

Hello 1st Grade Parents!

We recently covered P.A.T.H., Prevention and Awareness for Total Health, Lesson 7: “Emotions in Motion.” This important lesson about the difficult emotions that we all experience proved to be valuable for introducing positive coping skills and resiliency. Our goal is to develop these personal skills early so that our children become emotionally strong and mentally healthy. Children in first grade begin to experience social changes and new adversity; therefore, we reflected on our previous lesson about the topic of bullying and the importance of befriending others. This allowed us to demonstrate empathy which will be a key skill as they develop interpersonal relationships in the future.

During the lesson, we validated the fact that everyone struggles and that we can handle those difficult times and get past them. Teaching children about abstract feelings can be challenging. We want to give them scenarios to which they can relate. We may not be able to control the emotions, but they do not get to drive us. Instead, we can control our responses to them. We encouraged the students to voice their feelings and to practice positive coping strategies.

Among the various coping strategies introduced, we reinforced the idea that one of the most crucial is utilizing our support system. This lesson encouraged them to always talk to their “Go-To Person” when feelings become overwhelming. Children need trusting relationships, and we want to partner with you to build a unified, trusted group that cares about each one’s safety and well-being. Ask your child about the lesson today so that they can share the most memorable moments. We also invite you to read the tips below and check out the links provided to learn more about emotional wellness.

Tips:

- Encourage them to share the details of their daily experiences.
- When talking to your child about the day, ask them to identify feeling words.
- Teach them positive self-talk.
- Label your own feelings for your child to increase their emotional vocabulary.
- Model positive coping strategies in your own life situations.
- Discuss potential feelings of characters in books and movies.
- Praise their healthy expression of all feelings whether positive or negative.
- Expand their support network.

Hotlines & Resources

- American Psychological Association <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>
- Very Well Family. Parenting.”How to teach kids about their feelings.” <https://www.verywellfamily.com/how-to-teach-kids-about-feelings-1095012#:~:text=A%20great%20way%20to%20help,people's%20feelings%20also%20teaches%20empathy.>
- Center for Early Childhood Mental Health Consultation. Georgetown University. <https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html>

¡Hola! ¡Padres de 1er Grado!

Recientemente, cubrimos P.C.S.T., Prevención y Conciencia Para la Salud Total, Lección 7: “Emociones en Movimiento”. Esta lección importante sobre las emociones difíciles que todos nosotros experimentamos resultó ser valiosa para la introducción de habilidades positivas para manejar la presión y resiliencia. Nuestro objetivo es desarrollar tempranamente estas habilidades personales para que nuestros niños se conviertan emocionalmente fuertes y mentalmente sanos. Los niños en el primer grado empiezan a experimentar cambios sociales y nueva adversidad; por lo tanto, reflexionamos sobre nuestra lección anterior sobre el tema del acoso escolar y la importancia de hacer amigo de los otros. Nos permitió demostrar la empatía, que será una habilidad clave mientras los niños desarrollan las relaciones interpersonales en el futuro.

Durante la lección, validamos el hecho que todos tienen dificultades y que podemos manejar los momentos difíciles y superarlos. Enseñar a los niños sobre los sentimientos abstractos puede ser difícil. Queremos darles escenarios con los que puedan relacionarse. Es posible que no podamos controlar nuestras emociones, pero ellas no nos pueden manipular. En cambio, podemos controlar nuestras reacciones a ellas. Animamos a los alumnos a expresar sus sentimientos y a practicar las habilidades positivas de manejar la presión.

Entre las varias habilidades de manejar la presión que presentamos, reafirmamos la idea de que una de las habilidades más esencial es utilizar nuestro sistema de apoyo. Esta lección los animó a los alumnos a siempre hablar con su “persona de confianza” cuando los sentimientos son abrumadores. Los niños necesitan relaciones de confianza, y queremos trabajar con usted como compañeros para hacer un grupo de confianza unificado en el que se importa la seguridad y el bienestar de cada uno. Pregúntele a tu niño/a sobre la lección de hoy para que pueda compartir los momentos más inolvidables. También lo invitamos a leer los siguientes consejos y mirar los enlaces para aprender más del bienestar mental.

Consejos:

- Anime a su niño/a a compartir los detalles de sus experiencias diarias
- Cuando habla con su niño sobre el día, pregúntele a identificar palabras sobre los sentimientos
- Enséñalo/a diálogo interno positivo
- Defina sus propios sentimientos para que su niño/a pueda aumentar su vocabulario emocional
- Demuestre las habilidades positivas de manejar la presión en las situaciones personales de su propia vida diaria
- Hable de los sentimientos de los personajes en libros y películas
- Alabe las expresiones saludables de los sentimientos de su niño ya sean positivas o negativas
- Expanda su sistema de apoyo

Líneas directas y recursos

- American Psychological Association <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>
- Very Well Family. Parenting. “How to teach kids about their feelings.” <https://www.verywellfamily.com/how-to-teach-kids-about-feelings-1095012#:~:text=A%20great%20way%20to%20help,people%27s%20feelings%20also%20teaches%20empathy>
- Center for Early Childhood Mental Health Consultation. Georgetown University. <https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html>