



Padres/Tutores - Guía de jardín de infantes

KINDERGARTEN

The Life Education Center *visited your child's school!*

¡El Life Education Center visitó la escuela de su hijo!

Los estudiantes aprendieron sobre las partes básicas del cuerpo (músculos, huesos, corazón, pulmones, estómago y cerebro) y luego las incorporaron en una canción y baile.

La clase aprendió sobre los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos) identificando ejemplos de cada uno. Se les recordó que comer sano ayuda a que sus cuerpos se mantengan fuertes.



Los estudiantes conocieron a la mascota del Life Education Center, Harold la jirafa, quien trajo consigo un libro sobre cómo tomar decisiones saludables como hacer ejercicio, descansar lo suficiente y comer frutas y verduras.

Los estudiantes también hablaron sobre tomar medicamentos cuando están enfermos. Aprendieron a tomar medicamentos solo de un adulto de confianza y a seguir reglas de seguridad como mantener los medicamentos fuera del alcance y no compartarlos con otros.

Para repasar todas las opciones saludables aprendidas durante nuestra visita, los estudiantes identificaron opciones saludables y no saludables usando un juego de imágenes. También se enfatizó tener una actitud positiva y usar el elogio propio y el elogio de los compañeros para apoyar una mentalidad saludable.

¡Pídale a su hijo que le cuente más!

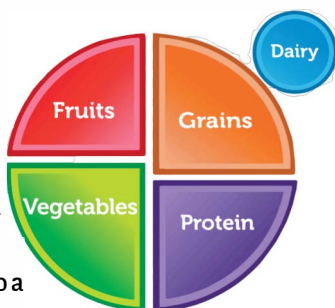
Recuérdale a su hijo que como familia usted elige:

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



Para reforzar esta lección en casa:

Diviértanse en familia creando, comprando y cocinando juntos. Planifique su comida en casa primero para asegurarse de que incluya los cinco grupos de alimentos. Anime a su hijo a ayudar a servir la comida.



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.



**Life Education Center
Pledge for Life Partnership**
Iroquois - Kankakee
I-KAN
Regional Office of Education

Administered by the I-KAN Regional Office of Education in collaboration with the Pledge for Life Partnership

Brenda Wetzel, Director of Life Education Center Programs
I-KAN Regional Office of Education
1 Stuart Drive, Kankakee, IL 60901
bwetzel@i-kan.org www.pledgeforlife.org www.i-kan.org
 www.facebook.com/pflpartnership

Funding provided in whole or in part by the Illinois Department of Human Services & the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA.) Printing of this card also partially funded by:

