



Padres/Tutores - Guía de primer grado **FIRST GRADERS**

The Life Education Center visited your child's school!

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

Durante nuestra visita, los estudiantes hablaron sobre ser buenos amigos para ellos mismos y para quienes los rodean. Discutieron cómo ser un buen amigo de sus propios cuerpos al comer saludablemente, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, usar los medicamentos correctamente cuando están enfermos y practicar una buena higiene.

Un juego llamado Karpet Kid ayudó a recordar a los estudiantes cómo es su cuerpo por dentro y la importancia de la salud física. Durante el juego, se hicieron conexiones de cumplidos para recordarles cómo ser un buen amigo y la importancia de la salud socioemocional.



Hacer ejercicio con una canción alegre reforzó el concepto de ser un buen amigo de nuestros cuerpos.

Antes de partir, los estudiantes recibieron la visita de la mascota del Life Education Center, Harold la jirafa, quien completó la lección con una canción sobre la importancia de una buena higiene.



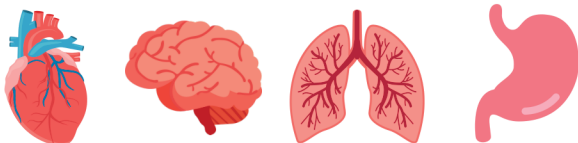
¡Pídale a su hijo que le cuente más!

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.



**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:

