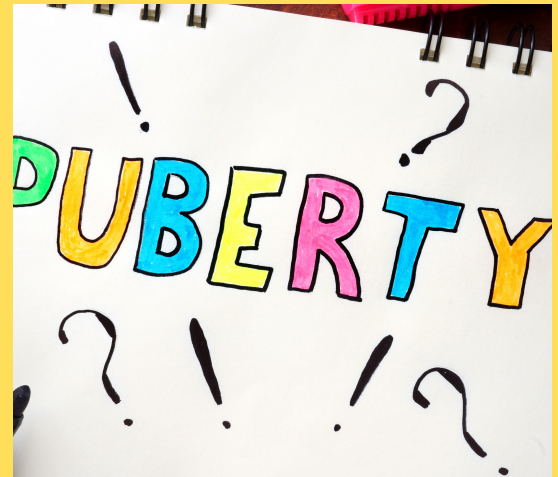




Dear Parents,
This Newsletter was created to offer important information for you & your child regarding The Edgartown School Growth & Development Program. Historically, our parent & student night has been hosted by your health teacher, nurse & guidance team. Given the unprecedented health crisis, we are unable to facilitate this offering in the same manner. Please read through this newsletter & enjoy the video with your child. Our hope is that this will initiate important conversations related to the growth & development years. Student lessons on this topic will take place upon return to the school building. Should you have any questions please do not hesitate to reach out to any of us.
Sincerely,
Sue, Nicole, Eric & Debbie.



Inside this Issue

**TALKING TO YOUR
CHILD ABOUT DRUGS
AND ALCOHOL**

**WHAT TO EXPECT
DURING THIS PERIOD
OF GROWTH AND
DEVELOPMENT**

See link to video which has been
attached to this email.

**WHAT THE EXPERTS
SAY ABOUT
TECHNOLOGY AND
SETTING LIMITS**

PUBERTY IS THE ONSET OF PHYSICAL AND EMOTIONAL CHANGES

The good news is we all survived puberty and we are confident your child will too. We believe this important developmental milestone is an opportunity to start and continue many conversations between you and your child. The video (link attached) will provide accurate and up to date information.

- Peers become more important during this stage of growth and development.
- Strong emotions can occur which affect decision making due to the lack of maturation of the adolescent brain.
- Mood changes or mood swings may arise in this stage of development.
- Proper nutrition is of utmost importance during this time as one half the total body calcium is laid down during this period of growth in females and one half to two thirds in males.
- Genetics plays a big role in the onset of puberty but on average, the age range for girls is 9-12 and boys age 10-13.
- Other normal occurrences during puberty may include acne, sweating, body odor, and eyesight changes.



What Do The Experts Say & Why Set Limits On Technology ?

- The American Academy of Pediatrics recommends all parents devise a media plan. Paste the following link below into your web browser. It offers an individualized technology plan, which can then be used to share family expectations and values around acceptable technology use.
- <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>
- Using objects such as television, smart phones, iPads prior to sleep alters the bodies natural sleep wake cycle.
- Light-emitting screens delay the stimulation of melatonin, a naturally occurring hormone your body makes. Melatonin levels normally rise about two hours prior to sleep. Light can suppress this phenomenon creating issues with adequate sleep needed for optimal growth and development .
- Too much technology can take time away from other healthy habits such as physical activity and social interactions.

WHY YOU SHOULD TALK TO YOUR CHILD ABOUT DRUGS, TOBACCO & ALCOHOL USE!

The younger a child starts to use alcohol and other drugs, the more likely it is that they will run into problems now, and in the future.

Not talking about drugs and other substances may send mixed messages. Assume your child will not have all the facts. Having the talk has been shown to influence your child's choices.

Set ground rules so that your child understands what is acceptable behavior. Let them know that alcohol, other drug use or misuse of prescriptions is simply unacceptable.

Stay involved and spend time with your child involving them in healthy activities.

We hope you found this newsletter informative and will use this as an opportunity to begin conversations with your child regarding growth and development. Don't forget to check out the link for the boys and girls video.



Sue Costello
Health Educator
scostello@mvyps.org
508-627-3316 x 206

Nicole Barlett RN NCSN
School Nurse
nbarlett@mvyps.org
508-627-1420

Deb Debettencourt
Guidance Counselor
debdebettencourt@mvyps.org
508-627-3316 x209

