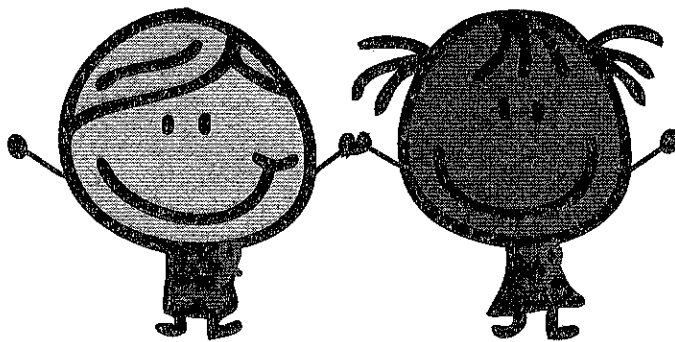


# Be A PAL<sup>®</sup>

## Protect A Life

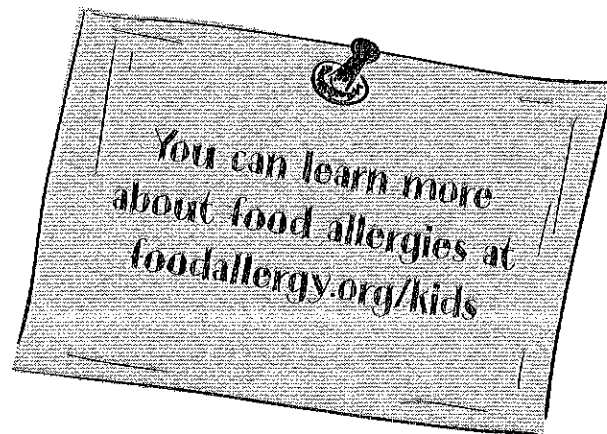
### From Food Allergies



Stephen is allergic to milk. Olivia is Stephen's PAL.

## Here is how you can Be a PAL<sup>®</sup>, too:

- Know that food allergies are very serious
- Don't share your food with friends who have food allergies
- Wash hands after eating
- Help all of your friends and classmates have fun together
- If a friend who has food allergies gets sick, get help right away



# Thanks for Being a PAL!



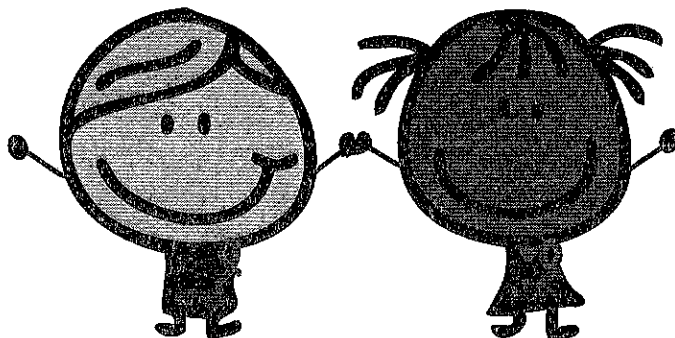
foodallergy.org

Thank You to Our Exclusive Be a PAL<sup>®</sup> Sponsor



# SÉ UN PAL®

## Protege una vida contra las alergias alimentarias



Stephen es alérgico a la leche. Olivia es su PAL (amiga).

### Aquí te mostramos cómo tú también puedes ser un PAL:

- Ten en cuenta que las alergias alimentarias son muy graves.
- No compartas tu comida con amigos con alergias alimentarias.
- Lávate las manos después de comer
- Ayuda a todos tus amigos y compañeros a divertirse juntos.
- Si un amigo con una alergia alimentaria se siente mal, ¡busca ayuda de inmediato!



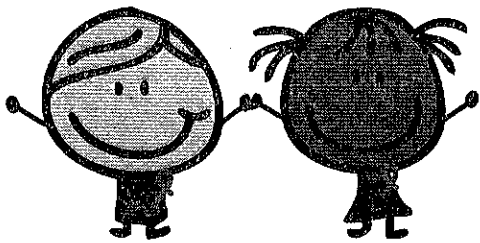
# ¡Gracias por ser un PAL!



foodallergy.org

Gracias a nuestro patrocinador exclusivo de Be a PAL®





# Be a PAL<sup>®</sup> Instruction Sheet for Parents

The **Be a PAL<sup>®</sup>: Protect A Life From Food Allergies** education program can help children learn about food allergies and how to **Be a PAL<sup>®</sup>** to their friends with food allergies.

1. Talk to your child's teacher, scout troop leader, youth group leader, or coach about presenting the Be a PAL<sup>®</sup> program.
2. Print copies of our **Be a PAL<sup>®</sup>: Protect A Life From Food Allergies** handout for everyone participating in the program.
3. Print copies of our **Be a PAL<sup>®</sup>: Protect A Life From Food Allergies** poster to post in schools, classrooms, libraries, or community centers!
4. Print a copy of the **Be a PAL<sup>®</sup> Presentation Guide** and review prior to your presentation.

## PLEASE NOTE:

The best way to protect your child at school is to ensure that they have a written plan to manage food allergies that is individualized and that keeps them safe and included in activities (such as a 504 plan). For children with life-threatening food allergies, it is their legal right to be evaluated for such a plan.

Federal privacy laws such as the Federal Education Rights and Privacy Act (FERPA) protect your child from having their medical information from being shared with other students, parents and non-essential school employees/volunteers.

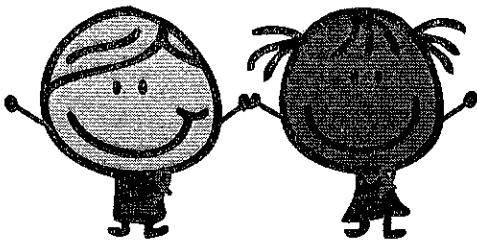
The Be a PAL<sup>®</sup> program can be an effective tool for helping your child's classmates better understand food allergies. We recommend this program be used to educate others on food allergies generally rather than discussing a particular child's health or food allergies specifically.



[foodallergy.org](http://foodallergy.org)

Thank You to Our Exclusive Be a PAL<sup>®</sup> Sponsor





# Hoja de instrucciones para padres sobre cómo ser un PAL®

**El programa educativo Be a PAL®: Protect A Life From Food Allergies (Sé un amigo: protege una vida contra las alergias alimentarias) puede ayudar a los niños a aprender sobre las alergias alimentarias y a saber cómo ser un PAL® para sus amigos alérgicos.**

1. Hable con el docente, líder de grupo de boy scouts, líder de grupo juvenil o entrenador de su hijo sobre la presentación del programa Be a PAL®.
2. Imprima copias de nuestro folleto **Be a PAL®: Protect A Life From Food Allergies** para todos los participantes del programa.
3. Imprima copias de nuestro póster **Be a PAL®: Protect A Life From Food Allergies** para publicarlas en escuelas, aulas, bibliotecas y centros comunitarios.
4. Imprima una copia de la **Guía de presentación de Be a PAL®** y revísela antes de realizar la presentación.

## **RECUERDE:**

La mejor forma de proteger a un niño en la escuela es asegurándose de que se cuenta con un plan escrito e individualizado para el tratamiento de las alergias alimentarias, en el cual se vele por la seguridad de los menores y se prevea su inclusión en las actividades escolares (como el Plan 504). Los niños con alergias alimentarias potencialmente fatales tienen el derecho de ser evaluados para acceder a dicho plan.

Las leyes de privacidad federales, como la Ley Federal de Privacidad y Derechos Educativos (FERPA, por sus siglas en inglés) protegen a su hijo contra la divulgación de su información médica frente a otros alumnos, padres o empleados/voluntarios no esenciales del establecimiento escolar.

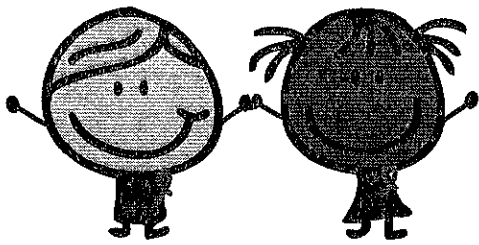
El programa Be a PAL® puede ser una herramienta eficaz para ayudar a los compañeros de su hijo a comprender mejor las alergias alimentarias. Recomendamos utilizar este programa como un elemento de formación sobre las alergias alimentarias en general y no como un debate sobre la salud de un niño en particular sobre una alergia alimentaria específica.



[foodallergy.org](http://foodallergy.org)

Gracias a nuestro patrocinador exclusivo de Be a PAL®





# Be a PAL<sup>®</sup> to Friends with Food Allergies

Did you know that 1 in 13 kids in the United States has a food allergy? That's about two kids in every classroom. For kids with food allergies, even a tiny amount of the food they are allergic to can make them very sick.

The most common food allergies are to milk, egg, peanuts, tree nuts (like walnuts and almonds), soy, wheat, fish, and shellfish (like shrimp and crab). But a person can be allergic to any food!

Since food allergies affect so many kids, it is good to learn how you can Be a PAL<sup>®</sup> to a friend with food allergies! Here's how:



## **Know that food allergies are very serious.**

It's hard to believe that foods you eat every day can hurt others, but it's true!

If someone with a food allergy eats something they are allergic to, they can get very sick and sometimes have to go to the hospital.

