

Harcourt
**Health
and
Fitness**

Planning Resources

Grade K

Teaching Resources

Contents

School-Home Connection Letters

Graphic Organizers

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 1 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- growing and changing on the inside and the outside.
- the five senses and what they do.
- exploring the world and staying safe by using the senses.
- making growth and change easier by caring.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- explaining how you grew and changed.
- explaining how you use your own senses around the house.
- praising your child when he or she shows caring.

A Family Activity

Talk with your child about how he or she has grown. If possible, share pictures of your child as a baby, as a toddler, and now. Talk about how your child's abilities changed as he or she grew. For example, as a baby he or she had to be fed. Now your child eats on his or her own and may even fix simple snacks. Finally, talk about new skills or responsibilities your child may have in the next year or two. Emphasize that people never stop growing or learning new skills.

La escuela y la casa

Nota para
los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 1 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- El crecimiento y los cambios internos y externos del cuerpo.
- Los cinco sentidos y sus funciones.
- Cómo usar los sentidos para explorar el mundo y evitar peligros.
- Cómo cuidar de otras personas.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Hablen sobre los cambios que usted tuvo durante su crecimiento.
- Muéstrelle cómo usa sus cinco sentidos cuando realiza actividades en el hogar.
- Elógielo cuando se preocupa por otro niño y lo cuida.

Actividad familiar

Hable con su hijo(a) sobre su crecimiento. Si pueden, miren y comparen fotos de cuando era un bebé y un infante, y fotos recientes. Comenten cómo han cambiado sus habilidades, por ejemplo: cuando era bebé, necesitaba que le dieran de comer; ahora, come por sí mismo y hasta puede preparar refrigerios sencillos. Luego, hablen de las nuevas responsabilidades y destrezas que probablemente obtendrá en los próximos dos años y explíquele que las personas realmente nunca dejan de aprender cosas nuevas.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 2 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- protecting and taking care of skin.
- taking care of hair to stay healthy.
- getting regular checkups.
- staying healthy by managing stress.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- showing how you take care of your skin and hair.
- emphasizing the importance of regular visits to the doctor and dentist.
- explaining different activities that can help relieve stress.

A Family Activity

Our class is making a bulletin board display of some of the things that happen during regular care visits to the doctor and the dentist. Help your child draw pictures or cut pictures from magazines that show what happens during these visits. For example, you and your child might draw a picture of a doctor listening to a person's breathing or of a dentist or dental hygienist checking a person's mouth. Please send the pictures you find or draw back to class with your child.

La escuela y la casa

**Nota para
los familiares**

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 2 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- El cuidado y protección de la piel.
- El cuidado del cabello para mantenerlo sano.
- La importancia de tener un examen físico regularmente.
- Formas de manejar el estrés para mantenernos sanos.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Muéstrelle cómo cuida usted de su piel y su cabello.
- Explíquele la importancia de ir al médico y al dentista con regularidad.
- Hablen sobre las actividades que ayudan a disminuir el estrés.

Actividad familiar

En la clase estamos haciendo un mural sobre las visitas al médico y al dentista. Ayude a su hijo(a) a recortar ilustraciones de revistas o hacer dibujos que muestren lo que sucede durante esas visitas. Por ejemplo, pueden dibujar a un doctor mientras escucha los latidos del corazón de un paciente o a un dentista o higienista dental mientras revisa los dientes de una persona. Envíe los dibujos o recortes al salón de clases con su hijo.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 3 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- taking care of teeth by flossing and brushing.
- practicing and setting goals for regular dental care.
- healthful ways to keep teeth safe.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- brushing your teeth together.
- praising your child when he or she remembers to brush without being told.
- examining different ways your child can protect his or her teeth.

A Family Activity

Practice the proper steps for brushing and flossing with your child.

Brushing

1. Put a pea-sized amount of toothpaste on a wet toothbrush.
2. Brush back and forth in tooth-wide strokes.
3. Be sure to brush the tongue.
4. Rinse.

Flossing

Children often need adult help to floss their teeth.

1. Wrap the floss around the middle fingers.
2. Emphasize that flossing should be done gently in order to avoid injury to the gums.
3. Rinse after flossing.

La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 3 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- La importancia del uso del hilo dental y el cepillado en el cuidado de los dientes.
- Cómo establecer metas para practicar el cuidado dental regularmente.
- Algunos buenos hábitos para mantener los dientes sanos.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Cepíllense los dientes al mismo tiempo.
- Elógielo cuando se cepille los dientes sin que se lo recuerden.
- Hablen sobre las diferentes maneras en que su hijo(a) puede cuidar de sus dientes.

Actividad familiar

Practique con su hijo los pasos para cepillarse y usar el hilo dental adecuadamente.

Cómo cepillarse los dientes

1. Poner un poquito de pasta dental en el cepillo.
2. Cepillarse moviendo el cepillo para atrás y para adelante alrededor de la boca.
3. Cepillarse la lengua.
4. Enjuagarse.

Cómo usar el hilo dental

Generalmente, los niños necesitan que un adulto los ayude a usar el hilo dental.

1. Enrollar el hilo dental en los dedos del medio.
2. Enfatice la importancia de usar el hilo suavemente entre los dientes para no lastimar las encías.

School-Home Connection

A Note to Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 4 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- getting energy from food.
- planning balanced meals.
- choosing snacks responsibly.
- preventing disease through proper food handling.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- discussing situations around the home in which your child might need energy from food.
- praising your child when he or she asks for a healthful snack.
- showing your child how to handle food in the kitchen.

A Family Activity

The sizes of the sections of MyPyramid indicate the relative amounts of each food group we should eat each day. Have your child help you plan a meal. Decide where each item in the meal fits in MyPyramid.



La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 4 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Cómo obtenemos energía de los alimentos.
- Algunas maneras de planificar comidas balanceadas.
- La importancia de seleccionar nuestros refrigerios adecuadamente.
- Cómo preparar y guardar los alimentos apropiadamente para prevenir enfermedades.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Hablen sobre las situaciones dentro del hogar en las que su hijo(a) quizá necesite energía proveniente de los alimentos.
- Elógielo cuando escoja un refrigerio nutritivo.
- Muéstrelle cómo usa y prepara los alimentos en la cocina.

Actividad familiar

El tamaño de cada sección de MiPirámide alimenticia indica la cantidad relativa de alimentos en ese grupo que debemos consumir en un día. Pida a su hijo(a) que planifique una comida y miren a qué grupo de la pirámide corresponde cada alimento que escoja.



