



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 35 | 3 DE JUNIO DE 2022

Que tengas un verano saludable

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



Revisar

- Los boletines de este semestre se han centrado en información importante que incluye temas como:
 - Manejo de la ansiedad
 - Hacer frente a los ciberacosadores
 - Toma de decisiones
 - Concientización sobre la salud mental
 - Dependencia de sustancias
 - Influencia de los compañeros
 - Influencia mediática



Practice

- Practicar habilidades como lidiar con la ansiedad, tomar decisiones saludables y decir “no” a la presión de los compañeros puede ayudarlo a mantener las opciones que lo acercarán a sus metas.
- Cuanto más las practique, más fáciles se volverán esas habilidades. Incluso pueden convertirse en hábitos saludables.



¡Esperamos que tenga unas vacaciones de verano seguras y saludables!

A medida que finaliza otro año escolar, esperamos que haya recibido información útil sobre los peligros de varios productos de tabaco. Si hay un momento en que estas habilidades deben revisarse durante las vacaciones de verano, puede encontrarlas en este enlace: tcoe.org/CHOICESNewsletter



Recursos de video

[youtube.com/watch?v=sVPYIRF9RCQ](https://www.youtube.com/watch?v=sVPYIRF9RCQ) (¿Qué semilla vas a plantar hoy?)
[youtube.com/watch?v=fqBJheIJaeQ](https://www.youtube.com/watch?v=fqBJheIJaeQ) (Hacer frente al cambio)

“La resistencia nunca es el agente del cambio. Tienes que abrazar las acciones que te acercarán a tu objetivo.” – Ali Vincent

 Website: tcoe.org/CHOICESNewsletter  Contact: 559-651-0155  Email: tupe@tcoe.org