



# Padres/Tutores - Guía de sexto grado Estudiantes de sexto grado

## El Centro de Educación para la Vida visitó la escuela de su hijo!

¡Mediante el uso de debates, juegos y herramientas multimedia, los estudiantes aprendieron datos sobre:

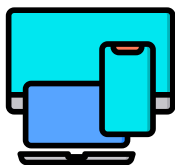
- Seguridad de los medicamentos

- Los medicamentos pueden ayudarnos si se usan según las indicaciones de un profesional de la salud. El mal uso de medicamentos incluye tomar más de lo recetado, tomarlos por un motivo distinto al prescrito y compartir o tomar los medicamentos de otra persona.



- Bullying y cyberbullying

- El acoso es un comportamiento intencional, repetitivo y cruel que se realiza en persona o en línea.
- Los estudiantes aprendieron la diferencia entre un espectador y un defensor en una situación de acoso.
- Se compartieron consejos sobre la prevención del acoso escolar y cómo protegerse uno mismo y a los demás si se sufre o se presencia un caso de acoso.



- Seguridad en las redes sociales

- Los estudiantes aprendieron a ser conscientes y controlar su huella digital.
- Se compartieron estrategias sobre seguridad en Internet y formas de controlar el uso de las redes sociales.

Como recordatorio para tomar decisiones saludables en sus vidas, se pidió a los estudiantes que compartieran sus propios Wise Highs o alternativas saludables al uso de medicamentos recetados.

¡Pídale a su hijo que le cuente más!

**Recuérdale a su hijo que  
como familia usted elige:**

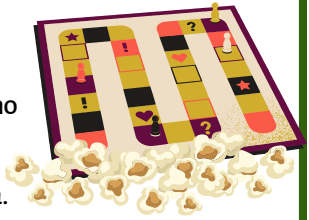
**Alturas Sabias...**

**¡Opciones con las que  
puedes vivir!**



## Para reforzar esta lección en casa:

Fomente SABIO ALTO, o actividades divertidas que no lastimen su cuerpo, haciendo cosas juntos como familia, como caminar o andar en bicicleta, preparar una comida o tener una noche de juegos en familia.



Para reforzar las lecciones enseñadas sobre **medicamentos** recetados, verifique todos los medicamentos recetados y de venta libre en su hogar y asegúrese de que estén en un lugar seguro.

## Consejos para padres:

### 1. Modele un comportamiento de tiempo de pantalla saludable

Enseñe a sus hijos cómo limitar el tiempo de pantalla y encontrar alternativas saludables como la noche de juegos en familia.

### 2. Modele el comportamiento social positivo

Demostrar comportamientos de relación saludables como respeto, empatía y resolución de conflictos.

### 3. Modele un diálogo interno positivo

Demuestra cómo usar tus palabras para edificarte en lugar de derribarte.

### 4. Modelo de perseverancia

Incluya a sus hijos en proyectos y actividades del hogar que demuestren cómo trabajar duro para lograr una meta.



Para obtener más recursos, visítenos en [www.pledgeforlife.org](http://www.pledgeforlife.org)



Administrado por la Oficina Regional de Educación I-KAN en colaboración con Pledge for Life Partnership

Lori Mollema, *Director del Programa del Centro de Educación para la Vida*

I-KAN Regional Office of Education

1 Stuart Drive, Kankakee, IL 60901

(815) 936-4606

[lmollema@i-kan.org](mailto:lmollema@i-kan.org) [www.i-kan.org](http://www.i-kan.org)

[www.facebook.com/pflpartnership](https://www.facebook.com/pflpartnership)



Financiamiento proporcionado total o parcialmente por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois y la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA). La impresión de esta tarjeta también está parcialmente financiada por: