

Hello 3rd Grade Parents!

Today your child participated in the PATH, Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 7: My Self Worth. We want all of our students to know that they are priceless! Today your child learned about self-worth and positive self-talk. The students learned that they have control over how they feel about themselves and that they are worthy of love and respect. They can increase their own self-worth by telling themselves positive statements and by making safe and healthy choices. Your child completed an “I Am” handout on which they identified positive qualities about themselves and then exchanged compliments with fellow peers.

Did You Know?

Approximately 20 to 45 percent of school-aged children do not reach their full potential because they suffer from low self-esteem. A school-aged child’s self-esteem is cultivated primarily at home. As peer influence takes over, they need to value themselves enough to make healthy choices.

Parent Prevention Tips:

The list below includes ways parents can help in building children’s self-esteem.

1. Help your children to set goals.
2. Assist your children in identifying obstacles to success and developing ways to overcome them.
3. Remind your children to think positive thoughts.
4. Praise your children every day. (They learn those positive thoughts from adults.)
5. Every day, say “I love you” and mean it.
6. Allow your children to be free to succeed and free to make mistakes.
7. Compliment your children and don’t compare them to other siblings.
8. Make time to talk and listen to your children every day.

For More Information

- **Information & Ways Parents Can Help Build their Children’s Self-Esteem** go to...
 - <https://patch.com/georgia/alpharetta/how-parents-can-help-build-their-childs-self-esteem>
 - Kids Health.Org by Nemours <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html#catemotion>
- We are here for you, so reach out to our counselor if you are concerned about your child.

¡Hola! ¡Padres de 3er Grado!

Hoy su hijo/a participó en el plan de estudios PATH, Prevención y Conciencia para la Salud Total Lección 7: Mi autoestima. ¡Queremos que todos nuestros estudiantes sepan que no tienen precio! Hoy su hijo/a aprendió sobre la autoestima y el diálogo interno positivo. Los estudiantes aprendieron que tienen control sobre cómo se sienten consigo mismos y que son dignos de amor y respeto. Pueden aumentar su propia autoestima diciéndose a sí mismos afirmaciones positivas y tomando decisiones seguras y saludables. Su hijo/a completó un folleto "Yo soy" en el que identificaron cualidades positivas sobre sí mismo y luego intercambió cumplidos con sus compañeros.

¿Sabías?

Aproximadamente del 20 al 45 por ciento de los niños en edad escolar no alcanzan su máximo potencial porque sufren de baja autoestima. La autoestima de un niño en edad escolar se cultiva principalmente en casa. A medida que la influencia de los compañeros se hace cargo, necesitan valorarse lo suficiente como para tomar decisiones saludables.

Consejos para la prevención de los padres:

Consejos para la prevención de los padres:

1. Ayude a sus hijos a establecer metas.
2. Ayude a sus hijos a identificar los obstáculos para el éxito y a desarrollar formas de superarlos.
3. Recuérdeles a sus hijos que tengan pensamientos positivos.
4. Háblele a sus hijos todos los días. (Aprenden esos pensamientos positivos de los adultos).
5. Todos los días, diga "Te amo" y dígale en serio.
6. Permita que sus hijos tengan la libertad de tener éxito y cometer errores.
7. Felicite a sus hijos y no los compare con otros hermanos.
8. Tómese un tiempo para hablar y escuchar a sus hijos todos los días.

Para obtener más información

- **Información y formas en que los padres pueden ayudar a desarrollar la autoestima de sus hijos, visite**
 - <https://patch.com/georgia/alpharetta/how-parents-can-help-build-their-childs-self-esteem>
 - Kids Health.Org by Nemours <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html#catemotion>
- Estamos aquí para usted, así que comuníquese con nuestro consejero si está preocupado por su hijo/a.