



# SALUD - 2

PARA FAMILIAS

## KINDERGARTEN - SEGUNDO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños aprenderán habilidades y comportamientos que los ayudarán a estar y mantenerse saludables. Estos son los primeros pasos hacia el desarrollo de un estilo de vida saludable.

La educación sobre la salud desde el kindergarten hasta el segundo grado se centrará en el aprendizaje de habilidades de comunicación, toma de decisiones y autocontrol relacionadas con la nutrición, la prevención de lesiones, la higiene dental, el lavado de manos, la protección contra el sol, la interacción social y las relaciones saludables.

Los niños desde kindergarten hasta segundo grado están aprendiendo a limitar las bebidas azucaradas, probar una variedad de alimentos y planificar un desayuno nutritivo.

Las lesiones accidentales son la principal causa de muerte entre los niños. Es fundamental que los adultos enseñen a los niños cómo mantenerse seguros cuando van en vehículos, en bicicleta, están en contacto con materiales potencialmente peligrosos o venenosos, alrededor del fuego y caminando en el tráfico. Esta información debe repetirse con frecuencia, y los alumnos deben tener la oportunidad de repetirla y usar el juego y el juego de roles para demostrar su comprensión.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Sabrá cómo clasificar los alimentos en los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas) y cómo relacionarlos con las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
- Comprenderá cómo mantenerse seguro y evitar el peligro en una variedad de entornos.
- Reconocerá y comunicará sus sentimientos de manera positiva.
- Comprenderá cómo los comportamientos saludables como una buena nutrición, actividad física, dormir mucho, usar protector solar, tener relaciones positivas con otros alumnos, etc., conducen a una buena salud.

### Qué hacer en casa:

- Ayude a su hijo a planificar un desayuno nutritivo identificando sus gustos y lo que le desagrada y cómo esas opciones se relacionan con la salud en general.
- Ayude a su hijo a buscar artículos domésticos peligrosos como lejía y aceite de motor. Después, haga una lluvia de ideas sobre las formas en que la familia puede mantenerse a salvo de estos peligros.
- Cuando su hijo esté emocionalmente abrumado, ayúdele a aprender cómo y cuándo pedir ayuda y cómo idear un plan para calmarse.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitir mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, ser creativo, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué es importante aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos?
- ¿Crees que todo el mundo siente emociones como la ira, el miedo, la felicidad, la tristeza y la sorpresa? ¿Qué te hace pensar eso?
- ¿Cuál es una técnica que utilizas para calmarte?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Qué tenemos en nuestro hogar que nos mantiene seguros? (Hable sobre las alarmas de humo, los detectores de monóxido de carbono y los extintores de incendios. Llame al departamento de bomberos para obtener una alarma de humo gratuita si no tiene una).
- ¿Cuál es el plan de emergencia de nuestra familia en caso de incendio? (Incluya una alarma de humo, dos formas de salir de cada habitación y el lugar de reunión de la familia después de que todos estén fuera de la casa. Enseñe a su hijo a estar preparado, no asustado, y practiquen el plan como familia).

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales del alumno. También se pueden establecer conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la lectura con la salud leyendo libros como “Big Smelly Bear”, “Little Pea” y “Good Enough to Eat” que apoyan los buenos hábitos de salud.
- Conecte la música con la salud escuchando canciones como “Germ Attack”, “Rinse and Spit Rap” y “Milk Makes Your Bones Grow Big” que promueven hábitos saludables.



# SALUD - 2

PARA FAMILIAS

## KINDERGARTEN - SEGUNDO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños aprenderán habilidades y comportamientos que los ayudarán a estar y mantenerse saludables. Estos son los primeros pasos hacia el desarrollo de un estilo de vida saludable.

La educación sobre la salud desde el kindergarten hasta el segundo grado se centrará en el aprendizaje de habilidades de comunicación, toma de decisiones y autocontrol relacionadas con la nutrición, la prevención de lesiones, la higiene dental, el lavado de manos, la protección contra el sol, la interacción social y las relaciones saludables.

Los niños desde kindergarten hasta segundo grado están aprendiendo a limitar las bebidas azucaradas, probar una variedad de alimentos y planificar un desayuno nutritivo.