School-Home Connection

A Note to Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 5 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- identifying types of exercise and active play that are good for the body.
- growing stronger through regular exercise.
- how good posture helps the body stay strong and healthy.
- maintaining health with proper rest and sleep.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- explaining how to do different exercises.
- practicing good posture at home.
- emphasizing the importance of sleep.

A Family Activity

Work with your child to make a list of active things he or she likes to do. These might include riding a bike, in-line skating, walking, jumping rope, and so on. Find an activity that you would enjoy doing as a family, and make a plan for working it into the family's schedule.

Family Fun

Activities	When We Can Do Them

La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 5 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Los diferentes tipos de ejercicios y juegos que son buenos para el cuerpo.
- Los beneficios de hacer ejercicio para crecer sanos y fuertes.
- Cómo una postura adecuada ayuda a mantener un cuerpo fuerte y saludable.
- La importancia de dormir bien y descansar para mantener una buena salud.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Explíquelo cómo hacer diferentes ejercicios.
- Practiquen algunas maneras de mantener una postura adecuada en el hogar.
- Enfatice la importancia de dormir bien.

Actividad familiar

Trabaje con su hijo(a) y hagan una lista de las actividades físicas que le gusta hacer, como montar en bicicleta, patinar, caminar o saltar la cuerda. Elijan una actividad que les gustaría hacer en familia y hagan un plan para incorporarla en la rutina familiar.

¡A divertirnos!

Actividades	Cuándo las podemos hacer

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 6 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- avoiding harmful substances.
- fire safety rules.
- communicating clearly in an emergency.
- rules for riding safely in a car and on a bus.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- showing your child household substances that are harmful.
- role-playing ways to communicate in an emergency.
- explaining the rules for riding in a car.

A Family Activity

Gather the family to make a family fire escape plan. Draw a simple diagram of each floor of your home. Show all the windows and doors. Work together to find two ways to escape from each room in case of fire. Choose a meeting place outside your home where all family members will gather in the event of a fire. Post your fire escape plan where everyone can see it easily.

Our Escape Plan

La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 6 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Cómo evitar las sustancias peligrosas.
- Las medidas de seguridad contra incendios.
- Lo que se debe hacer en una emergencia.
- Las medidas de seguridad al viajar en carro o en autobús.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Muéstrelle las sustancias tóxicas que usan en el hogar.
- Improvisen algunas situaciones en las que su hijo(a) tenga que demostrar lo que debe hacer en caso de una emergencia.
- Explíqueme las medidas de seguridad para viajar en carro.

Actividad familiar

Reúna a la familia y hagan un plan de escape en caso de un incendio. Dibujen un diagrama sencillo de cada uno de los pisos de la casa. Muestran todas las ventanas y las puertas. Identifiquen dos maneras de escapar de cada cuarto en caso de incendio. Escojan un lugar fuera de la casa donde se reunirían en caso de que ocurra un incendio. Exhiba el plan de escape en un sitio donde lo puedan ver fácilmente.

Nuestro plan de escape

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 7 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- crossing the street safely.
- avoiding strangers and seeking help.
- rules for water safety and bike safety.
- safe places to play.
- playing fairly with others.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- practicing crossing the street safely.
- explaining who a stranger is.
- going over the rules for playing safely and fairly.

A Family Activity

When playing in or near water, there are many rules to know. Children should know rules such as following all posted rules at a swimming pool, never swimming without an adult present, staying in water where he or she can stand up, not diving or jumping in if he or she doesn't know how deep the water is, and not swimming during a storm. Discuss these rules with your child, and encourage him or her to think of some that aren't listed. Emphasize the importance of staying safe while having fun.

La escuela y la casa

**Nota para
los familiares**

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 7 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Cómo cruzar la calle con cuidado.
- Algunas maneras de evitar el peligro con personas extrañas y cómo pedir ayuda.
- Las medidas de seguridad al estar dentro del agua o a su alrededor, y al montar en bicicleta.
- Los lugares seguros para jugar.
- La importancia de actuar honestamente al jugar con otros.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Practiquen cruzar la calle con cuidado.
- Explíquelo quién es un extraño.
- Repasen las reglas para jugar cuidadosa y honestamente.

Actividad familiar

Hay muchas reglas que se deben tener en cuenta al estar dentro del agua o a su alrededor. Los niños deben obedecer todas las reglas que estén en los avisos ubicados al lado de una piscina y otras reglas tales como: nunca nadar sin la supervisión de un adulto, permanecer en la parte de la piscina donde se puedan parar, no hacer clavados ni saltar si no se conoce la profundidad de la piscina, y no nadar durante una tormenta. Hablen sobre estas reglas y pida a su hijo(a) que piense en otras. Háblele sobre la importancia de mantenerse seguro mientras se divierte.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 8 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- signs of common illnesses.
- how to tell a trusted adult when feeling ill.
- how germs affect everyone.
- showing respect for others by keeping a clean environment.
- personal health habits that help people stay healthy.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- explaining who a trusted adult is.
- praising your child when he or she helps clean your home.
- practicing healthful habits that help prevent disease.

A Family Activity

Probably the single most important thing each person can do to stay well is to wash his or her hands. Review with your child the appropriate times to wash his or her hands. These times include the following:

- after using the bathroom.
- after sneezing or coughing into the hands.
- before preparing food.
- before eating.
- after playing outside.

Work together to make a sign for your bathroom that says **DON'T FORGET TO WASH YOUR HANDS**. Have your child decorate the sign with handprints. Decide where in the bathroom to hang the sign.

La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 8 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Los síntomas de las enfermedades comunes.
- Cómo comunicar a un adulto de confianza un problema de salud.
- Cómo los gérmenes afectan a todas las personas.
- Cómo mostrar respeto por los demás al ayudar a mantener limpio el medio ambiente.
- La importancia de practicar buenos hábitos de limpieza para mantener una buena salud.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Explíquele quién puede ser un adulto de confianza.
- Elógielo cuando ayuda con la limpieza del hogar.
- Practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades.

Actividad familiar

Probablemente lo más importante que cada persona puede hacer para mantenerse sano es lavarse las manos. Hable con su hijo(a) acerca de cuándo sería necesario lavarse las manos. Podría ser:

- Después de usar el baño.
- Después de estornudar o toser.
- Antes de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Después de jugar afuera.

Hagan un letrero para el baño que diga **NO OLVIDEN LAVARSE LAS MANOS**. Pida a su hijo(a) que lo decore y decidan en qué parte del baño lo colgarán.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 9 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- why medicines are used and how they help us get well.
- safely using and storing medicines.
- the harmful effects of tobacco and alcohol on the body.
- how to say NO to drugs.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- explaining how medicines have helped you.
- reviewing the rules for taking medicine.
- role-playing how to say NO to drugs.

A Family Activity

Our class will be making a list of rules for taking medicine safely. Review the rules listed here with your child. Emphasize that a child should take NO medicine, including vitamins, unless it is given to him or her by you, another adult family member, or a health-care professional.

Some Medicine Safety Rules

- Never take medicine unless an adult gives it to you.
- Always check the label for the right amount to take.
- Never take medicine that a doctor has given to someone else.
- Always take all the medicine a doctor gives you, even if you start feeling better before it is gone.
- If a medicine makes you feel ill, tell an adult.

La escuela y la casa

**Nota para
los familiares**

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 9 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Las razones por las que tomamos medicamentos y cómo nos ayudan a mejorarnos.
- Cómo usar y guardar seguramente los medicamentos.
- Los efectos dañinos del tabaco y el alcohol.
- Cómo rechazar las drogas.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Comenten acerca de cómo le han ayudado a usted los medicamentos.
- Repasen las reglas para tomar medicinas adecuadamente.
- Improvisen situaciones en las que aprenda cómo rechazar las drogas.

Actividad familiar

En la clase, vamos a hacer una lista de reglas para tomar medicinas adecuadamente. Junto con su hijo(a), repase la lista. Enfático que los niños no debe tomar NINGÚN medicamento, incluyendo vitaminas, a menos que usted o algún trabajador en el área de salud, tal como un doctor, se los dé.

Algunas reglas para el uso adecuado de los medicamentos

- Nunca tomes medicamentos a menos que te los dé un adulto.
- Siempre lee la etiqueta para saber la cantidad correcta que debes tomar.
- Nunca tomes medicinas que un doctor haya recetado otra persona.
- Siempre tómate toda la medicina que te recete el doctor aunque te sientas mejor antes de que se termine.
- Si algún medicamento te causa malestar, díselo a un adulto.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 10 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- ways everyone is unique.
- recognizing that everyone has good and bad feelings.
- turning a bad feeling into a good one.
- resolving conflicts and getting along with people.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- examining ways people in your own home are special.
- explaining different ways to change bad feelings into good feelings.
- praising your child for getting along with someone he or she has had a conflict with.

A Family Activity

Extend the idea of *special* to encompass your family. Take a few moments to talk together as a family about what makes your family special. You may want to talk about activities you enjoy together, traditions you celebrate, or foods you all like. Take turns having each family member offer a suggestion to add to a list that can be posted where all family members can see it. Work together to draw pictures of your family sharing special times.

La escuela y la casa

**Nota para
los familiares**

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 10 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Cómo cada uno de nosotros es especial.
- Cómo reconocer que todas las personas tienen sentimientos buenos y malos.
- Cómo cambiar un sentimiento malo a bueno.
- Cómo resolver conflictos y llevarse bien con las personas.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Hablen acerca de cómo cada persona en su propia familia es especial.
- Explíquele diferentes maneras de cambiar sentimientos malos a buenos.
- Elógielo cuando se lleve bien con una persona con quien tuvo un conflicto.

Actividad familiar

El concepto de “especial” también cobija a la familia. Con el resto de la familia, dediquen un tiempo para hablar de lo que hace que su familia sea especial. Pueden hablar de las actividades que disfrutaron juntos, de sus tradiciones o de alguna comida que les gusta a todos. Túrnense para que cada familiar ofrezca una sugerencia de algo que se deba agregar a la lista. Luego, pongan la lista donde todos la puedan ver. Juntos, hagan dibujos de su familia mientras participa unida en actividades especiales.

School-Home Connection

A Note to
Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 11 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- identifying feelings related to changes in a family.
- showing respect for others by being honest and telling the truth.
- ways all family members help one another.



Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- encouraging your child to tell how he or she feels about a recent change in the family.
- explaining how the experiences of an older family member can help your child.
- praising your child when he or she is honest.

A Family Activity

Different family members have different roles and responsibilities in a family. Children can't do everything that parents or older siblings can do, yet they can still be helpful at home. Help your child list the responsibilities of the different family members. Encourage your child to come up with at least one new chore he or she can do that might have once been done by an older family member. Discuss why there are still certain chores that your child is not yet old enough to do.

La escuela y la casa

**Nota para
los familiares**

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 11 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- Las diferentes emociones que surgen cuando ocurren cambios en la familia.
- La importancia de actuar honestamente y decir la verdad como una manera de mostrar respeto por los demás.
- Las diferentes formas en que los miembros de una familia se ayudan mutuamente.



Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

- Anímelo a expresar sus sentimientos acerca de algún cambio reciente que haya ocurrido en la familia.
- Explíquele cómo puede aprender de las experiencias vividas por un familiar.
- Elógielo cuando actúa honestamente.

Actividad familiar

Cada miembro de una familia tiene diferentes funciones y responsabilidades. Los menores no pueden hacer lo mismo que los mayores, pero todos pueden ayudar en los quehaceres del hogar. Ayude a su hijo(a) a hacer una lista de las responsabilidades de cada familiar. Anímelo a encontrar alguna nueva tarea que pueda realizar, que antes pertenecía a otro familiar de más edad. Hablen acerca de por qué aún hay ciertos quehaceres que por su edad no está en capacidad de hacer.

School-Home Connection

A Note to Family Members

What We Are Learning About Health

In Chapter 12 of *Harcourt Health and Fitness*, we are learning about

- what a community is.
- the roles of community safety and health-care workers.
- showing good citizenship by following school rules.
- what makes up a safe and healthful environment.

 Visit www.harcourtschool.com/health for links to parent resources.

How You Can Help

Parental involvement in the school environment is part of a coordinated school health plan that includes the home, school, community, and social services. You can support your school through increased communication and by volunteering your time or talents. At home you can support your child's learning by

- explaining who the safety and health-care workers in your community are.
- reviewing some of the rules for children in your community.
- praising your child when he or she helps keep the environment clean.

A Family Activity

There are many health-care and safety workers in your community. These workers do different things. Help your child fill out the chart below. Discuss how these people help your family and the community.

People Who Help

Community Workers	How They Help
Firefighters	
Police Officers	
Doctors	
Sanitation Workers	
Emergency Medical Technicians	
Dentists	

La escuela y la casa

Nota para los familiares

Lo que estamos aprendiendo acerca de la Salud

En el Capítulo 12 de *Harcourt Health and Fitness* estamos aprendiendo acerca de:

- La comunidad y sus funciones.
- La función de las personas que trabajan en las áreas de salud y seguridad de la comunidad.
- La importancia de obedecer las reglas de la escuela para mostrar buena ciudadanía.
- Qué hacer para tener un medio ambiente saludable y seguro.

