



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.

USTED 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.

USTED 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.

USTED 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.