

# *Hello 4<sup>th</sup> Grade Parents!*

---

Today your child completed the P.A.T.H., Prevention & Awareness for Total Health, curriculum Lesson 4: Healthy vs. Unhealthy Coping. Students learned that coping skills are strategies people use to help them deal with difficult feelings and life events. Students also learned about positive-self talk and the benefits of making positive statements to themselves daily. The students also participated in an activity where they were able to practice four coping skills: Yoga, Gratitude Statements, Deep Breathing, and Positive Self-Talk Statements.

## **Did You Know?**

Using coping skills is essential for children and adults to maintain good mental health and improve resiliency when being faced with challenges. Teaching children the importance of using healthy coping skills early may aid in prevention of self-harm, suicide, and substance abuse.

## **Parent Prevention Tip**

A great coping strategy that involves being in the present is called Grounding. A great way to practice Grounding would be to go on a nature walk. While you are walking, have your child identify 5 things they see, 4 things they hear, 3 things they smell, 2 things they can touch, and 1 thing they can taste. This will help them to stay in the present by using their senses and having mindfulness.

## **For More Information...**

**For More Information** on examples of coping strategies go to  
<https://www.thehelpfulcounselor.com/18-coping-skills-strategies-for-children-and-teens/>

# *¡Hola! ¡Padres de 4to Grado!*

---

Hoy su hijo/a completó la Lección 4 del plan de estudios P.A.T.H., Prevención y Concientización para la Salud Total: Afrontamiento saludable versus no saludable. Los estudiantes aprendieron que las habilidades de afrontamiento son estrategias que las personas usan para ayudarlos a lidiar con sentimientos difíciles y eventos de la vida. Los estudiantes también aprendieron sobre el diálogo interno positivo y los beneficios de hacer declaraciones positivas a sí mismos todos los días. Los estudiantes también participaron en una actividad en la que pudieron practicar cuatro habilidades de afrontamiento: yoga, declaraciones de gratitud, respiración profunda y declaraciones positivas para el diálogo interno.

## **¿Sabías?**

El uso de habilidades de afrontamiento es esencial para que los niños y adultos mantengan una buena salud mental y mejoren la capacidad de recuperación cuando se enfrentan a desafíos. Enseñar a los niños la importancia de usar habilidades de afrontamiento saludables temprano puede ayudar en la prevención de las autolesiones, el suicidio y el abuso de sustancias.

## **Consejo de prevención para los padres**

Una gran estrategia de afrontamiento que implica estar en el presente se llama, “Grounding”. Una excelente manera de practicar Grounding sería realizar una caminata por la naturaleza. Mientras camina, pídale a su hijo/a que identifique 5 cosas que ven, 4 cosas que escuchan, 3 cosas que huelen, 2 cosas que pueden tocar y 1 cosa que pueden saborear. Esto les ayudará a permanecer en el presente mediante el uso de sus sentidos y la atención plena.

## **Para obtener más información ...**

Para obtener más información sobre ejemplos de estrategias de afrontamiento, visite <https://www.thehelpfulcounselor.com/18-coping-skills-strategies-for-children-and-teens/>