 Visite www.harcourtschool.com/health para encontrar enlaces con recursos en inglés para los padres.

Cómo puede usted ayudar

La participación familiar en las actividades escolares forma parte de un plan de salud organizado que incluye la casa, la escuela, la comunidad y los servicios sociales. Usted puede apoyar a la escuela manteniendo una buena comunicación y ofreciendo su tiempo y sus talentos como voluntario. En casa, usted puede apoyar el aprendizaje de su hijo(a) haciendo lo siguiente:

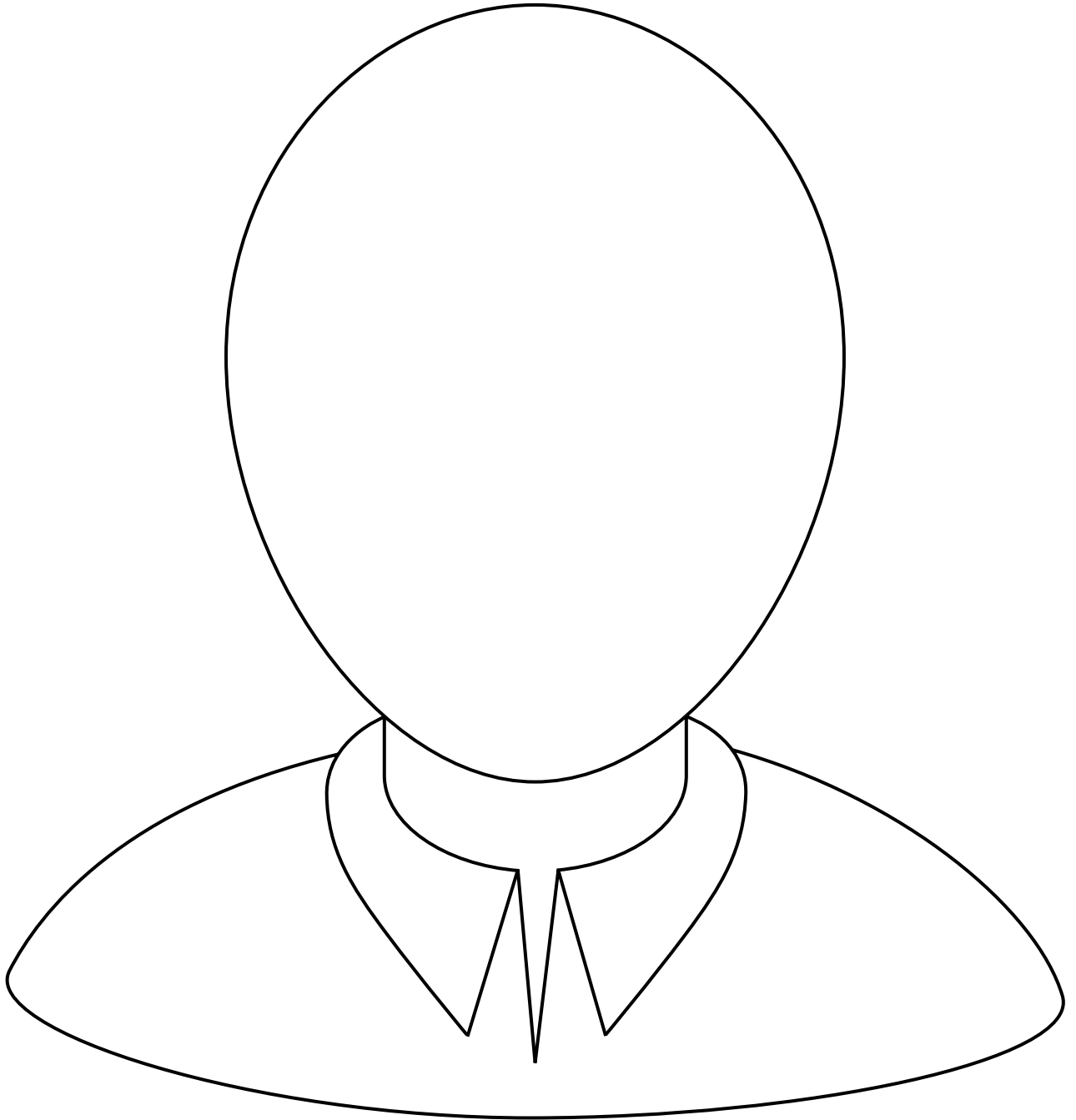
- Dígale quiénes son los trabajadores en las áreas de salud y seguridad en su comunidad.
- Repasen algunas de las reglas que los niños de su comunidad deben obedecer.
- Elógielo cuando se esfuerce por mantener el medio ambiente limpio.

Actividad familiar

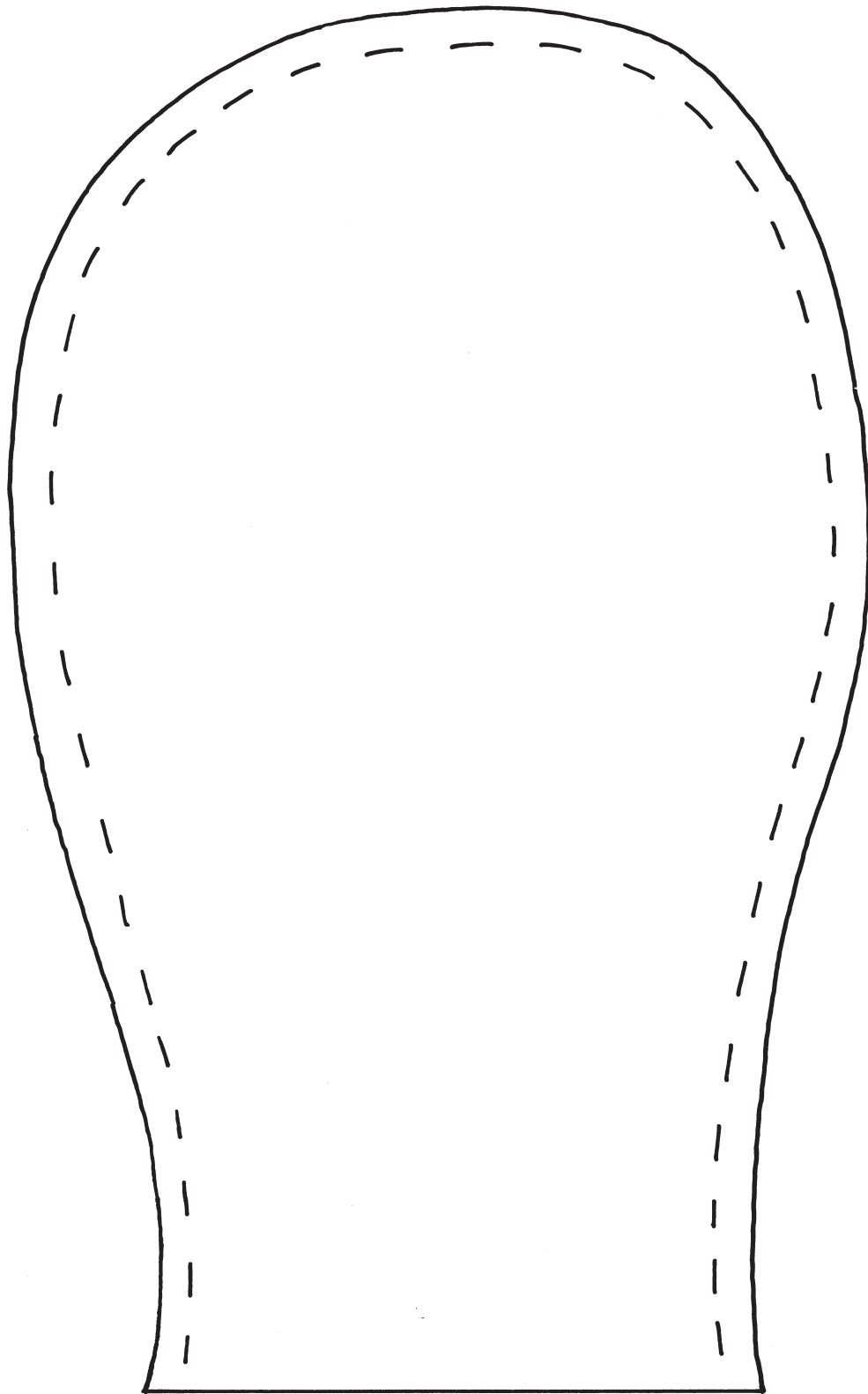
Hay muchas personas que trabajan en las áreas de salud y seguridad en su comunidad. Estas personas tienen diferentes funciones y responsabilidades. Ayude a su hijo(a) a llenar la siguiente tabla y comenten cómo cada una de esas personas ayuda a su familia y a su comunidad.

Las personas que nos ayudan en la comunidad

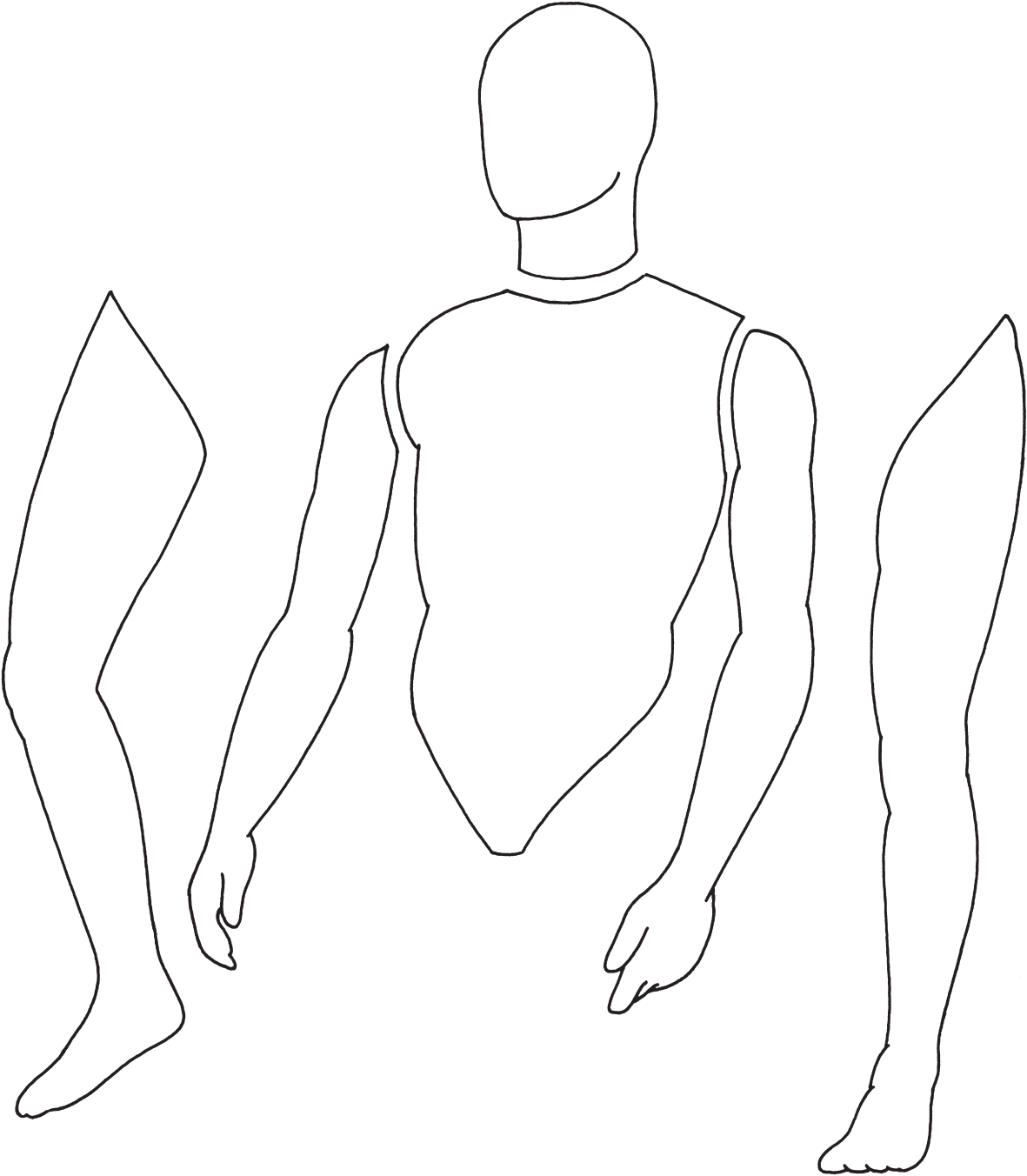
Trabajadores	Cómo nos ayudan
Bomberos	
Policías	
Doctores	
Recolectores de basura	
Socorristas	
Dentistas	

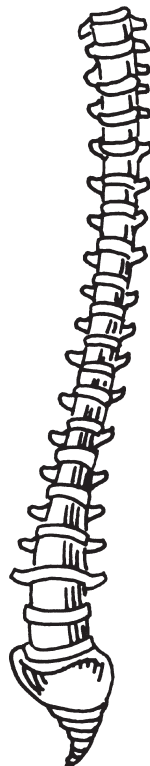
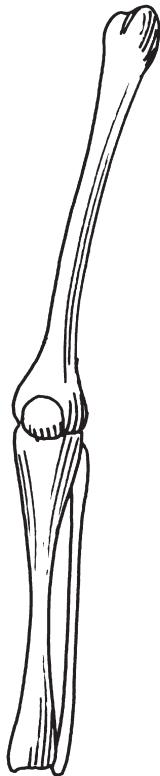
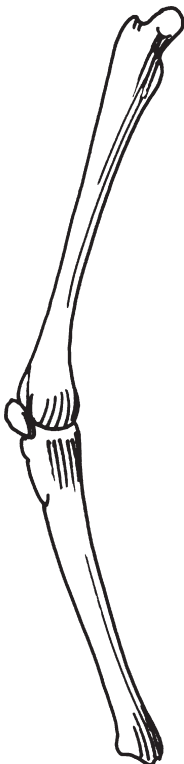
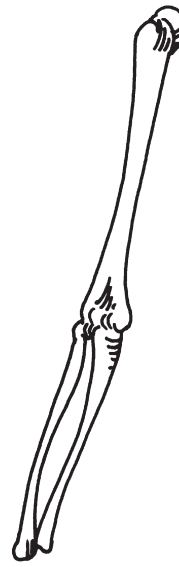
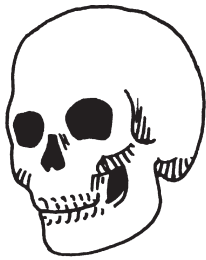


