



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

**EL CUERPO HUMANO:** Los estudiantes aprendieron sobre las partes básicas del cuerpo humano (músculos, huesos, corazón, pulmones, estómago y cerebro) y luego las incorporaron a una canción y un baile.

**GRUPOS DE ALIMENTOS:** Los estudiantes aprendió sobre los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos) identificando ejemplos de cada uno. Se les recordó que comer sano ayuda a mantenerse fuertes.



**"HAROLD" Y LAS OPCIONES SALUDABLES:** Los estudiantes conocieron a la mascota del Centro de Educación para la Vida, Harold la Jirafa, quien trajo consigo un libro sobre cómo tomar decisiones saludables como hacer ejercicio, descansar lo suficiente y comer frutas y verduras.

**PRÁCTICAS SEGURAS PARA EL USO DE MEDICAMENTOS:** Los estudiantes también hablaron sobre cómo tomar medicamentos cuando están enfermos. Aprendieron a tomarlos solo de un adulto de confianza y a seguir las normas de seguridad, como mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños y no compartirlos con otros.

**SALUDABLE vs. INSALUBRE:** Para repasar las opciones saludables aprendidas durante nuestra visita, los estudiantes identificaron opciones saludables e insalubres mediante un juego de imágenes. También se enfatizó la importancia de tener una actitud positiva y usar el autoelogio y el elogio de los compañeros para fomentar una mentalidad saludable.

**¡Pídale a su hijo que le cuente más!**

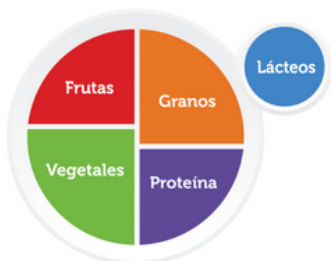
**Recuérdale a su hijo que como familia usted elige:**

**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.



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: