vivir para disminuir el riesgo de tener enfermedades relacionadas con el estilo de vida.
- Hagan ejercicio con su hijo(a). Den una caminata o practiquen un deporte. Recuérdenle que el ejercicio es esencial para mantenerse saludable.

Si lo desean, envuélvanse en otras actividades que Uds. consideren que ayuden a su adolescente a obtener un entendimiento más amplio de las enfermedades no contagiosas. Pongan de realce los beneficios de un estilo de vida sano, que incluye una dieta balanceada y suficiente ejercicio. Gracias por apoyar nuestro trabajo de clase.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud