

Capítulo 1 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

Como parte del plan de estudios académico, su hijo está comenzando un nuevo curso sobre la comprensión de la salud y el bienestar. Se abarcarán tres aspectos de la salud: la salud física, la salud mental y emocional y la salud social. Estos tres aspectos de la salud se encajan y forman el *triángulo de la salud*. El propósito de este curso es ayudar a su hijo a adquirir las destrezas y el conocimiento necesarios para crear y mantener un *triángulo de la salud* equilibrado.

En este primer capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- La salud total.
- ¿Qué es lo que afecta la salud?
- La conducta y los riesgos para la salud.
- La promoción de la salud y el bienestar.

Puede respaldar nuestro trabajo en clase conversando con su hijo sobre uno o más de los siguientes temas: Pídale a su hijo que le explique el triángulo de la salud. Converse sobre cómo las conductas diarias repercuten sobre los distintos aspectos del triángulo de la salud. Aliente a su hijo a que formule preguntas relacionadas con la salud que espera le sean respondidas durante este curso. Lea la tabla de contenidos del libro de texto de la salud y analice dónde podrían tratarse estos temas. Analice qué recursos de su comunidad pueden utilizar los adolescentes para investigar sobre temas relacionados con la salud. Si incluye Internet entre estos recursos, asegúrese de consultar a su hijo sobre las diversas estrategias para evaluar la veracidad de la información que obtiene de los mismos.

Espero que el curso resulte divertido e instructivo tanto para usted como para su hijo. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la educación en materia de salud de su hijo.

Atentamente,

Su maestro de educación para la salud

Please read our [Terms of Use](#) and [Privacy Notice](#) before you explore our Web site. To report a technical problem with this Web site, please contact [Technical Support](#).