

Hello 4th Grade Parents!

Today your child participated in the P.A.T.H., Prevention & Awareness for Total Health, curriculum Lesson 5: I Choose. 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. The students also completed a maze where they had to stay on the path of healthy choices and avoid the unhealthy ones.

Did You Know?

Parental monitoring and supervision from parents are critical for drug abuse prevention. Warmth/nurturing, age-appropriate expectations, praise for accomplishments, consistent routines, and enforcing rules are essential for parents to create a healthy framework across childhood into adulthood. (drugabuse.gov)

Parent Prevention Tip

Continue the conversation with your child about all of the choices they make each day (i.e. choosing when to do homework, how they talk to their siblings, etc.). Choosing a healthy snack or choosing to get exercise instead of screen time are other examples of healthy choices.

“Prevention programs have proven to be effective, but families and influential adults continue to play the most important role in determining how youth handle the lure of alcohol, cigarettes/vapes, misuse of prescription drugs, and illegal drugs. More recent studies have shown that parents and guardians (and adults influential in a youth’s life) who speak to their children about the issues and have dinner with them on a regular basis, have children with a lower rate of use and abuse.” (youth.gov)

For More Information...

The SAMHSA website has information about substance use disorders of all kinds. It has information for the public, including 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.

For More Information on youth substance use/abuse prevention, go to

www.samhsa.gov/prevention

¡Hola! ¡Padres de 4to Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 5 del plan de estudios P.A.T.H., Prevención y Concientización para la Salud Total: Yo elijo. 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. Los estudiantes también completaron un laberinto en el que debían permanecer en el camino de las opciones saludables y evitar las no saludables.

¡Sabías?

El control y la supervisión de los padres por parte de los padres son fundamentales para las drogas y la prevención del abuso. La calidez / cariño, las expectativas apropiadas para la edad, el elogio por los logros, las rutinas consistentes y el cumplimiento de las reglas son esenciales para que los padres creen un marco saludable desde la infancia hasta la edad adulta. (drugabuse.gov)

Consejo de prevención para padres

Continúe la conversación con su hijo/a sobre todas las decisiones que toma cada día (es decir, elegir cuándo hacer la tarea, cómo hablar con sus hermanos, etc.). Elegir un refrigerio saludable o elegir hacer ejercicio en lugar de pasar tiempo frente a una pantalla son otros ejemplos de opciones saludables.

“Los programas de prevención han demostrado ser efectivos, pero las familias y los adultos influyentes continúan desempeñando el papel más importante para determinar cómo los jóvenes manejan el atractivo del alcohol, los cigarrillos / vapores, el uso indebido de medicamentos recetados y las drogas ilegales. Estudios más recientes han demostrado que los padres y tutores (y adultos influyentes en la vida de un joven) que hablan con sus hijos sobre los problemas y cenan con ellos de forma regular, tienen hijos con una menor tasa de uso y abuso”. (youth.gov)

Para obtener más información ...

El sitio web de SAMHSA tiene información sobre los trastornos por uso de sustancias de todo tipo. Tiene información para el público, incluidas 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.

Para obtener más información sobre la prevención del uso / abuso de sustancias en los jóvenes, visite

www.samhsa.gov/prevention