

Capítulo 3 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

Los hábitos y conductas que los adolescentes establecen hoy pueden afectar su salud en los años venideros. Desarrollar una buena salud mental y emocional ayuda a crear patrones de conducta que, con la práctica, pueden traer beneficios para toda la vida. En este capítulo, investigaremos las diversas dimensiones de la salud mental y emocional.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- El desarrollo de la auto estima.
- El desarrollo de la identidad personal y del carácter.
- Expresar las emociones en maneras saludables.

Puede respaldar nuestro trabajo en clase conversando con su hijo sobre uno o más de los siguientes temas: Pídale a su hijo que realice y explique una tabla que ilustre la jerarquía de necesidades de Maslow. Aliente a su hijo a analizar qué necesidades son más importantes para él en este momento y cómo satisface dichas necesidades. Pídale a su hijo que explique la afirmación “Las emociones no son buenas ni malas”. Converse sobre las razones por las que algunas personas pueden temer a las emociones fuertes. Haga una lista de maneras saludables en que pueden procesarse y expresarse las emociones. Analice los beneficios a largo plazo de trabajar para desarrollar la buena salud mental y emocional durante la adolescencia.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a comprender y practicar los conceptos presentados en este capítulo. 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](#).