



Dear Parents of 1YL Students,

1YL students have been working on healthy lifestyle habits in a series of workshops with *Grupo CAPSI* (psycho-educational advisory and training group). The workshops focused on raising awareness about the body as a vehicle for life and on specific behaviours that help us to take care of the body and those which do not.

We are pleased to invite you to a special presentation by two representatives of Grupo CAPSI - Mag. Milagros Fernández, Psychologist, specialist in eating disorders, and Mag. Lorena Estefanell, Psychologist, specialist in children and teenagers. This event has been organised to share the content of the workshops with you:

1YL Healthy Lifestyle Habits - Parent Workshop	
Date	Friday 17 th August
Time	0810 – 0930
Place	Green Room

The workshops dealt with behaviours that favour a healthy lifestyle and those which are potentially harmful (problems with food, alcohol, sleeping habits, etc.). Special emphasis was placed on the obstacles that might take us off course (from laziness to social pressure), and together we discovered the significance of having a “strong” personality to help us stay on course.

Parents and families are essential to helping children to develop and sustain these behaviours through their entire lives.

We hope to have your support in this important initiative through your participation at the Parent Workshop.

We look forward to seeing you all there.

Kind regards,

David Rennie
Director of International
Programme

Dora SajeVICIUS
Director of National
Programme

Verónica Lanza
Senior School Psychologist

Estimados Padres de Alumnos de 1YL:

En las últimas semanas el Grupo CAPSI (Capacitación y Asesoramiento Psico – Educativo)

estuvo trabajando con nuestros alumnos de 1YL sobre hábitos de vida saludables. Los talleres estuvieron centrados en tomar conciencia de que el cuerpo es el vehículo para la vida y que hay determinadas conductas que nos ayudan a cuidarlo y otras que no.

En este marco, los invitamos a compartir una presentación especial a cargo de dos representantes del Grupo CAPSI: Mag. Milagros Fernández, Psicóloga especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria, y la Mag. Lorena Estefanell, Psicóloga especializada en niños y adolescentes. Este evento ha sido organizado para compartir el contenido de los talleres con ustedes:

1YL Hábitos de Vida Saludables – Taller para Padres	
Fecha	Viernes 17 de agosto
Horario	0810 – 0930
Lugar	Green Room

Durante los talleres se trabajó sobre las conductas que favorecen una vida sana y aquellas que la pueden poner en riesgo (problemas con comida, alcohol, hábitos de sueño, etc.). Se hizo especial énfasis en todos los obstáculos (desde la pereza, hasta las presiones sociales) que los pueden desviar de un proyecto de vida y descubrimos con ellos el significado de tener una personalidad "fuerte" que nos ayude a no desviarnos.

Los padres y la familia son fundamentales para que los chicos puedan desarrollar y sostener estos comportamientos a lo largo de toda la vida.

Esperamos que nos apoyen en esta importante iniciativa acompañándonos en la instancia de trabajo con padres.

Cordialmente,

David Rennie
Director de Programa
Internacional

Dora Sajevicius
Directora de Programa
Nacional

Verónica Lanza
Psicóloga de Senior School

Examinations of the University of Cambridge and International Baccalaureate Organisation. Member of Council for International Schools.

SENIOR SCHOOL

senior@british.edu.uy
www.british.edu.uy

Tel: (598) 2600 3421 Ext. 123
Fax: (598) 2601 6338
Máximo Tajés 6421
11500 Montevideo, Uruguay