

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 1

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando un material sobre la salud y el bienestar general. Los temas que cubrimos son la salud física, mental, emocional y social.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Cuáles son las medidas de la buena salud social? ¿Cómo puedo tomar decisiones responsables? ¿Por qué es importante fijarse metas realistas?* Con su ayuda, su hijo o hija puede desempeñarse con confianza y encontrar respuestas satisfactorias.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Hable con su hijo o hija sobre cómo podrían trabajar juntos para equilibrar y cuidar la salud física, mental/emocional y social de los dos.
- Ayude a su hijo o hija a tomar una decisión usando los seis pasos de la toma de decisiones.
- Hable sobre las metas que cada uno desea alcanzar. Hable sobre los pasos que pueden seguir para acercarse a esas metas.

Realice otras actividades que, en su opinión, puedan ayudar a su hijo o hija a equilibrar los diferentes aspectos de su salud. Le agradezco su tiempo y atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 2

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando la salud mental y emocional. Los temas están diseñados para que los estudiantes se sientan bien consigo mismos, entiendan sus emociones y administren el estrés.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿De qué manera la visión que tengo de mí afecta mi salud y comportamiento? ¿Qué sé realmente de mis emociones? ¿Cuáles son algunas maneras saludables de administrar el estrés? ¿Qué son exactamente los problemas emocionales?* Con su ayuda, su hijo o hija puede desempeñarse con confianza y encontrar respuestas satisfactorias.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Hable con su hijo o hija sobre cómo se siente consigo mismo. Explique cómo la salud mental y emocional puede afectar la salud y el bienestar general.
- Ayude a su hijo o hija a entender los cambios emocionales que ocurrirán a medida que pasa la adolescencia.
- Busque un lugar del hogar donde cada miembro de la familia pueda sentarse con tranquilidad y relajarse, sin molestias, en momentos de estrés. Aliente a los miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de visitar ese lugar. Haga que hablen sobre por qué el "lugar tranquilo" es útil.

Dedíquese a otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a enfrentar las emociones y los problemas cotidianos. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 3

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando comunicación y relaciones saludables. Los temas están diseñados para ayudar a los estudiantes a entender las relaciones y aprender destrezas a fin de crear interacciones positivas y formar la autoestima.

Los estudiantes aprenderán métodos de comunicación específicos, incluidas las destrezas de rechazo y las destrezas de resolución de conflictos. Analizarán preguntas como las siguientes: *¿Cómo se produce la buena comunicación? ¿Cuáles son algunos de los roles y responsabilidades en la familia? ¿Qué elementos forman una buena amistad? ¿Cómo pueden los jóvenes resistir la presión negativa de compañeros? ¿Cómo pueden los adolescentes prevenir y resolver conflictos?*

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Lleve a cabo una reunión familiar en la que se analicen temas de preocupación entre los miembros. Permita que cada persona hable y luego trabajen juntos para lograr una solución.
- Hable con su hijo o hija sobre algunas dificultades que los adolescentes pueden tener con sus compañeros e inclusive relate sus propias experiencias y cómo enfrentó los problemas.
- Vea un programa de TV, lea una historia o hable de hechos actuales con su hijo o hija para hablar acerca de las relaciones saludables.

Dedíquese a otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a enfrentar la presión de compañeros y otros problemas sociales. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 4

Estimado padre o tutor:

En la clase de salud su hijo o hija está estudiando la importancia de la buena nutrición para gozar de buena salud. En esta lección nos dedicamos a las seis clases principales de nutrientes, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, y cómo se adaptan a las pautas alimenticias de USDA (siglas en inglés del Departamento de agricultura de Estados Unidos).

En este capítulo su hijo o hija también aprenderá las recomendaciones de nutrición de mi pirámide alimenticia. Tal vez conozca la pirámide alimenticia de USDA, que ha sido la referencia estándar de la nutrición desde 1992. En 2005 la pirámide se ha actualizado. Puede ver la nueva pirámide y estudiar los recursos relacionados si visita [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, dedique algo de tiempo durante las próximas semanas para hablar con su hijo o hija sobre la nutrición. Tal vez pueda completar una o más de estas actividades con él o ella.

- Hable sobre la importancia de una nutrición correcta en la buena salud. Fíjese en algunos de los alimentos que su familia come en un día típico y vea si se relacionan con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.
- Sugiera una noche de actividad física para la familia. Practique un deporte en el patio trasero. Vuele un cometa en el parque. Camine por el vecindario. Practique ciclismo por sendas del campo o camine por las montañas.
- Aliente a su hijo o hija a respetar su propio tipo de cuerpo y el de los demás. Ayude a su hijo o hija a darse cuenta de que los cuerpos tienen muchas formas y tamaños diferentes.

Practique otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a entender mejor la importancia de la buena nutrición. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo si tiene alguna pregunta o duda.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 5

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando la actividad física. Este tema está diseñado para ayudar a los estudiantes a aprender cómo pueden beneficiarse con la actividad física, establecer un plan de estado físico personal y practicar una actividad física de manera segura.

