



Padres/Tutores - Guía de quinto grado Estudiantes de quinto grado

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

- Mediante el uso de debates, juegos, herramientas multimedia y juegos de roles, los estudiantes demostraron su conocimiento de Wise Highs o cómo tomar decisiones saludables.
- Utilizaron estrategias para rechazar la presión de los compañeros, entre ellas:

- 1 Hacer preguntas
- 2 Identificar consecuencias
- 3 Sugerir una alternativa
- 4 Escapar
- 5 Hablar con un adulto

- Se alentó a los estudiantes a promover Wise Highs y opciones saludables participando en un concurso de vallas publicitarias utilizado para su publicación en los condados de Kankakee e Iroquois.

¡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 interpretando situaciones de presión de grupo. Por ejemplo, finja ofrecerle a su hijo un cigarrillo electrónico (vape) o un trago de cerveza, o pretenda tratar de convencerlos de robar algo o de faltar a la escuela. Túrnense para practicar las habilidades de rechazo.



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: