

Hello 3rd Grade Parents!



Today your child participated in the P.A.T.H., Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 3: Healthy Choices Help. This lesson focused on the importance of making healthy choices. Your child learned about how their choices can affect their minds, bodies, feelings, and relationships in a helpful or harmful way. This lesson introduced the harmful effects of poor diet, drugs, alcohol, and tobacco. Your child also completed a handout where they identified how certain choices affect them and shared ideas of healthy choices they can make in their future.

Parent Prevention Tip:

Continue the conversation with your child about what choices at home are healthy for them. Choosing a healthy snack or choosing to get exercise instead of screen time are examples of healthy choices. We also discussed the choice to treat others in a kind and respectful way. How we as teachers and parents choose to speak to our children about their worth will eventually become their inner dialogue. Let's speak life, positivity, and encouragement to our children frequently.

Did You Know?

Parental monitoring and supervision are critical for drug abuse prevention. These skills can be enhanced with training on rule-setting and rule-following; techniques for monitoring activities; praise for appropriate behavior; and moderate, consistent discipline that enforces defined family rules. (drugabuse.gov)

For More Information

- **SAMHSA** on youth substance use/abuse prevention, www.samhsa.gov/prevention. It has information for families, health professionals, schools, and individuals. It also includes a treatment finder to locate a substance use treatment provider in your area. This web page has a list of links and resources on substance use and tobacco prevention.
- Also, our counseling office has many local resources for families needing assistance.

¡Hola! ¡Padres de 3er Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 3 del plan de estudios P.A.T.H., Prevención y Concientización para la Salud Total: Ayuda con Elecciones Saludables. Esta lección se centró en la importancia de tomar decisiones saludables. Su hijo/a aprendió cómo sus elecciones pueden afectar su mente, cuerpo, sentimientos y relaciones de una manera útil o dañina. Esta lección presentó los efectos nocivos de una mala alimentación, las drogas, el alcohol y el tabaco. Su hijo/a también completó un folleto en el que identificó cómo le afectan determinadas decisiones y compartió ideas sobre elecciones saludables que pueden tomar en el futuro.

Consejo de prevención para los padres:

Continúe la conversación con su hijo/a sobre las opciones en el hogar que son saludables para ellos. Elegir un refrigerio saludable o elegir hacer ejercicio en lugar de pasar tiempo frente a una pantalla son ejemplos de opciones saludables. También discutimos la opción de tratar a los demás de manera amable y respetuosa. La forma en que nosotros, como maestros y padres, decidamos hablar con nuestros hijos sobre su valor, eventualmente se convertirá en su diálogo interno. Hablemos de vida, positividad y aliento a nuestros hijos con frecuencia.

¿Sabías?

El control y la supervisión de los padres son fundamentales para la prevención del abuso de drogas. Estas habilidades se pueden mejorar con capacitación en el establecimiento y seguimiento de reglas; técnicas de seguimiento de las actividades; elogio por el comportamiento apropiado; y disciplina moderada y consistente que hace cumplir las reglas familiares definidas. (drugabuse.gov)

Para obtener más información

- **SAMHSA sobre prevención del uso / abuso de sustancias en los jóvenes,**
www.samhsa.gov/prevention. Tiene información para familias, profesionales de la salud, escuelas e individuos. También incluye un buscador de tratamiento para localizar un proveedor de tratamiento por abuso de sustancias en su área. Esta página web tiene una lista de enlaces y recursos sobre el uso de sustancias y la prevención del tabaco.
- Además, nuestra oficina de consejería tiene muchos recursos locales para familias que necesitan ayuda.