Las preguntas que su hijo o hija debe considerar incluyen: *¿Cómo puedo beneficiarme con la actividad física? ¿Cómo puedo fijar metas de estado físico? ¿Cómo puedo participar en deportes y otras actividades físicas sin lastimarme?* Con su ayuda, su hijo o hija puede desempeñarse con confianza y encontrar las respuestas que le permitirán tomar decisiones saludables.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Hable con su hijo o hija sobre las diferentes actividades físicas en las que puede participar.
- Analice las maneras en que su hijo o hija puede mejorar su estado físico. Ayude a su hijo o hija a definir una meta de estado físico.
- Evalúe junto a su hijo o hija los accesorios deportivos que utiliza para ver si son seguros y suficientes. Si fuera necesario, actualícelos.

Realice otras actividades o análisis que, en su opinión, alentarán a su hijo o hija a participar en actividades físicas sin lastimarse y a tener mejor estado físico. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 6

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando la salud personal. Los temas están diseñados para ayudar a los estudiantes a entender los temas relacionados con la salud y desarrollar destrezas para mantener la salud personal.

Analizarán preguntas específicas como las siguientes: *¿Cómo contribuye la buena higiene a la salud personal? ¿Cómo puedo proteger mi vista y audición? ¿Cómo puedo usar responsablemente los medicamentos? ¿Qué debo saber acerca de la atención médica? ¿Cómo puedo mejorar mi salud y la de mi familia y comunidad?*

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Trabaje con su hijo o hija para pensar en los buenos hábitos que aplican para el cuidado de los dientes, la piel y el cabello. Hable sobre la manera en que estos hábitos afectan la salud total.
- Lleve a cabo un experimento de comparación de compras en el que compare las marcas de atención médica que usa generalmente con las de otros fabricantes.
- Hable sobre las agencias de salud voluntarias que desearía apoyar como familia y participe en una actividad voluntaria como una caminata o carrera para recaudar fondos.

Dedíquese a otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a enfrentar las emociones relacionadas con los temas de salud personal. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 7

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando los sistemas del cuerpo. Los temas incluyen huesos y músculos, digestión y excreción, y el corazón, la sangre, los pulmones y nervios.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Cómo funcionan en conjunto los sistemas? ¿Cuál es la función de los huesos y los músculos? ¿Qué necesitan los huesos para mantenerse fuertes? ¿Cómo se compone la sangre? ¿Qué ocurre cuando respiro? ¿Cómo se digieren los alimentos? ¿Cuál es la función del sistema nervioso? ¿Qué ejemplos hay de movimientos voluntarios e involuntarios?* Con su ayuda, su hijo o hija explorará estos temas con confianza y encontrará las respuestas que le darán información para tomar decisiones saludables. Su participación en la exploración de este material es fundamental.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Lea el libro de texto con su hijo o hija y aliéntele a explicar alguno de los diagramas del Capítulo 7. Haga preguntas que indiquen su interés por la información.
- Acceda a información confiable en la biblioteca o Internet y mire los dibujos y diagramas de los sistemas con su hijo o hija.

Dedíquese a otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija entender los sistemas y cómo funcionan en conjunto. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 8

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija actualmente está estudiando el crecimiento y el desarrollo. Los temas incluyen adolescencia, reproducción humana, herencia y el ciclo vital.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Qué cambios físicos, mentales o emocionales y sociales se producen durante la adolescencia? ¿Cómo afectan las hormonas el crecimiento y el desarrollo? ¿Cuáles son las tareas de los sistemas reproductores masculino y femenino? ¿Cómo se fertiliza un óvulo? ¿Cómo recibe nutrientes y oxígeno un bebé en desarrollo antes de nacer?* Con su ayuda, su hijo o hija explorará estos temas con confianza y encontrará respuestas que le proporcionarán información para tomar decisiones saludables. Su participación en la exploración de estos temas es vital.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Comparta los antecedentes de salud de la familia, incluyendo las condiciones o rasgos que puedan ser hereditarios. ¿Su hijo o hija piensa que ha heredado algún rasgo de usted?
- Hable de manera positiva acerca de los cambios físicos y mentales o emocionales que su hijo o hija ha estado sufriendo. Cuénteles historias sobre usted cuando atravesaba la adolescencia.
- Ayude a su hijo o hija a comprender el proceso de fertilización y desarrollo de un feto buscando información en libros médicos o libros de texto de salud. Permita que su hijo o hija le haga preguntas y contéstele de la manera más directa posible.

Realice otras actividades que crea que pueden ayudar a que su hijo o hija comprenda el crecimiento y el desarrollo. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud



## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 9

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando actualmente el tabaco. Los temas incluyen por qué el tabaco es una droga perjudicial, los adolescentes y el tabaco y cómo mantenerse libre del tabaco.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Cómo afecta el tabaco al cuerpo? ¿Qué factores influyen sobre las decisiones de los adolescentes acerca del tabaco? ¿Qué sucede cuando una persona es adicta a la nicotina? ¿Cómo pueden los adolescentes decir no al uso del tabaco? ¿Cuáles son maneras eficaces de dejar de usar tabaco?* Con su ayuda, el estudiante explorará estos temas con confianza y encontrará respuestas que le proporcionarán información para tomar decisiones saludables. Su participación en la exploración de este material es vital.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Comparta sus propias experiencias con respecto a rechazar el tabaco. Sugíerale buenas ideas a fin de darle alternativas saludables en cuanto al uso del tabaco.
- Hable con su hijo o hija sobre la presión negativa que ejercen los compañeros para usar tabaco. Haga dramatizaciones para brindarle una experiencia valiosa en destrezas de rechazo.

