

Capítulo 4 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

La adolescencia es una etapa particularmente estresante tanto para los jóvenes como para sus padres. El camino hacia la adultez trae aparejado nuevos retos, exigencias y decisiones. Este capítulo sobre la salud se centra en el estrés, que es la reacción de la mente y el cuerpo a las presiones de la vida diaria. Su hijo aprenderá a identificar las causas del estrés, los modos en que el cuerpo responde a éste y los métodos para controlarlo.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- Cómo comprender el estrés.
- Cómo controlar el estrés.
- Cómo enfrentarse con la pérdida y la pena.

Su participación en la educación de su hijo en materia de salud es importante. Para respaldar nuestro trabajo en clase, realice al menos una de las siguientes actividades con su hijo: Pídale a su hijo que explique los aspectos positivos y negativos del estrés. Pídale que describa las fuentes de estrés en su vida. Comparta sus fuentes de estrés. Analice métodos útiles para controlar o reducir las fuentes de estrés identificadas. Ayude a su hijo a planificar sus actividades semanales. Trabajen juntos para identificar y solucionar posibles áreas de estrés provocadas por problemas de horarios. Participe con su hijo en una actividad para reducir el estrés como hacer un deporte, ir de excursión o ver una película. Haga una lista de alternativas para reducir el estrés.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a comprender el valor de aprender a controlar el estrés. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la educación de su hijo en materia de salud.

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](#).