Eric Butler
Guidance Counselor
ebutler@mvyps.org
508-627- 3316 x246

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Boletim de Notícias

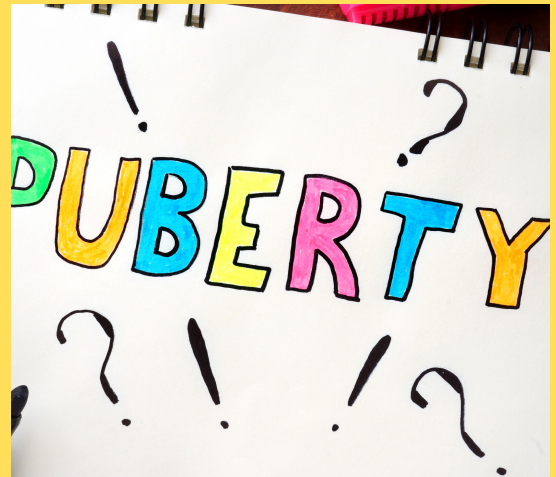


Queridos pais,

Este boletim foi criado para oferecer informações importantes para você e seu filho sobre o Programa de crescimento e desenvolvimento da Edgartown School. Historicamente, nossa noite de pais e alunos foi organizada por seu professor de saúde, enfermeira e equipe de orientação. Dada a crise de saúde sem precedentes, não podemos facilitar essa oferta da mesma maneira. Leia este boletim informativo e curta o vídeo com seu filho. Nossa esperança é que isso inicie conversas importantes relacionadas aos anos de crescimento e desenvolvimento. As aulas dos alunos sobre esse tópico ocorrerão após o retorno ao prédio da escola. Se você tiver alguma dúvida, não hesite em entrar em contato com qualquer um de nós.

Atenciosamente,

Sue, Nicole, Eric e Debbie.



Dentro deste problema

**CONVERSANDO COM
SEU FILHO SOBRE
DROGAS E ÁLCOOL**

**O QUE ESPERAR
DURANTE ESTE
PERÍODO DE
CRESCIMENTO E
DESENVOLVIMENTO**

See link to video which has been
attached to this email.

**O QUE OS
ESPECIALISTAS
DIGA SOBRE
TECNOLOGIA E
ESTABELECIMENTO DE
LIMITES**

A PUBERDADE É O INÍCIO DE MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS

A boa notícia é que todos nós sobrevivemos à puberdade e estamos confiantes de que seu filho também. Acreditamos que esse importante marco no desenvolvimento é uma oportunidade para iniciar e continuar muitas conversas entre você e seu filho. O vídeo (link em anexo) fornecerá informações precisas e atualizadas.

- Os pares se tornam mais importantes durante esse estágio de crescimento e desenvolvimento.
- Podem ocorrer emoções fortes que afetam a tomada de decisão devido à falta de maturação do cérebro do adolescente.
- Mudanças de humor ou mudanças de humor podem surgir nesse estágio de desenvolvimento.
- A nutrição adequada é de extrema importância durante esse período, pois metade do cálcio corporal total é estabelecido durante esse período de crescimento nas fêmeas e de metade a dois terços nos machos.
- A genética desempenha um grande papel no início da puberdade, mas, em média, a faixa etária das meninas é de 9 a 12 anos e os meninos de 10 a 13 anos.
- Outras ocorrências normais durante a puberdade podem incluir acne, sudorese, odor corporal e alterações da visão.



O que dizem os especialistas e por que estabelecer limites de tecnologia?

- **A Academia Americana de Pediatria recomenda que todos os pais planejem um plano de mídia. Cole o seguinte link abaixo no seu navegador. Ele oferece um plano de tecnologia individualizado, que pode ser usado para compartilhar as expectativas e os valores da família em torno do uso aceitável da tecnologia.**
- <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>
- O uso de objetos como televisão, telefones inteligentes e iPads antes do sono altera o ciclo natural de vigília do sono.
- As telas emissoras de luz atrasam a estimulação da melatonina, um hormônio que seu corpo produz naturalmente. Os níveis de melatonina normalmente aumentam cerca de duas horas antes de dormir. A luz pode suprimir esse fenômeno, criando problemas com o sono adequado, necessários para o crescimento e desenvolvimento ideais.
- Muita tecnologia pode afastar outros hábitos saudáveis, como atividade física e interações sociais.

POR QUE VOCÊ DEVE CONVERSAR COM SEU FILHO SOBRE USO DE DROGAS, TABACO E ÁLCOOL!

Quanto mais nova a criança começa a usar álcool e outras drogas, maior a probabilidade de ela ter problemas agora e no futuro.



Não falar sobre drogas e outras substâncias pode enviar mensagens contraditórias. Suponha que seu filho não terá todos os fatos. Demonstrar que a conversa influencia as escolhas de seu filho.

Estabeleça regras básicas para que seu filho entenda o que é um comportamento aceitável. Diga a eles que o álcool, outras drogas ou uso indevido de prescrições é simplesmente inaceitável.

Mantenha-se envolvido e passe tempo com seu filho envolvendo-o em atividades saudáveis.

Esperamos que você tenha encontrado isso informativo informativo e usará este como uma oportunidade para iniciar conversas com seu filho em relação ao crescimento e o desenvolvimento. Não esqueça para verificar o link para os meninos e vídeo de meninas.

Sue Costello
Health Educator
scostello@mvyps.org
508-627-3316 x 206

Nicole Barlett RN NCSN
School Nurse
nbarlett@mvyps.org
508-627-1420

Deb Debettencourt
Guidance Counselor
debdebettencourt
@mvyps.org
508-627-3316 x209

Eric Butler
Guidance Counselor
ebutler@mvyps.org
508-627- 3316 x246