

Hello 3rd Grade Parents!



Today your child participated in the PATH, Prevention & Awareness for Total Health curriculum Lesson 5: My Bad Day. This lesson focused on positive choices the students can make when they have a difficult day. The main purpose of this lesson was to remind the students to use positive coping skills to help improve their day and their relationships. We discussed the importance of staying kind and respecting others, even on bad days. Students were introduced to the topic of control--what they can and cannot control in their lives. Students completed a handout on what they do/do not have control of in their life.

Did You Know?

At least 85% of language comes just from body language. If you notice your child coming home from school frowning, more quiet than usual, or looking sad or upset, have a talk with them. Asking them open-ended questions such as "Tell me the best parts about your day or most challenging parts of your day" may help your children open up.

Parent Prevention Tip

Talking to someone about a tough day is a mighty coping skill! Sometimes just listening can help your child calm down. We don't try to fix everything about their bad day, but we want to affirm their feelings and redirect them to positive ways to respond. Some struggle has value: there is empowerment for them in working through bad days. Remember that digital access can increase tensions, so a break from screen time would also be therapeutic. In addition to talking things out, take time for stress relieving shared activities with your child.

For More Information

- Online Resources
 - Kids Health from Nemours <https://kidshealth.org/en/parents/no-bullying.html> information and tips for parents and children on many life skills topics
 - <https://www.totschooling.net/> for stress relieving activities
- If you are concerned, please contact our school. Our counseling office is here to support your child and can help be a resource to you.

¡Hola! ¡Padres de 3er Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 5 del plan de estudios PATH, Prevención y Concientización para la Salud Total: Mi Mal Día. Esta lección se centró en las decisiones positivas que los estudiantes pueden tomar cuando tienen un día difícil. El propósito principal de esta lección fue recordarles a los estudiantes que deben usar habilidades de afrontamiento positivas para ayudar a mejorar su día y sus relaciones. Hablamos de la importancia de ser amable y respetar a los demás, incluso en los días malos. A los estudiantes se les presentó el tema del control: lo que pueden y lo que no pueden controlar en sus vidas. Los estudiantes completaron un folleto sobre lo que tienen o no tienen control en su vida.

¿Sabías?

Al menos el 85% del lenguaje proviene solo del lenguaje corporal. Si nota que su hijo/a regresa a casa de la escuela con el ceño fruncido, más callado de lo habitual o con aspecto triste o molesto, hable con él. Hacerles preguntas abiertas como "Cuénteme las mejores partes de su día o las partes más desafiantes de su día" puede ayudar a sus hijos a abrirse.

Consejo de prevención para padres ;

Hablar con alguien sobre un día difícil es una gran habilidad para sobrellevar la situación! A veces, solo escuchar puede ayudar a su hijo/a a calmarse. No tratamos de arreglar todo sobre su mal día, pero queremos afirmar sus sentimientos y redirigirlos a formas positivas de responder. Un poco de lucha tiene valor: hay empoderamiento para ellos al trabajar en los días malos. Recuerde que el acceso digital puede aumentar las tensiones, por lo que un descanso del tiempo frente a la pantalla también sería terapéutico. Además de hablar sobre las cosas, dedique tiempo a las actividades compartidas con su hijo/a para aliviar el estrés.

Para obtener más información

- Recursos en línea
 - KKids Health de Nemours <https://kidshealth.org/en/parents/no-bullying.html> información y consejos para padres e hijos sobre muchos temas de habilidades para la vida
 - <https://www.totschooling.net/> para actividades para aliviar el estrés
- Si está preocupado, comuníquese con nuestra escuela. Nuestra oficina de consejería está aquí para apoyar a su hijo/a y puede ayudarlo a ser un recurso para usted.