Las lesiones accidentales son la principal causa de muerte entre los niños. Es fundamental que los adultos enseñen a los niños cómo mantenerse seguros cuando van en vehículos, en bicicleta, están en contacto con materiales potencialmente peligrosos o venenosos, alrededor del fuego y caminando en el tráfico. Esta información debe repetirse con frecuencia, y los alumnos deben tener la oportunidad de repetirla y usar el juego y el juego de roles para demostrar su comprensión.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Sabrá cómo clasificar los alimentos en los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas) y cómo relacionarlos con las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
- Comprenderá cómo mantenerse seguro y evitar el peligro en una variedad de entornos.
- Reconocerá y comunicará sus sentimientos de manera positiva.
- Comprenderá cómo los comportamientos saludables como una buena nutrición, actividad física, dormir mucho, usar protector solar, tener relaciones positivas con otros alumnos, etc., conducen a una buena salud.

### Qué hacer en casa:

- Ayude a su hijo a planificar un desayuno nutritivo identificando sus gustos y lo que le desagrada y cómo esas opciones se relacionan con la salud en general.
- Ayude a su hijo a buscar artículos domésticos peligrosos como lejía y aceite de motor. Después, haga una lluvia de ideas sobre las formas en que la familia puede mantenerse a salvo de estos peligros.
- Cuando su hijo esté emocionalmente abrumado, ayúdele a aprender cómo y cuándo pedir ayuda y cómo idear un plan para calmarse.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, ser creativo, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué es importante aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos?
- ¿Crees que todos sienten emociones como ira, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa? ¿Qué te hace pensar eso?
- ¿Cuál es una técnica que usas para calmarte?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Qué tenemos en nuestro hogar que nos mantiene seguros? (Hable sobre las alarmas de humo, los detectores de monóxido de carbono y los extintores de incendios. Llame al departamento de bomberos para obtener una alarma de humo gratuita si no tiene una).
- ¿Cuál es el plan de emergencia de nuestra familia en caso de incendio? (Incluya una alarma de humo, dos formas de salir de cada habitación y el lugar de reunión de la familia después de que todos estén fuera de la casa. Enseñe a su hijo a estar preparado, no asustado, y practiquen el plan como familia).

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales del alumno. También se pueden establecer conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la lectura con la salud leyendo libros como “Big Smelly Bear”, “Little Pea” y “Good Enough to Eat” que apoyan los buenos hábitos de salud.
- Conecte la música con la salud escuchando canciones como “Germ Attack”, “Rinse and Spit Rap” y “Milk Makes Your Bones Grow Big” que promueven hábitos saludables.



# SALUD - 2

PARA FAMILIAS

## KINDERGARTEN - SEGUNDO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños aprenderán habilidades y comportamientos que los ayudarán a estar y mantenerse saludables. Estos son los primeros pasos hacia el desarrollo de un estilo de vida saludable.

La educación sobre la salud desde el kindergarten hasta el segundo grado se centrará en el aprendizaje de habilidades de comunicación, toma de decisiones y autocontrol relacionadas con la nutrición, la prevención de lesiones, la higiene dental, el lavado de manos, la protección contra el sol, la interacción social y las relaciones saludables.

Los niños desde kindergarten hasta segundo grado están aprendiendo a limitar las bebidas azucaradas, probar una variedad de alimentos y planificar un desayuno nutritivo.

Las lesiones accidentales son la principal causa de muerte entre los niños. Es fundamental que los adultos enseñen a los niños cómo mantenerse seguros cuando van en vehículos, en bicicleta, están en contacto con materiales potencialmente peligrosos o venenosos, alrededor del fuego y caminando en el tráfico. Esta información debe repetirse con frecuencia, y los alumnos deben tener la oportunidad de repetirla y usar el juego y el juego de roles para demostrar su comprensión.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Sabrá cómo clasificar los alimentos en los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas) y cómo relacionarlos con las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
- Comprenderá cómo mantenerse seguro y evitar el peligro en una variedad de entornos.
- Reconocerá y comunicará sus sentimientos de manera positiva.
- Comprenderá cómo los comportamientos saludables como una buena nutrición, actividad física, dormir mucho, usar protector solar, tener relaciones positivas con otros alumnos, etc., conducen a una buena salud.

