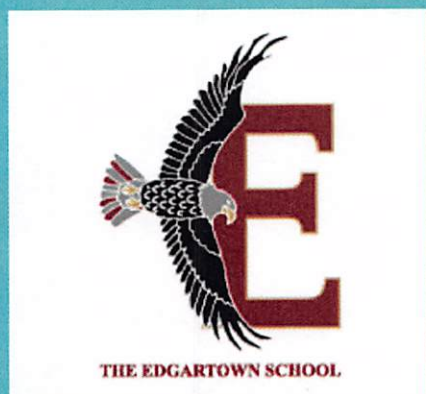


May 2023



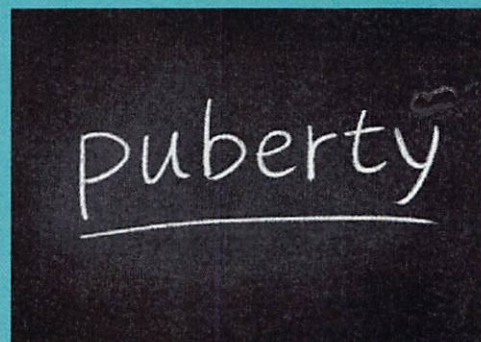
Growth and Development Night

Dear Parents and Guardians,

This newsletter was created to offer important information for you and your child regarding the Edgartown School's Growth and Development Program. Our parent and student night is hosted by our health teacher, nurse, and guidance team. We are excited to be able to do this program in school this year!

Through this program our hope is that this will initiate important conversations related to the growth and development years. If you have any questions, please do not hesitate to reach out to any of us.

Sue, Kate, Eric, Debbie, and Carmen



Talking to your child
about drugs and
alcohol

Inside this issue

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 that your child will too! We believe that this important developmental milestone is an opportunity to start and continue many conversations between you and your child. The video you will watch on Growth and Development Night 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 the utmost importance during this time for bone growth.
- Genetics play a big role in the onset of puberty, but the average range for girls is 9-12 and boys are 10-13.
- Other normal occurrences during puberty may include acne, sweating, body odor, and eyesight changes.
- It is important to have your child see their primary care physician for a routine yearly physical



WHAT DO EXPERTS SAY & WHY SET LIMITS ON TECHNOLOGY?

- The American Academy of Pediatrics recommends that all parents devise a media plan with their child regarding usage time, what online sites are allowed, and what restrictions they have regarding social media use.
- Using objects such as television, smart phones, or iPad prior to sleep alters the body's 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 the phenomenon, creating issues with adequate sleep needed for optimal growth and development.

WHY TALK TO YOUR CHILD ABOUT DRUGS, TOBACCO, AND 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. Open communication has been shown to influence your child's choices.

Set ground rules so that your child understands what acceptable behavior is. Letting them know that alcohol, drugs, smoking, vaping, or misuse of prescription medications is not acceptable.

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

Sue Costello
Health Educator
scostello@mvyps.org
508-627-3316 x206

Kate Curelli
Registered Nurse
kcurelli@mvyps.org
508-627-1420

Deb Debettencourt
Guidance Counselor
debdebettencourt@m
vyps.org
508-627-3316X209

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

Carmen Creanga
ccreanga@mvyps.org
Guidance
Counselor
508-627-3316x244

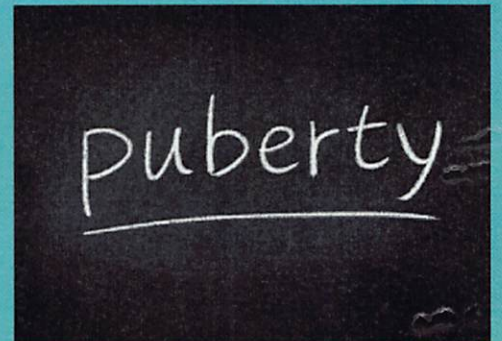
*WE HOPE YOU FOUND THIS NEWSLETTER INFORMATIVE AND WILL
USE THIS OPPORTUNITY TO BEGIN CONVERSATIONS WITH YOUR
CHILD REGARDING THEIR GROWTH AND DEVELOPMENT*

Maio de 2023



Noite de Crescimento e
Desenvolvimento
Caros pais/responsáveis,

Este boletim informativo foi criado para fornecer informações importantes para você e o seu filho sobre o Programa de Crescimento e Desenvolvimento da Edgartown School. A noite para os pais e alunos é apresentada pelo professor de saúde, enfermeira e equipe de orientação. Estamos felizes de poder realizar este programa na escola este ano!