Realice otras actividades que crea que pueden ayudar a que su hijo o hija comprenda los problemas de salud relacionados con el uso del tabaco. Gracias por su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 10

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando el alcohol y otras drogas. Los temas incluyen los efectos del alcohol en el cuerpo, los efectos y peligros del abuso de las drogas, la adicción a las drogas y el alcohol y su tratamiento y las maneras de mantenerse libre de sustancias.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿De qué manera el alcohol afecta la salud de una persona? ¿De qué manera las drogas afectan todos los lados del triángulo de salud de una persona? ¿De qué recursos dispone la gente que abusa de sustancias y sus familias? ¿Cuáles son algunas maneras de evitar el uso de alcohol y drogas? ¿Cuáles son los beneficios de mantenerse libre de sustancias?* Con su ayuda, su hijo o hija explorará estos temas con confianza y encontrará las respuestas que le darán información para tomar decisiones saludables. Su participación en la exploración de este material es fundamental.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija en las próximas semanas.

- Comparta sus propias experiencias de rechazar el alcohol u otras drogas. Hágale saber que muchas personas han experimentado presión para usar estas sustancias.
- Haga dramatizaciones en las que una persona intenta que su hijo o hija consuma drogas o alcohol. Haga que su hijo o hija practique el uso de las destrezas de rechazo.

Realice otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a entender la información y los temas que rodean al alcohol y otras drogas. Le agradezco su atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 11

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando la prevención de enfermedades. Los temas incluyen las causas, la prevención y el tratamiento de enfermedades contagiosas y no contagiosas.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Cómo "atrapo" y transmito enfermedades como los resfríos y la influenza? ¿Cómo evito enfermarme con frecuencia? ¿Cuál es la mejor manera de evitar las enfermedades transmitidas sexualmente? ¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable y evitar padecer enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes?* Con su ayuda, su hijo o hija puede explorar estas preguntas con confianza y encontrar respuestas satisfactorias.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija en las próximas semanas.

- Trabaje con su hijo o hija para pensar qué buenos hábitos siguen para evitar las enfermedades. Hable sobre la manera en que estos hábitos afectan la salud total.
- Hable con su hijo o hija sobre las enfermedades transmitidas sexualmente, incluido el SIDA. Analice cómo su hijo o hija puede protegerse de esas enfermedades.
- Comparta el historial de salud de la familia. Comunique a su hijo o hija cualquier historial familiar de enfermedades no contagiosas como cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes o asma.

Realice otras actividades que, en su opinión, ayudarán a su hijo o hija a desarrollar comportamientos saludables para evitar las enfermedades. Le agradezco su tiempo y atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud

## **Carta y actividades de los padres**

Para usar con el capítulo 12

Estimado padre o tutor:

La clase de salud de su hijo o hija está estudiando los temas de seguridad y protección del ambiente.

Las preguntas que su hijo o hija debe estudiar incluyen: *¿Cómo puedo actuar de manera segura en mi hogar, la escuela y la comunidad? ¿Cómo puedo evitar ser víctima de un delito violento? ¿Cuáles son algunos de los consejos para nadar, hacer caminatas arduas y acampar? ¿Qué debo conocer sobre las emergencias climáticas? ¿Qué hago si una persona necesita primeros auxilios? ¿Qué puedo hacer para prevenir la contaminación y conservar los recursos naturales?* Con su ayuda, su hijo o hija podrá desempeñarse con confianza y encontrar las respuestas que le permitirán tomar decisiones saludables.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en el salón de clase, en las próximas semanas dedique algún tiempo a desarrollar una o más de las siguientes actividades con su hijo o hija.

- Trabaje con su hijo o hija en la elaboración de un plan de acción para la seguridad personal. Hable sobre los riesgos potenciales en el hogar. Trabajen juntos para eliminar los peligros domésticos. Hable con su hijo o hija sobre los posibles riesgos en la comunidad.
- Con su hijo o hija, haga una lista de números telefónicos que podrían necesitar en una emergencia. Analice el propósito y uso del número de emergencia 911. Incluya los números telefónicos locales del departamento de policía, el departamento de bomberos y el servicio de ambulancias. También incluya los números telefónicos de familiares, amigos y vecinos que podrían ayudar en una emergencia.
- Inicie un programa para reducir-reutilizar-y reciclar en el hogar. Haga que su hijo o hija encabece el programa y que explique a los otros miembros de la familia cómo un programa como ése beneficiaría al medio ambiente.

Realice cualquier otra actividad que, en su opinión, ayudaría a su hijo o hija a estar seguro y a tener conciencia ambiental. Le agradezco su tiempo y atención. Como siempre, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

El maestro de salud