### Qué hacer en casa:

- Ayude a su hijo a planificar un desayuno nutritivo identificando sus gustos y lo que le desagrada y cómo esas opciones se relacionan con la salud en general.
- Ayude a su hijo a buscar artículos domésticos peligrosos como lejía y aceite de motor. Después, haga una lluvia de ideas sobre las formas en que la familia puede mantenerse a salvo de estos peligros.
- Cuando su hijo esté emocionalmente abrumado, ayúdele a aprender cómo y cuándo pedir ayuda y cómo idear un plan para calmarse.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, ser creativo, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué es importante aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos?
- ¿Crees que todos sienten emociones como ira, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa? ¿Qué te hace pensar eso?
- ¿Cuál es una técnica que usas para calmarte?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Qué tenemos en nuestro hogar que nos mantiene seguros? (Hable sobre alarmas de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores de incendios. Llame al departamento de bomberos para obtener una alarma de humo gratis si no tiene una).
- ¿Cuál es el plan de emergencia de nuestra familia en caso de incendio? (Incluya una alarma de humo, dos salidas de cada habitación y el lugar de reunión de la familia después de que todos hayan salido de la casa. Enséñele a su hijo a estar preparado, no asustado, y practique el plan en familia)

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales del alumno. También es importante establecer conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la lectura con la salud leyendo libros como “Big Smelly Bear”, “Little Pea” y “Good Enough to Eat” que apoyan los buenos hábitos de salud.
- Conecte la música con la salud escuchando canciones como “Germ Attack”, “Rinse and Spit Rap” y “Milk Makes Your Bones Grow Big” que promueven hábitos saludables.



# SALUD

# 3-5

PARA FAMILIAS

## TERCER GRADO - QUINTO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños amplían sus conocimientos sobre nutrición, actividad física, prevención del abuso de sustancias, salud mental, higiene dental, prevención de lesiones, autocuidado y relaciones saludables.

A esta edad, los alumnos están preparados para empezar a practicar las habilidades sanitarias. Entre ellas se encuentran la de analizar y acceder a información válida, comunicarse, resolver conflictos, decir no, tomar decisiones, fijar objetivos y practicar el autocontrol y la autogestión.

Los alumnos de tercero a quinto grado son capaces de entender cómo la familia, la cultura, los compañeros, los medios de comunicación y la tecnología pueden influir en sus hábitos y conductas de salud.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Reconocerá las situaciones potencialmente peligrosas y empleará una buena capacidad de decisión para evitar comportamientos de riesgo (montar en bicicleta sin casco, por ejemplo).
- Entenderá cómo las etiquetas nutricionales son una fuente válida de información sobre la salud.
- Demostrará que conoce las habilidades de rechazo (decir no) en situaciones que podrían afectar a su salud y seguridad.
- Definirá los objetivos de salud, luego establecerá objetivos personales de salud y hará un seguimiento de los avances realizados para alcanzarlos.
- Utilizará las habilidades de resolución de conflictos y las técnicas para tranquilizarse que ayudan a mantener las interacciones con los compañeros de forma positiva.

### Qué hacer en casa:

- Hable de lo que significa el ciberacoso (uso repetido y no deseado de palabras o comportamientos desagradables en línea), su importancia y sus posibles consecuencias.
- Ayude a su hijo a practicar cómo retirarse del drama digital de manera respetuosa y hable sobre cómo dirigir las conversaciones en línea en una dirección positiva.
- Ayude a su hijo a tomarse un descanso de la tecnología y a guardar los dispositivos a la hora de acostarse o de comer.
- Hable de lo que debe hacer si su hijo es víctima de acoso en Internet: alejarse, bloquear a la persona e informar del comportamiento a un adulto de confianza.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué nunca debes tomar medicamentos sin el permiso de un adulto?
- ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos recetados y los de venta libre?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Has sentido alguna vez la presión del grupo (cuando un amigo intenta que hagas algo que no quieres)? ¿Qué puedes decirme al respecto?
- ¿Qué dirías si alguien te pide que hagas algo inseguro o poco saludable?
- ¿Con quién chateas en línea?
- ¿Cómo se trata la gente en los juegos y en los sitios que utilizas?

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales de su hijo. También es importante que su hijo establezca conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la escritura con la educación de la salud llevando un diario semanal de comida y ejercicio. Pida a su hijo que reflexione sobre cómo podría cambiar sus hábitos para ser más coherente con las recomendaciones o directrices nacionales.
- Conecte las bellas artes con la educación para la salud representando situaciones que den a su hijo la oportunidad de practicar cómo decir que no. Simule que persuade a su hijo para que haga algo poco saludable (beber una bebida azucarada, por ejemplo) y pídale que note sus sentimientos, que establezca un límite (decir no) y que utilice una habilidad de rechazo (negarse educadamente, explicar por qué no es una opción nutritiva, etc.).





