

Capítulo 5 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

El tema actual de la clase de salud de su hijo es el de los trastornos mentales y emocionales. Como usted debe saber, los niños y adolescentes también padecen depresión y otros trastornos emocionales. Aproximadamente uno de cada cinco niños y adolescentes experimentan los signos y síntomas de un trastorno emocional en el lapso de un año. Su hijo aprenderá acerca de los tipos de trastornos mentales, sus síntomas y tratamientos.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- Cómo tratar con la ansiedad y la depresión.
- Trastornos mentales.
- Prevención del suicidio.
- Obtener ayuda.

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 defina *trastorno mental* y que nombre los síntomas de los trastornos mentales más frecuentes. Pregúntele cuál es la diferencia entre los trastornos mentales y los sentimientos de corta duración de la depresión, la ansiedad y el enojo. Pídale que le indique las señales de advertencia que exhiben las personas cuando tienen dificultades para afrontar los problemas emocionales o mentales. Pídale que describa sus estrategias para afrontar situaciones de mucho estrés. Analice las alternativas de atención profesional en salud mental en caso de que estas estrategias resulten insuficientes para afrontar determinadas situaciones.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a desarrollar una actitud positiva y bien informada con respecto a los temas relacionados con la salud mental. 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](#).