

Hello 2nd Grade Parents!

Today your child participated in PATH, Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 4: Positive Coping Skills. This lesson focused on the importance of using positive coping skills when dealing with difficult emotions and situations. Students learned that a coping skill is a positive choice we make to help us deal with how we feel. Your child learned two new coping skills this lesson: deep-breathing and positive self-talk. Just as we encourage the students to be kind to others, we want them to be just as kind to themselves.

Did You Know?

The #1 coping tool is to talk to a trusted listening ear. If you notice your child struggling emotionally, providing a listening ear can aid in emotional regulation and help calm them down.

Tips:

- Help them prepare for adversity rather than clearing every obstacle out of their paths.
- Teach them to take challenges step-by-step.
- Share your positive coping strategies with them.
- Give them new ideas for positive self-talk or affirmations.

Take 5:

Have your child share with you two of their favorite coping skills they learned in today's lesson. Check out their "Classroom Coping Skills" handout to refresh their memory.

Helplines and Resources

- Coping Skills Toolbox <https://www.bcbe.org/cms/lib/AL01901374/Centricity/Domain/1760/Coping%20Skills%20Toolkit.pdf>
- Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/the-dos-donts-of-teaching-your-child-to-cope/>
- For more ideas on coping skills for your child to use outside of the school setting, child go to <http://thehelpfulcounselor.com/18-coping-skills-strategies-for-children-and-teens>

¡Hola! ¡Padres de 2do Grado!

Hoy su hijo/a participó en el plan de estudios PATH, Prevención Concientización para la Salud Total, Lección 4: Habilidades de afrontamiento positivo. Esta lección se enfocó en la importancia de usar habilidades de afrontamiento positivas al lidiar con situaciones y emociones difíciles. Los estudiantes aprendieron que una habilidad de afrontamiento es una elección positiva que hacemos para ayudarnos a lidiar con cómo nos sentimos. Su hijo/a aprendió dos nuevas habilidades de afrontamiento en esta lección: respiración profunda y diálogo interno positivo. Así como animamos a los estudiantes a ser amables con los demás, queremos que sean igualmente amables con ellos mismos.

¿Sabías?

La herramienta de afrontamiento n.º 1 es hablar con un oído que escuche de confianza. Si nota que su hijo/a tiene dificultades emocionales, prestarle un oído atento puede ayudar a regular las emociones y ayudarlo a calmarse.

Consejos:

- Ayúdelos a prepararse para la adversidad en lugar de despejar todos los obstáculos de su camino.
- Enséñeles a afrontar los desafíos paso a paso.
- Comparta sus estrategias de afrontamiento positivas con ellos.
- Bríndeles nuevas ideas para el diálogo interno positivo o las afirmaciones

Toma 5:

Pídale a su hijo/a que comparta con usted dos de sus habilidades de afrontamiento favoritas que aprendió en la lección de hoy. Consulte el folleto “Habilidades para afrontar el salón de clases” para refrescar su memoria.

Líneas de ayuda y recursos

- Caja de herramientas de habilidades de afrontamiento <https://www.bcbe.org/cms/lib/AL01901374/Centricity/Domain/1760/Coping%20Skills%20Toolkit.pdf>
- Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/the-dos-donts-of-teaching-your-child-to-cope/>
- Para obtener más ideas sobre las habilidades de afrontamiento para que su hijo/a las use fuera del entorno escolar, visite <http://thehelpfulcounselor.com/18-coping-skills-strategies-for-children-and-teens>