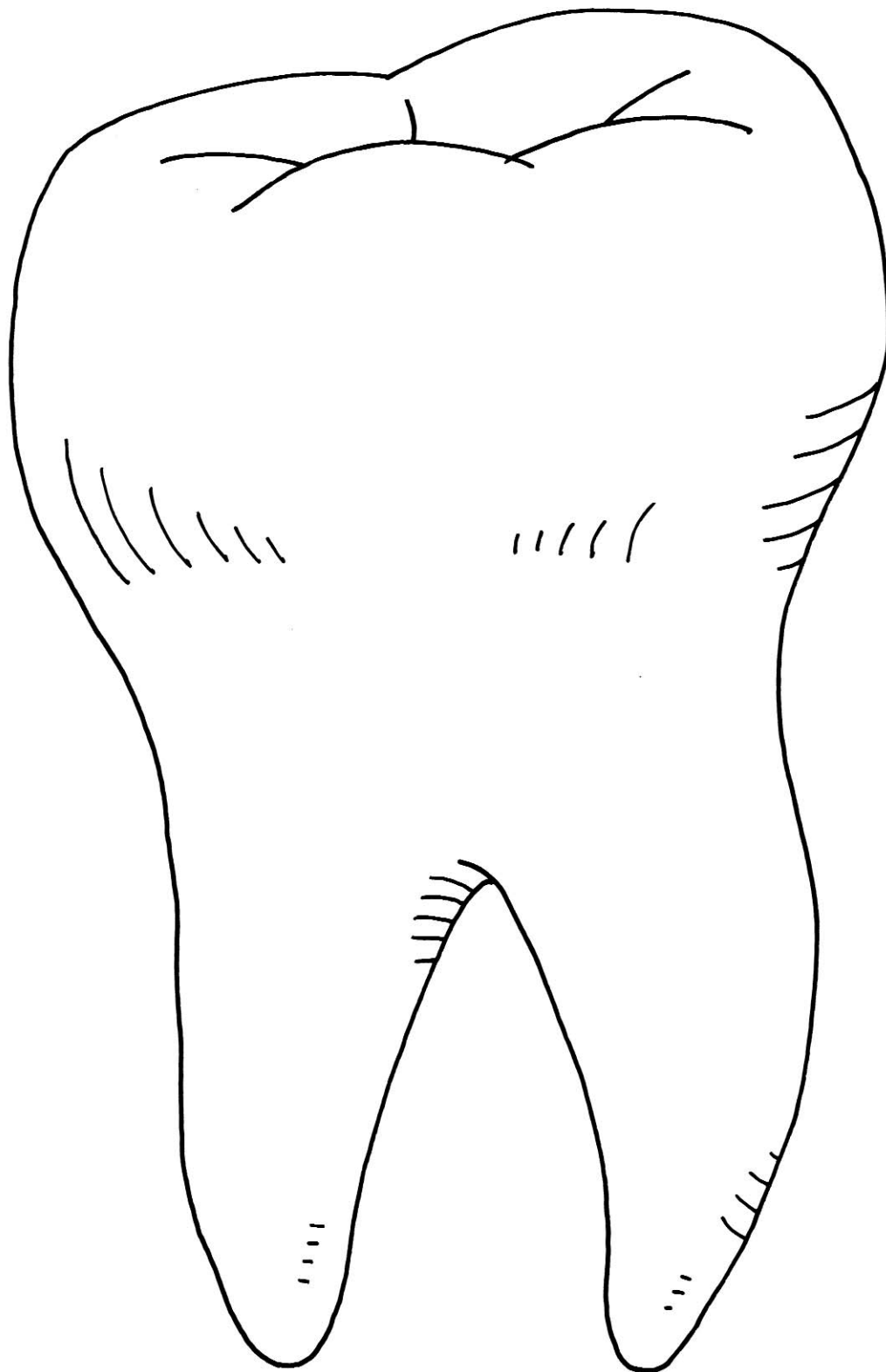


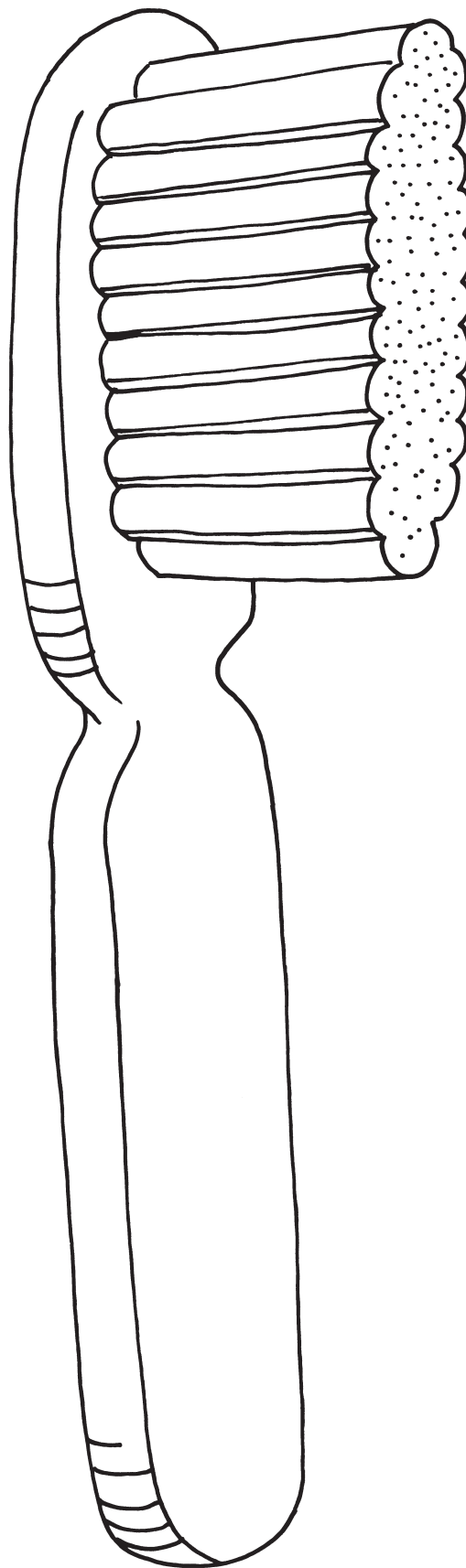


DIRECTIONS Cut two of this pattern out of cloth. With right sides together, sew along the dotted lines. Turn right-side out and add features.



