

Hello 2nd Grade Parents!

Today your child participated in the Prevention & Awareness for Total Health (PATH) Lesson 7: My Self-Worth – Positive Me! Students learned today that everyone has good days and bad days, and our reactions to those days can impact the next day. In this lesson students listened to a story about a little boy struggling with his bad day. What we all came to realize was that he was actually making his day worse by the way he reacted. Together we thought of better ways to handle his situation by using positive coping skills. We had two follow up activities that focused on self-talk and positive reflection. Take a look at the handout “This is Positive Me” in which students reflected on their positive attributes and choices. We have included a list of the second activity below so that you can help them repeat these Positive Coping Thoughts.

Positive Coping Thoughts

Help your child to think positive thoughts about themselves.

You are important.
Your mistakes don't make you.
You have strengths.
Your day can get better.
You deserve love.
You can get through this.

You have courage and confidence.
You are enough.
You can choose to be happy.
You matter.
You have the power.

Did You Know?

Positive self-talk and other positive coping skills can be directly taught and become a habit for life. Our students will become naturally resilient without even realizing they have learned to grow through their stressful life events.

Tips:

- Use positive self-talk aloud so that your child hears you modeling this behavior.
- Teach your child your favorite positive coping strategies.
- Encourage your child to share about good and bad days.
- Get involved in helping or service activities.

More Information on this topic go to

- Erin's Law. www.Erinslaw.org/for-parents
- Do Something. <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-child-abuse>
- Stop Bullying <https://www.stopbullying.gov/>
- Kids Health from Nemours. <https://kidshealth.org/en/parents/talk-about-drugs.html>

¡Hola! ¡Padres de 2do Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 7 del plan de estudios PATH Prevención y Concientización para la Salud Total : Mi autoestima - ¡Yo soy positivo! Los estudiantes aprendieron hoy que todos tenemos días buenos y días malos, y nuestras reacciones a esos días pueden impactar al día siguiente. En esta lección, los estudiantes escucharon una historia sobre un niño que lucha con su mal día. Lo que todos nos dimos cuenta fue que en realidad estaba empeorando su día por la forma en que reaccionó. Juntos pensamos en mejores formas de manejar su situación mediante el uso de habilidades de afrontamiento positivas. Tuvimos dos actividades de seguimiento que se centraron en el diálogo interno y la reflexión positiva. Eche un vistazo al folleto “Este soy yo positivo” en el que los estudiantes reflexionan sobre sus atributos y elecciones positivas. Hemos incluido una lista de la segunda actividad a continuación para que pueda ayudarlos a repetir estos Pensamientos Positivos de Afrontamiento.

Pensamientos positivos para afrontar la situación

Ayude a su hijo/a a tener pensamientos positivos sobre sí mismo.

Eres importante.
Tus errores no te hacen.
Tienes puntos fuertes.
Tu día puede mejorar.
Te mereces amor.
Tú puedes superar esto..

Tienes coraje y confianza.
Tú eres suficiente.
Puedes elegir ser feliz.
Tu importas.
Tu tienes el poder.

¿Sabías?

El diálogo interno positivo y otras habilidades positivas de afrontamiento se pueden enseñar directamente y convertirse en un hábito de por vida. Nuestros estudiantes se volverán naturalmente resilientes sin siquiera darse cuenta de que han aprendido a crecer a través de los estresantes eventos de su vida.

Consejos:

- Use el diálogo interno positivo en voz alta para que su hijo/a lo escuche modelar este comportamiento.
- Enséñele a su hijo/a sus estrategias de afrontamiento positivas favoritas
- Anime a su hijo/a a compartir sus días buenos y malos.
- Participe en actividades de ayuda o servicio.

Para obtener más información sobre este tema, consulte

- Ley de Erin. www.Erinslaw.org/for-parents
- Haz algo. <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-child-abuse>
- Stop Bullying <https://www.stopbullying.gov/>
- Salud infantil de Nemours. <https://kidshealth.org/en/parents/talk-about-drugs.html>