If a friend or classmate has a food allergy, don't tease, bully or make fun of them. Tell an adult right away if you see other kids picking on someone with a food allergy,



## **Don't share your food with friends who have food allergies.**

You can share jokes and laughs with your friends with food allergies, but don't share food. For kids with food allergies, sharing food can be very dangerous. So don't offer kids with food allergies anything from your lunch or snack. Why? Because it may have something in it that could make them very sick or hurt them.



## **Wash hands after eating.**

Washing your hands with soap and water after you eat is very important. It's a good way to clean off any food that is on your hands.



## **Help all of your friends and classmates have fun together!**

There are lots of ways to have fun without food! Listening to music, playing board or video games, making crafts, going for a bike ride, and playing sports are just some of the cool things you can do together. This way, everyone stays safe and has fun!



## **If a friend with food allergies feels sick, get help right away!**

If your friend feels sick or thinks they may have eaten something they are allergic to, tell an adult right away or dial 911! They will make sure your friend gets help and gets the medicine they need to feel better.

**Save this handout so you won't forget how to Be A PAL<sup>®</sup>,  
and Protect A Life From Food Allergies!**



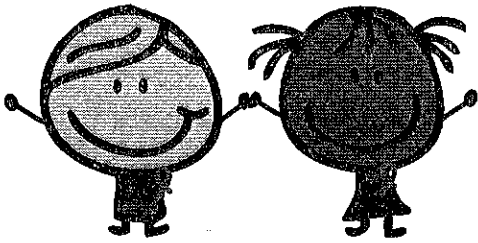
**FARE**

Food Allergy Research & Education

[foodallergy.org](http://foodallergy.org)

Thank You to Our Exclusive Be a PAL<sup>®</sup> Sponsor





# ¡Sé un PAL<sup>®</sup> de los amigos con alergias alimentarias!

¿Sabías que 1 de cada 13 niños en los Estados Unidos padece de alguna alergia alimentaria? Es decir que aproximadamente dos niños de cada aula tienen esta problemática. Para ellos, hasta una pequeña cantidad del alimento al que son alérgicos es suficiente para hacerlos sentirse muy mal.

Las alergias alimentarias más comunes son a la leche, el huevo, el maní, los frutos secos (como las nueces y las almendras), la soja, el trigo, el pescado y los mariscos (como los camarones y el cangrejo). Pero las personas pueden ser alérgicas a cualquier tipo de comida.

Dado que las alergias alimentarias afectan a tantos niños, es una buena idea saber cómo convertirse en un PAL<sup>®</sup> para los amigos con alergias alimentarias. Aquí te mostramos cómo hacerlo:



## Ten en cuenta que las alergias alimentarias son muy graves

Cuesta creer que los alimentos que comemos todos los días puedan dañar a otros, pero es verdad.

Si alguien que padece de una alergia alimentaria come alguna comida a la que es alérgico, puede enfermarse mucho y, a veces, incluso tiene que ir al hospital.

Si tienes un amigo o compañero que sufre una alergia alimentaria, no lo acoses ni te rías de él. Si observas que otros niños lo molestan, cuéntale a un adulto de inmediato.



## No compartas tus alimentos con amigos con alergias alimentarias.

Puedes compartir bromas y risas con tus amigos con alergias alimentarias, pero nunca alimentos. Para los niños que padecen de estas alergias, compartir la comida puede ser muy peligroso. Nunca ofrezcas nada de tu almuerzo o merienda a un niño alérgico. ¿Por qué? Porque tal vez tus alimentos tengan algún ingrediente que lo podría dañar o enfermar seriamente.



## Lávate las manos después de comer.

Después de comer, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón. Así, podrás eliminar cualquier resto de alimento de tus manos.



## ¡Ayuda a todos tus amigos y compañeros a pasarla bien juntos!

Hay muchas formas de divertirse sin ningún alimento. Escuchar música, jugar a juegos de mesa o videojuegos, hacer manualidades, dar un paseo en bicicleta o practicar deportes son solo algunas de las fantásticas actividades que pueden disfrutar juntos. Así, todos podrán estar seguros y pasar un buen momento.



## Si un amigo con una alergia alimentaria se siente mal, ¡busca ayuda de inmediato!

Si tu amigo se siente mal o cree haber comido un alimento al que es alérgico, llama a un adulto inmediatamente o llama al 911. Ellos se asegurarán de que tu amigo obtenga la ayuda y los medicamentos que necesita para sentirse mejor.

**Guarda este folleto para no olvidar cómo ser un PAL<sup>®</sup>,  
y proteger una vida contra las alergias alimentarias.**



**FARE**  
Food Allergy Research & Education

[foodallergy.org](http://foodallergy.org)

Gracias a nuestro patrocinador exclusivo de Be a PA