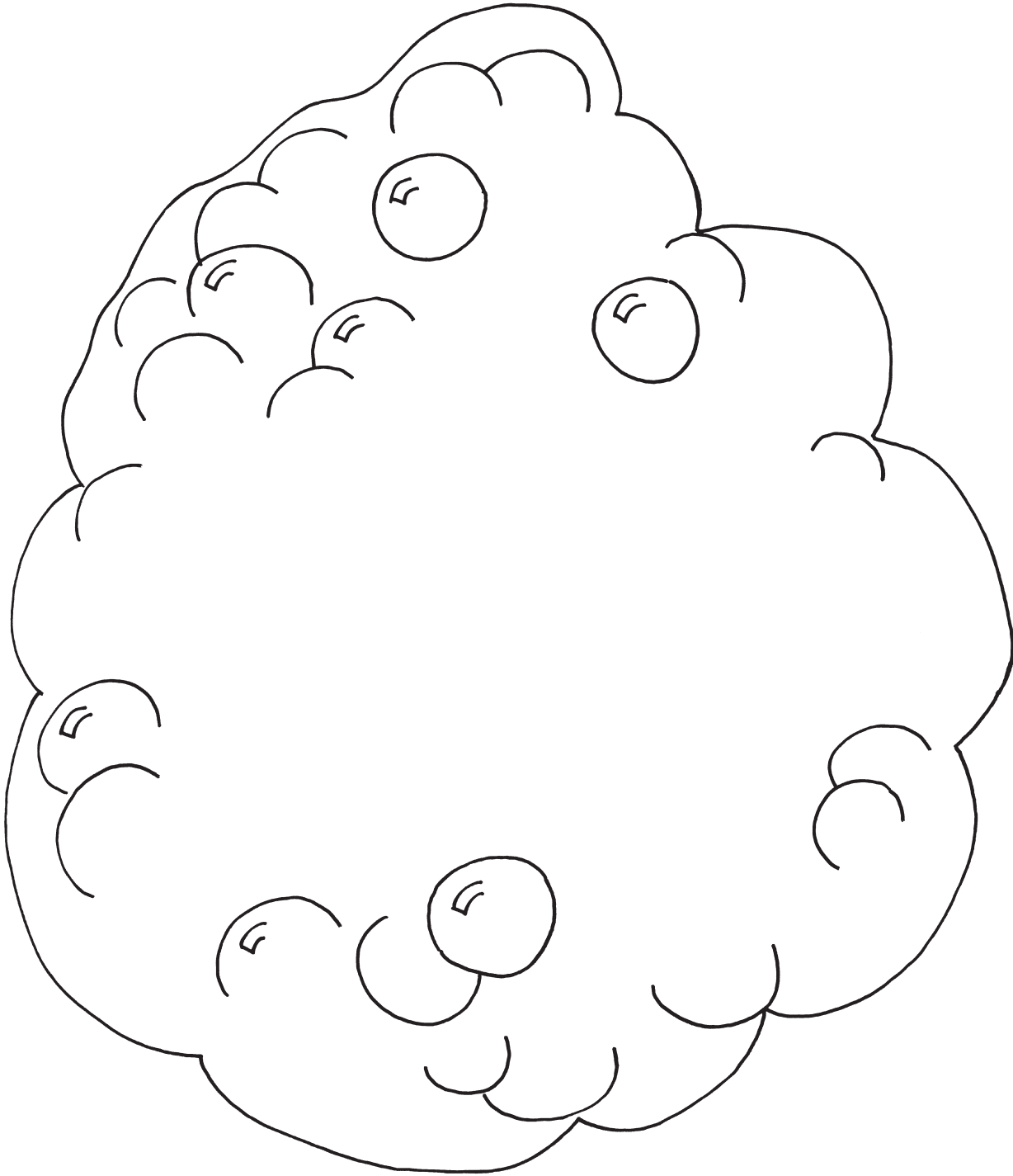


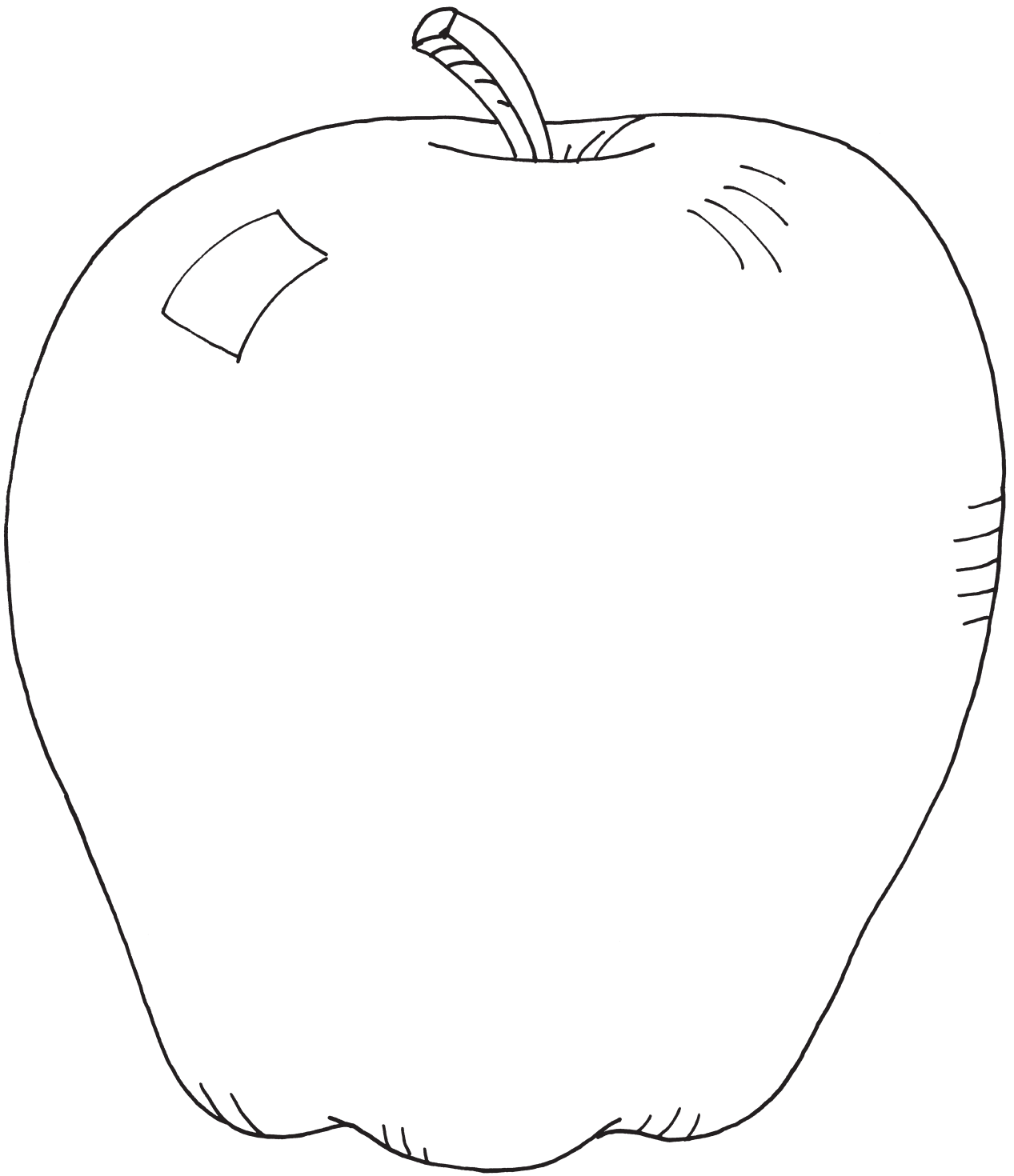


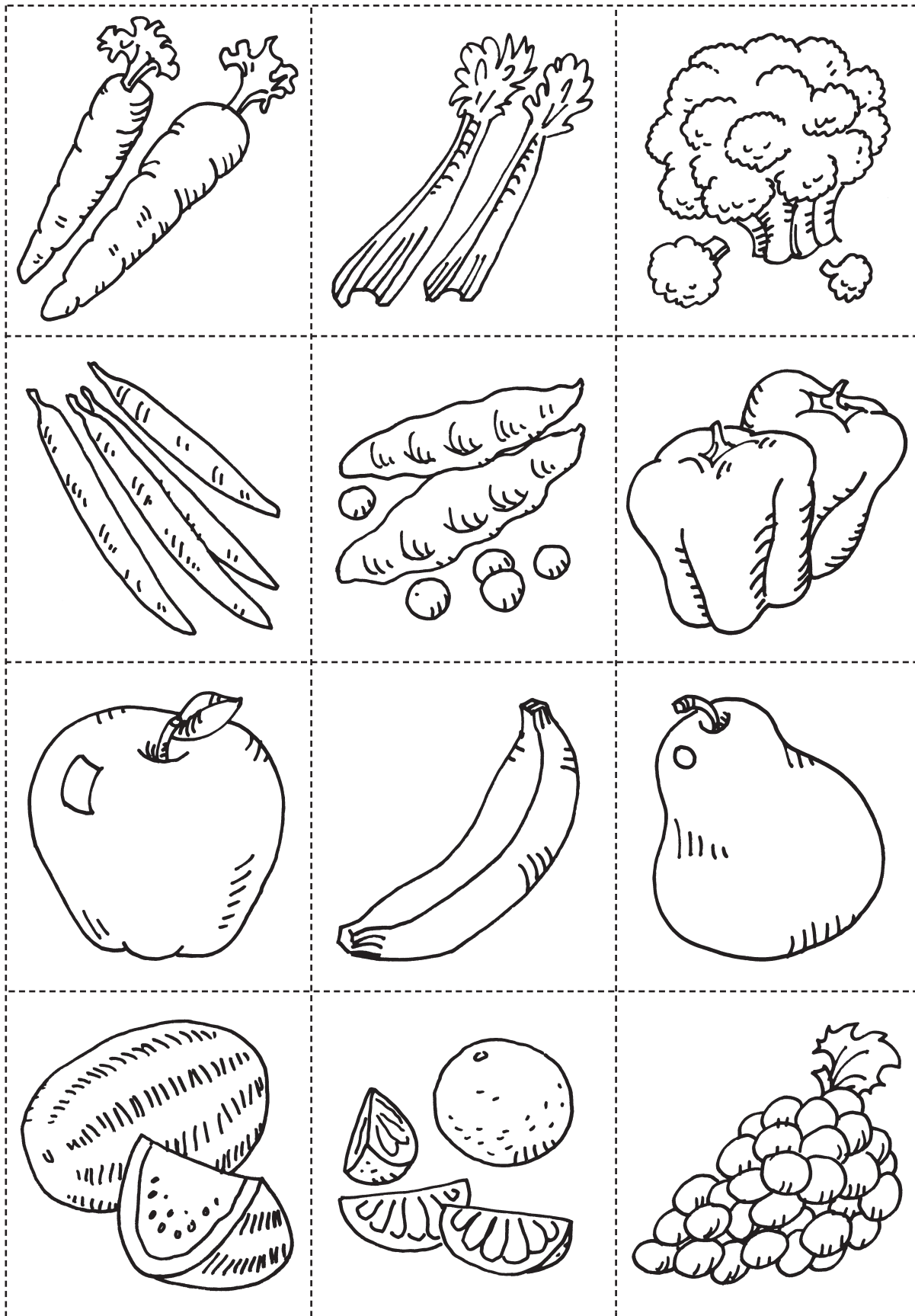




© Harcourt







911

My Name _____

My Address _____

