



Padres/Tutores - Guía de primer grado

Estudiantes de primer grado

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

- Durante nuestra visita, los estudiantes aprendieron sobre:
 - Ser un buen amigo de ellos mismos y de quienes les rodean.
 - Ser un buen amigo de su propio cuerpo comiendo saludablemente, haciendo ejercicio, durmiendo lo suficiente, usando los medicamentos adecuadamente cuando está enfermo y practicando una buena higiene.



- Los estudiantes jugaron a un juego llamado "Niño de la Alfombra" para aprender cómo se ve su cuerpo por dentro.
- Para reforzar lo que es ser un buen amigo y la importancia de la salud socioemocional, los estudiantes practicaron trabajar juntos como equipo y felicitarse entre sí durante el juego.



- Después de cantar y bailar una canción alegre, los estudiantes recibieron la visita de la mascota del Centro de Educación para la Vida, Harold la Jirafa, quien cantó una canción sobre la importancia de la buena higiene.

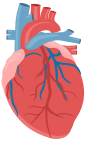
¡Pídale a su hijo que le cuente más!

Recuérdale a su hijo que como familia usted elige:

**Alturas Sabias...
¡Opciones con las que puedes vivir!**



Para reforzar esta lección en casa:



Pídale a su hijo que le cuente sobre el juego Karpet Kid y lo que aprendió sobre el cuerpo.



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



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 www.i-kan.org

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: