

Hello 5th Grade Parents!

Today your child participated in the Prevention & Awareness for Total Health (P.A.T.H.) Lesson 4: Can I Make Tough Decisions? Students learned today that it is important to make the right choice even when it is difficult to do so. Together we discussed the impact that their choices may have on them directly in regard to their bodies, minds, and relationships. Learning to make healthy choices at a young age can develop lifelong habits that enhance wellness. We want your child to think about decisions that lead to either healthy or unhealthy behaviors.

Healthy Lifestyle Choices		
Body: • Eat fruits, vegetables, proteins • Drink lots of water • Exercise daily and keep active • Get plenty of rest/sleep • No harmful substances such as drugs, tobacco, vaping, e-cigarettes and alcohol	Mind: • Practice self-control • Practice healthy coping skills • Give good effort in every task • Pay attention at school • Limit your time on electronic devices • Set personal positive goals • Forgive yourself	Relationships: • Surround yourself with positive, kind, trustworthy people • Become a trustworthy person • Be positive • Forgive others • Make friends with healthy people • Treat everyone with kindness and respect • Trust your Go-To People

Tips:

- Model healthy choices and relationships for your child.
- Create structure that leads to caring for mind and body.
- Surround yourself and your child with positive people.
- Reach out to the school regarding needed care or resources for your child.

Hotlines & Resources

- Kids Health from Nemours has educational information for parents, kids, teens, and educators. <https://kidshealth.org/>

¡Hola! ¡Padres de 5to Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 4 de Prevención y Concientización para la Salud Total (P.A.T.H.): ¿Puedo tomar decisiones difíciles? Los estudiantes aprendieron hoy qué es importante tomar la decisión correcta incluso cuando es difícil hacerlo. Juntos discutimos el impacto que sus decisiones pueden tener sobre ellos directamente con respecto a sus cuerpos, mentes y relaciones. Aprender a tomar decisiones saludables a una edad temprana puede desarrollar hábitos de por vida que mejoran el bienestar. Queremos que su hijo/a piense en decisiones que conducen a comportamientos saludables o no saludables.

Opciones de estilo de vida saludables

Cuerpo:

- Coma frutas, verduras, proteínas
- Beba mucha agua
- ejercicio todos los días y manténgase activo Haga Descanse / duerma lo suficiente
- Sin sustancias nocivas como drogas, tabaco, vapeo,
- cigarrillos electrónicos y alcohol

Mente:

- Practica el autocontrol
- práctica sana habilidades de afrontamiento
- Dar buen esfuerzo en cada tarea
- Ponga atención en la escuela
- la limitación de su tiempo en los dispositivos electrónicos
- el establecimiento de objetivos positivos personales
- Perdónese

relaciones:

- Rodearse
- positiva, amable, gente de confianza
- Ser una persona de confianza
- Sea positivo
- Perdone a los demás
- Haga amistad con personas sanas
- Trate a todos con amabilidad y respeto
- Confíe en las personas a las que

Consejos:

- Modele opciones y relaciones saludables para su hijo/a.
- Crear una estructura que lleve al cuidado de la mente y el cuerpo.
- Rodéese usted y su hijo/a de personas positivas.
- Comuníquese con la escuela sobre la atención o los recursos necesarios para su hijo/a.

Líneas directas y recursos

- Kids Health de Nemours tiene información educativa para padres, niños, adolescentes y educadores.
<https://kidshealth.org/>