

Hello 3rd Grade Parents!



Today your child participated in the PATH, Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 4: My Copings Skills. This lesson focused on the importance of using positive coping skills when dealing with difficult emotions and life situations. Students learned that a coping skill is a positive choice we make to help us deal with how we feel. Students learned about positive self-talk and the importance of being kind to themselves. They completed a “Color by Coping” handout where they were able to identify positive coping skills and then select their favorite coping skills to use for themselves when life is challenging.

Did You Know?

The #1 coping tool is talking to a trusted, listening ear! Parents may think their child does not *want* to talk when it may be that they do not know *how* to talk about difficult life events. Continue to open the door for communication. Remember that you may think children are not listening, but they are always watching.

Parent Prevention Tip

It may be helpful for your child to refer back to their handout from this lesson if they are experiencing difficult life events. There are many coping skills listed on their handout that they can use if they seem to be sad, frustrated, worried, anxious, etc. Children thrive on positive adult attention. Be careful what you share with students about personal situations. They need a healthy dose of reassurance and modeling of positive coping skills from their caregivers.

For more information

- For ideas for more coping skills strategies for kids
 - <https://copingskillsforkids.com/>
 - <https://www.thehelpfulcounselor.com/>
- If you are concerned about your child’s responses to stressful events, feel free to contact our school counselor. We are here for you and your child!

¡Hola! ¡Padres de 3er Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 4 del plan de estudios PATH, Prevención y Concientización para la Salud Total: Mis Habilidades de afrontamiento. Esta lección se enfocó en la importancia de usar habilidades de afrontamiento positivas al lidiar con emociones difíciles y situaciones de la vida. Los estudiantes aprendieron que una habilidad de afrontamiento es una elección positiva que hacemos para ayudarnos a lidiar con cómo nos sentimos. Los estudiantes aprendieron sobre el diálogo interno positivo y la importancia de ser amables con ellos mismos. Completaron un folleto "Color por afrontamiento" en el que pudieron identificar habilidades de afrontamiento positivas y luego seleccionaron sus habilidades de afrontamiento favoritas para usarlas ellos mismos cuando la vida es desafiante.

¿Sabías?

¡La herramienta de afrontamiento n.º 1 es hablar con un oído confiable y atento! Los padres pueden pensar que su hijo/a no quiere hablar cuando puede ser que no sepan cómo hablar sobre los acontecimientos difíciles de la vida. Continúe abriendo la puerta para la comunicación. Recuerde que puede pensar que los niños no están escuchando, pero siempre están mirando.

Consejo de prevención para los padres

Puede ser útil para su hijo/a consultar el folleto de esta lección si está pasando por situaciones difíciles en la vida. Hay muchas habilidades de afrontamiento enumeradas en su folleto que pueden usar si parecen estar tristes, frustrados, preocupados, ansiosos, etc. Los niños prosperan con la atención positiva de los adultos. Tenga cuidado con lo que comparte con los estudiantes sobre situaciones personales. Necesitan una dosis saludable de tranquilidad y modelado de habilidades de afrontamiento positivas por parte de sus cuidadores.

- **Para obtener más información**
- Para obtener ideas sobre más estrategias de habilidades de afrontamiento para niños
 - <https://copingskillsforkids.com/>
 - <https://www.thehelpfulcounselor.com/>
- Si le preocupan las respuestas de su hijo/a a eventos estresantes, no dude en comunicarse con nuestro consejero escolar. ¡Estamos aquí para usted y su hijo/a!