

Hello Kindergarten Parents!

Today your child participated in the PATH, Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 3: My Good Choices. Today your child participated in a lesson on the importance of making healthy choices. Your child learned about how their choices can affect their minds, bodies, feelings, and even their relationships with friends. They know that these choices can make a difference in a helpful or harmful way. This lesson also introduced a variety of healthy choices such as eating well, being kind, and introduces the choice of not using substances. Your child completed a handout on which they identified healthy choices. The students also brainstormed healthy choices they can make in their future.

Did You Know?

The National Institute on Drug Abuse states, “parental substance use—including smoking, drinking, illicit drug use, and prescription drug abuse—can affect children both directly and indirectly.” When parents smoke in the home, it increases their risk for health and behavioral problems and also increases the likelihood of their children becoming smokers as adults. Additionally, Nicotine can affect brain development and functioning in young people. As more research is introduced, e-cigarettes can be equally addictive.

Tips:

- Allow children small choices so that they feel a sense of responsibility and make their mistakes in a safe environment. Talk to them about how it feels to make good choices.
- Continue the conversation with your child about what choices at home are healthy for them. Choosing a healthy snack instead of an unhealthy one or choosing to get exercise instead of screen time are examples of healthy choices.
- The National Institute on Drug Abuse (NIDA) suggests that three ways families provide protection from future at risk behavior:
 1. A strong bond between children and parents
 2. Parental Involvement in the child’s life
 3. Clear limits and providing consistent enforcement of discipline.

Hotlines & Resources

- <https://kidshealth.org/en/parents>
- Treatment Referral Helpline (Substance Abuse)- 1-800-662-HELP
- For more information on prevention of substance abuse and mental illness go to www.samhsa.gov/prevention.
- Center on Addiction. <https://www.centeronaddiction.org/e-cigarettes/about-e-cigarettes/10-surprising-facts-about-e-cigarettes>

¡Hola, padres de kindergarten!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 3 del plan de estudios PATH, Prevención y Concientización para la Salud Total: Mis Buenas Elecciones. Hoy su hijo/a participó en una lección sobre la importancia de tomar decisiones saludables. Su hijo/a aprendió cómo sus elecciones pueden afectar su mente, cuerpo, sentimientos e incluso sus relaciones con los amigos. Saben que estas opciones pueden marcar la diferencia de una manera útil o perjudicial. Esta lección también presentó una variedad de opciones saludables, como comer bien, ser amable y presenta la opción de no consumir sustancias. Su hijo/a completó un folleto en el que identificó opciones saludables. Los estudiantes también intercambiaron ideas sobre opciones saludables que pueden tomar en el futuro.

¿Sabías?

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas declara que “el consumo de sustancias, incluido el tabaquismo, el consumo de alcohol, el consumo de drogas ilícitas y el abuso de medicamentos recetados, puede afectar a los niños tanto directa como indirectamente”. Cuando los padres fuman en el hogar, aumenta su riesgo de problemas de salud y de comportamiento y también aumenta la probabilidad de que sus hijos se conviertan en fumadores en la edad adulta. Además, la nicotina puede afectar el desarrollo y el funcionamiento del cerebro en los jóvenes. A medida que se introducen más investigaciones, los cigarrillos electrónicos pueden ser igualmente adictivos.

Consejos:

- Permita a los niños pequeñas opciones para que se sientan responsables y cometan sus errores en un entorno seguro. Hábleles sobre cómo se siente al tomar buenas decisiones.
- Continúe la conversación con su hijo/a sobre qué opciones en el hogar son saludables para ellos. Elegir un refrigerio saludable en lugar de uno poco saludable o elegir hacer ejercicio en lugar de pasar tiempo frente a una pantalla son ejemplos de opciones saludables.
- El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) sugiere que las familias brindan protección contra futuras conductas de riesgo de tres maneras:
 1. Un vínculo fuerte entre los niños y los padres
 2. Participación de los padres en la vida del niño
 3. Límites claros y aplicación constante de disciplina.

Líneas directas y recursos

- <https://kidshealth.org/en/parents>
- Línea de ayuda de referencia de tratamiento (abuso de sustancias) - 1-800-662-HELP
- Para obtener más información sobre la prevención del abuso de sustancias y las enfermedades mentales, visite www.samhsa.gov/prevention.
- Centro de adicciones. <https://www.centeronaddiction.org/e-cigarettes/about-e-cigarettes/10-hechos-sorprendentes-sobre-los-cigarrillos-electronicos>