



Padres/Tutores - Guía de sexto grado **SIXTH GRADERS**

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

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



¡El Life Education Center se enfoca en cómo mantener nuestro cuerpo y mente saludables, lo que incluye la seguridad de los medicamentos. Mediante el uso de debates, juegos y herramientas multimedia, los estudiantes aprendieron muchos datos sobre la seguridad de los medicamentos, entre ellos:

- Los medicamentos pueden ayudarnos cuando se usan según las indicaciones de un profesional de la salud.
- El uso indebido de medicamentos incluye tomar más de lo recetado, tomar medicamentos por un motivo diferente al recetado y compartir o tomar los medicamentos de otra persona.
- Aunque la mayoría de los adolescentes NO abusan de los medicamentos recetados, es un problema a nivel nacional.
- Los estudiantes pueden marcar la diferencia siguiendo estas pautas:
 - Guarde el medicamento para usted (¡no lo comparta!)
 - Siga las instrucciones en la botella/envase (cuánto/con qué frecuencia).
 - Sea un buen modelo a seguir (aprenda y comparta información, hable con un adulto de confianza).

Como recordatorio para tomar decisiones saludables en sus vidas, se les pidió a los estudiantes que compartieran sus propios Alturas Sabias, o alternativas saludables al uso de medicamentos recetados.

Recuérdale a su hijo que como familia usted elige:

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



Para reforzar esta lección en casa:

Fomente SABIO ALTO, o actividades divertidas que no lastimen su cuerpo, haciendo cosas juntos como familia, como caminar o andar en bicicleta, preparar una comida o tener una noche de juegos en familia.



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:

