

Hello 2nd Grade Parents!

Today your child completed the P.A.T.H., Prevention & Awareness for Total Health, curriculum Lesson 5: Life's Roller Coaster. Students learned about the emotional highs and lows of life when it comes to experiencing joyful and difficult moments. Students identified feelings they would experience in examples of sample life events as well as ways to cope with some of them. Students also discussed life events that they cannot control and how to use their coping skills during those times as well. We reminded them that making healthy choices can help our minds and bodies during difficult times.

Did You Know?

When we communicate with our children about how their positive and negative life experiences affect them emotionally, it improves their emotional awareness.

Tips:

- Reach out to us at the school if we can help you in any way.
- Realize your children may test you by telling you a small part of what is bothering them. Listen carefully to what they say, encourage them to talk and they may share the rest of the story.
- **Take 5 Minutes...**
If your family is experiencing a difficult situation right now, make time to encourage your child about the fact that everyone struggles at times and that things will improve. Certain difficult life events affect the whole family (such as job loss, death in the family, divorce). Communication with your children about how the family will move forward and get through the event together will help provide that sense of security and stability in the home and be more helpful than focusing on the current or past situation.

Helplines and Resources

- American Psychological Association Public Education Line- 1-800-964-2000 (For Board Certified Psychologist Referrals) <https://www.apa.org/helpcenter/communication-parents>
- For more information on the issues of children and youth with emotional, behavioral, or mental health needs and their families, go to the National Federation of Families for Children's Mental Health. www.Ffcmh.org

¡Hola! ¡Padres de 2do Grado!

Hoy su hijo/a completó la Lección 5 del plan de estudios P.A.T.H., Prevención y Concientización por la Salud Total: La montaña rusa de la vida. Los estudiantes aprendieron sobre los altibajos emocionales de la vida cuando se trata de experimentar momentos alegres y difíciles. Los estudiantes identificaron sentimientos que podrían experimentar en ejemplos de eventos de la vida de muestra, así como formas de afrontar algunos de ellos. Los estudiantes también discutieron eventos de la vida que no pueden controlar y cómo usar sus habilidades de afrontamiento durante esos momentos. Les recordamos que tomar decisiones saludables puede ayudar a nuestras mentes y cuerpos durante los momentos difíciles.

¿Sabías?

Cuando nos comunicamos con nuestros hijos sobre cómo sus experiencias positivas y negativas de la vida les afectan emocionalmente, mejora su conciencia emocional.

Consejos:

- Comuníquese con nosotros en la escuela si podemos ayudarlo de alguna manera.
- Tenga en cuenta que sus hijos pueden ponerlo a prueba diciéndole una pequeña parte de lo que les molesta. Escuche atentamente lo que dicen, anímelos a hablar y pueden compartir el resto de la historia.
- **Tómese 5 minutos ...tómese**
Si su familia está pasando por una situación difícil en este momento, un tiempo para alentar a su hijo/a sobre el hecho de que todos luchan a veces y que las cosas mejorarán. Ciertos acontecimientos difíciles de la vida afectan a toda la familia (como la pérdida del trabajo, la muerte de un familiar, el divorcio). La comunicación con sus hijos sobre cómo avanzará la familia y sobrellevar el evento juntos ayudará a brindar esa sensación de seguridad y estabilidad en el hogar y será más útil que concentrarse en la situación actual o pasada.

Líneas de ayuda y recursos

- Línea de educación pública de la Asociación Estadounidense de Psicología: 1-800-964-2000 (para referencias de psicólogos certificados por la junta) <https://www.apa.org/helpcenter/communication-parents>
- Para obtener más información sobre los problemas de los niños y jóvenes con necesidades emocionales, conductuales o de salud mental y sus familias, visite la Federación Nacional de Familias para la Salud Mental de los Niños. www.Fcmh.org