# SALUD

# 3-5

PARA FAMILIAS

## TERCER GRADO - QUINTO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños amplían sus conocimientos sobre nutrición, actividad física, prevención del abuso de sustancias, salud mental, higiene dental, prevención de lesiones, autocuidado y relaciones saludables.

A esta edad, los alumnos están preparados para empezar a practicar las habilidades sanitarias. Entre ellas se encuentran la de analizar y acceder a información válida, comunicarse, resolver conflictos, decir no, tomar decisiones, establecer objetivos y practicar el autocontrol y la autogestión.

Los alumnos de tercero a quinto grado son capaces de entender cómo la familia, la cultura, los compañeros, los medios de comunicación y la tecnología pueden influir en sus hábitos y comportamientos de salud.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Reconocerá las situaciones potencialmente peligrosas y empleará una buena capacidad de decisión para evitar comportamientos de riesgo (montar en bicicleta sin casco, por ejemplo).
- Entenderá cómo las etiquetas nutricionales son una fuente válida de información sobre la salud.
- Demostrará que conoce las habilidades de rechazo (decir no) en situaciones que podrían afectar a su salud y seguridad.
- Definirá los objetivos de salud, luego establecerá objetivos personales de salud y hará un seguimiento de los avances logrados para alcanzarlos.
- Utilizará las habilidades de resolución de conflictos y las técnicas para tranquilizarse que ayudan a mantener las interacciones con los compañeros de forma positiva.

### Qué hacer en casa:

- Hable de lo que significa el ciberacoso (uso repetido y no deseado de palabras o comportamientos desagradables en línea), su importancia y sus posibles consecuencias.
- Ayude a su hijo a practicar cómo retirarse del drama digital de manera respetuosa y hable sobre cómo dirigir las conversaciones en línea en una dirección positiva.
- Ayude a su hijo a tomarse un descanso de la tecnología y a guardar los dispositivos a la hora de acostarse o de comer.
- Hable de lo que debe hacer si su hijo es víctima de acoso en Internet: alejarse, bloquear a la persona e informar del comportamiento a un adulto de confianza.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué nunca debes tomar medicamentos sin el permiso de un adulto?
- ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos recetados y los de venta libre?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Has sentido alguna vez la presión del grupo (cuando un amigo intenta que hagas algo que no quieres)? ¿Qué puedes decirme al respecto?
- ¿Qué dirías si alguien te pide que hagas algo inseguro o poco saludable?
- ¿Con quién chateas en línea?
- ¿Cómo se trata la gente en los juegos y en los sitios que utilizas?

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales del alumno. También se pueden establecer conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la escritura con la educación de la salud llevando un diario semanal de comida y ejercicio. Pida a su hijo que reflexione sobre cómo podría cambiar sus hábitos para ser más coherente con las recomendaciones o directrices nacionales.
- Conecte las bellas artes con la educación para la salud representando situaciones que den a su hijo la oportunidad de practicar cómo decir que no. Simule que persuade a su hijo para que haga algo poco saludable (beber una bebida azucarada, por ejemplo) y pídale que note sus sentimientos, que establezca un límite (decir no) y que utilice una habilidad de rechazo (negarse educadamente, explicar por qué no es una opción nutritiva, etc.).



# SALUD

# 3-5

PARA FAMILIAS

## TERCER GRADO - QUINTO GRADO

### Qué esperar:

En estos grados, los niños amplían sus conocimientos sobre nutrición, actividad física, prevención del abuso de sustancias, salud mental, higiene dental, prevención de lesiones, autocuidado y relaciones saludables.

A esta edad, los alumnos están preparados para empezar a practicar las habilidades sanitarias. Entre ellas se encuentran la de analizar y acceder a información válida, comunicarse, resolver conflictos, decir no, tomar decisiones, fijar objetivos y practicar el autocontrol y la autogestión.

Los alumnos de tercero a quinto grado son capaces de entender cómo la familia, la cultura, los compañeros, los medios de comunicación y la tecnología pueden influir en sus hábitos y conductas de salud.