Através deste programa, esperamos iniciar diálogos importantes relacionados aos anos de crescimento e desenvolvimento. Caso tenham alguma pergunta, favor entrar em contato conosco.

Atenciosamente,
Sue, Kate, Eric, Debbie, e Carmen

CONVERSANDO COM
O SEU FILHO SOBRE
DROGAS E ÁLCOOL

*Dentro desta
edicao*

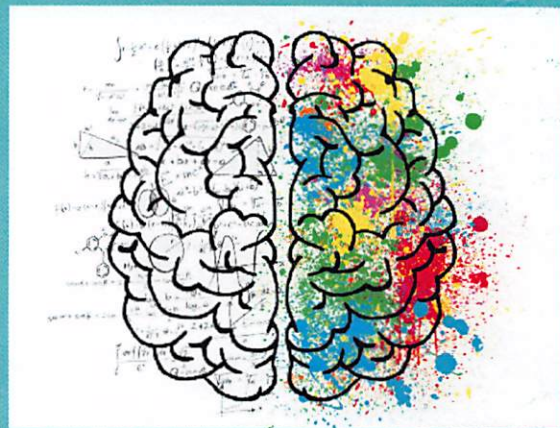
O QUE OS
ESPECIALISTAS DIZEM
SOBRE TECNOLOGIA E
DEFINIÇÃO DE
LIMITES

A PUBERDADE DESENCADEIA MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS

A PUBERDADE DESENCADEIA MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS

A boa notícia é que todos nós sobrevivemos a puberdade e estamos confiantes de que seu filho também sobreviverá! Acreditamos que este marco importante de desenvolvimento é uma oportunidade para iniciar ou continuar muitos diálogos entre você e o seu filho. O vídeo que você assistirá na Noite de Crescimento e Desenvolvimento fornecerá informações exatas e atualizadas.

- Colegas se tornam mais importantes durante esta fase de crescimento e desenvolvimento.
- Podem ocorrer emoções fortes que afetam a tomada de decisões devido à falta de maturidade do cérebro do adolescente.
- Mudanças de humor ou comportamento podem ocorrer nesta fase de desenvolvimento.
- Nutrição apropriada é extremamente importante durante este período para o crescimento ósseo.
- A genética desempenha um papel importante no desencadeamento da puberdade, mas na média, a faixa é entre 09-12 para as meninas e entre 10-13 para os meninos.
- É importante que seu filho seja examinado por um prestador de cuidados primários através de um exame rotineiro anual.



O QUE OS ESPECIALISTAS DIZEM SOBRE TECNOLOGIA E POR QUE DEFINIR LIMITES?

- A Academia Americana de Pediatras recomenda que todos os pais elaborem um plano de comunicação social com os seus filhos quanto ao tempo de uso, quais sites on-line são permitidos e quais restrições são impostas quanto ao uso das redes sociais.
- O uso de objetos, tais como televisão, celulares, iPads antes de dormir altera o ciclo natural de dormir e acordar do corpo.
- Telas emissoras de luz retardam a estimulação de melatonina, hormônio natural produzido pelo seu corpo. Os níveis de melatonina normalmente aumentam duas horas antes de dormir. A luz pode suprimir esse fenômeno criando problemas com o sono adequado para um crescimento e desenvolvimento ideais.

POR QUE VOCÊ DEVERIA FALAR COM O SEU FILHO SOBRE O USO DE DROGAS, TABACO E ÁLCOOL

Quanto mais jovem uma criança iniciar o uso de álcool e outras drogas, mais provável é que ela tenha problemas agora e no futuro.

Evitar falar sobre drogas e outras substâncias pode acabar transmitindo mensagens contraditórias. Assuma que o seu filho não possui todos os fatos. A comunicação aberta tem demonstrado influenciar as escolhas do seu filho.

Estabeleça regras básicas para que o seu filho entenda o que é comportamento aceitável. Informe-o que o uso de álcool, drogas, tabaco, cigarros eletrônicos ou o uso indevido de medicamentos com prescrição médica não é aceitável.

Sue Costello
Educadora de Saúde
scostello@mvyps.org
508-627-3316 x206

Kate Curelli
Enfermeira
Registrada
kcurelli@mvyps.org
g
508-627-1420

Deb Debettencourt
Orientadora
debdebettencourt
@mvyps.org
508-627-3316X209

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

Carmen Creanga
Orientadora
ccreanga@mvyps.org
505-627-3316X 244

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