

# The SEAL

## NEWSLETTER FOR THE MONTH OF OCTOBER

### WHAT IS ANXIETY?

Anxiety is a normal reaction to stress. Mild levels of anxiety can be beneficial in some situations. It can alert us to dangers and help us prepare and pay attention.

Anxiety disorders differ from normal feelings of anxiousness and involve excessive fear or worry. These feelings are persistent and severe which hinders a person's ability to function normally. Anxiety is experienced both psychologically and physically.

To learn more about the science behind anxiety, [click here](#).

### Upcoming Webinar:

"How Parents/Caregivers Can Help Their Children Manage Anxiety"

### WHAT ARE COPING SKILLS?

The term Coping Skill refers to any activity that is good for a person's mental health and helps them deal with a negative/difficult emotion. They help us get through stressful situations with more ease and can prevent us from getting overwhelmed.

When children find and utilize coping skills that they find effective, they enhance their ability to control their behavior. Children become empowered to create positive change in their lives.

To see examples of coping skills that your children can use, [click here](#).

Thursday, October 5th @ 5:30 - 6:30pm  
[Click Here to Register for the Event](#)

## SELF-AWARENESS: EMOTIONS THROUGH COLOR

Recently, all SPU students participated in a lesson on Self-Awareness with Mrs. Read-Smith, our VAPA/SEAL teacher.

### Lesson:

Students sketched a tree that "grew" from their least favorite color to their favorite color, symbolizing how emotions can grow from negative to positive.

### Students were asked:

What do you do when you are feeling sad?  
Do you think it's possible to make yourself happy when you are sad?  
How can you move from one emotion to another?  
What skills allow you to grow from a negative emotion to a positive emotion?

### Coping skills students shared they use:

"I hug my mom."  
"I play with my sister."  
"I breathe 5 times."  
"I go for a walk."  
"I go to my garden."  
"I listen to music."  
"I play sports."  
"I play electronics."  
"I play with my dog."

"Music helps me calm down and think of the positive things in life."

"I can get through negative emotions by thinking of positive things."



# EL SEAL

BOLETÍN DEL MES DE OCTUBRE

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción normal al estrés. Los niveles leves de ansiedad pueden resultar beneficiosos en algunas situaciones. Puede alertarnos de peligros y ayudarnos a prepararnos y prestar atención.

Los trastornos de ansiedad difieren de los sentimientos normales de ansiedad e implican miedo o preocupación excesivos. Estos sentimientos son persistentes y graves, lo que dificulta la capacidad de una persona para funcionar normalmente. La ansiedad se experimenta tanto psicológica como físicamente.

### Próximo Seminario Web:

"Cómo los padres y cuidadores pueden ayudar a sus hijos a controlar la ansiedad"

## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO?

El término habilidad de afrontamiento se refiere a cualquier actividad que sea buena para la salud mental de una persona y le ayude a lidiar con una emoción negativa/difícil. Nos ayudan a superar situaciones estresantes con más facilidad y pueden evitar que nos abrumemos.

Cuando los niños encuentran y utilizan habilidades de afrontamiento que les parecen efectivas, mejoran su capacidad para controlar su comportamiento. Los niños se empoderan para crear cambios positivos en sus vidas.

Jueves 5 de octubre a las 5:30 - 6:30 p.m.  
Haga clic aquí para registrarse para el evento

## AUTOCONCIENCIA: EMOCIONES A TRAVÉS DEL COLOR

Recientemente, todos los estudiantes de la SPU participaron de una lección sobre Autoconocimiento con la Sra. Read-Smith, nuestra maestra de VAPA/SEAL.

Lección:

Los estudiantes dibujaron un árbol que "creció" desde su color menos favorito hasta su color favorito, simbolizando cómo las emociones pueden crecer de negativas a positivas.

### Habilidades de afrontamiento que los estudiantes compartieron que usan:

"Abrazo a mi mamá."	Escucho música."
"Juego con mi hermana."	"Yo practico deportes."
"Respiro 5 veces."	"Juego con electrónica."
"Voy a dar un paseo."	"Yo juego con mi perro."
"Voy a mi jardín."	

"La música me ayuda a calmarme y pensar en las cosas positivas de la vida."

"Puedo superar las emociones negativas pensando en cosas positivas."

Se preguntó a los estudiantes:

¿Qué haces cuando te sientes triste?  
¿Crees que es posible ser feliz cuando estás triste?  
¿Cómo se puede pasar de una emoción a otra?  
¿Qué habilidades te permiten pasar de una emoción negativa a una emoción positiva?