### Al final del año escolar, su hijo:

- Reconocerá las situaciones potencialmente peligrosas y empleará una buena capacidad de decisión para evitar comportamientos de riesgo (montar en bicicleta sin casco, por ejemplo).
- Entenderá cómo las etiquetas nutricionales son una fuente válida de información sobre la salud.
- Demostrará que conoce las habilidades de rechazo (decir no) en situaciones que podrían afectar a su salud y seguridad.
- Definirá los objetivos de salud, luego establecerá objetivos personales de salud y hará un seguimiento de los avances realizados para alcanzarlos.
- Utilizará las habilidades de resolución de conflictos y las técnicas para tranquilizarse que ayudan a mantener las interacciones con los compañeros de forma positiva.

### Qué hacer en casa:

- Hable de lo que significa el ciberacoso (uso repetido y no deseado de palabras o comportamientos desagradables en línea), su importancia y sus posibles consecuencias.
- Ayude a su hijo a practicar cómo retirarse del drama digital de manera respetuosa y hable sobre cómo dirigir las conversaciones en línea en una dirección positiva.
- Ayude a su hijo a tomarse un descanso de la tecnología y a guardar los dispositivos a la hora de acostarse o de comer.
- Hable de lo que debe hacer si su hijo es víctima de acoso en Internet: alejarse, bloquear a la persona e informar del comportamiento a un adulto de confianza.

**U**STED ES el primer maestro de su hijo. Aprenda cómo apoyar las metas de los estándares académicos de Oklahoma y por qué son importantes para su hijo. Por favor, manténgase en comunicación regular con los maestros de su hijo y pregunte cómo puede apoyar el aprendizaje de la salud en casa. Cuando las escuelas y las familias trabajan juntas como socios, ¡ayuda a su hijo a lograr el éxito académico!



Educación  
OKLAHOMA



## Fomentar la curiosidad

Los niños son curiosos por naturaleza y están motivados para aprender sobre las cosas que les interesan. Dado que la curiosidad ayuda a los alumnos a tener éxito en el aula, es importante fomentarla en casa. El juego es una forma maravillosa de desarrollar la curiosidad en los niños, así que asegúrese de permitirles mucho tiempo de juego. Anime a su hijo a hacer preguntas, descubrir respuestas y explorar su mundo.

Apoye la curiosidad de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Por qué nunca debes tomar medicamentos sin el permiso de un adulto?
- ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos recetados y los de venta libre?

No importa si no siempre tiene la respuesta a las preguntas de su hijo. La mejor respuesta siempre es: “Descubrámoslo juntos”.

## Fomentar la comunicación

Desarrolle el vocabulario, la capacidad de pensar y la curiosidad de su hijo utilizando nuevas palabras y manteniendo conversaciones que incluyan preguntas que le hagan pensar. La comunicación con los demás da a los niños la oportunidad de ver y comprender que puede haber más de un punto de vista sobre un tema determinado. Aceptar ideas diferentes ayuda a los niños a aprender a llevarse bien con los demás, fomentando relaciones positivas con otros niños y una fuerte imagen de sí mismos.

Apoye las habilidades de comunicación de su hijo con preguntas como éstas:

- ¿Has sentido alguna vez la presión del grupo (cuando un amigo intenta que hagas algo que no quieres)? ¿Qué puedes decirme al respecto?
- ¿Qué dirías si alguien te pide que hagas algo inseguro o poco saludable?
- ¿Con quién chateas en línea?
- ¿Cómo se trata la gente en los juegos y en los sitios que utilizas?

## Fomentar las conexiones

Establecer conexiones entre las distintas materias escolares ayuda a reforzar los conocimientos y el aprendizaje generales del alumno. También se pueden establecer conexiones entre lo que aprende en la escuela y el mundo real. Señale estas conexiones a su hijo y anímelo a encontrarlas también.

- Conecte la escritura con la educación de la salud llevando un diario semanal de comida y ejercicio. Pida a su hijo que reflexione sobre cómo podría cambiar sus hábitos para ser más coherente con las recomendaciones o directrices nacionales.
- Conecte las bellas artes con la educación para la salud representando situaciones que den a su hijo la oportunidad de practicar cómo decir que no. Simule que persuade a su hijo para que haga algo poco saludable (beber una bebida azucarada, por ejemplo) y pídale que note sus sentimientos, que establezca un límite (decir no) y que utilice una habilidad de rechazo (negarse educadamente, explicar por qué no es una opción nutritiva, etc.).