

Hello 5th Grade Parents!

Today your child participated in the Prevention & Awareness for Total Health (PATH) Lesson 3: Coping with Life Events. Life changes that impact our emotions and moods can be difficult to handle. We want our students to be resilient and confident. Your child learned today that how we react to situations can often determine the outcome of events in our lives. We may not be able to control everything about our situations, but we certainly can learn how to control our reactions. Sometimes we have to accept that we can't change things but focus on how we will respond. Students learned numerous ways to cope with life experiences today. Ask your student which five skills they chose to be in their "bag of tricks" when it comes to choosing our responses and coping techniques.

Possible Coping Skills:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Breathe deeply• Paint or draw• Read your favorite book• Watch your favorite show or movie• Yell as loud as you can into a pillow• Blow bubbles• Find your safe place• Move, go for a walk or run or jump | <ul style="list-style-type: none">• Listen to some music• Ask for help Count forward or backwards or both• Drink some cold water• Share your thoughts with a concerned adult or friend (Go-To People.)• Separate yourself from people or situations that bother you• Change your thoughts to thoughts of things you love• Be kind to yourself and others• Forgive yourself• Forgive others |
|---|--|

Did You Know?

Approximately 35% of American children experience stress-related health problems.¹ Stress and other external factors can also impact behavior problems which can lead to more stress at home and school. American Psychological Association research indicates that parents underrate their children's stress level with 57% of children rating their stress at a 7 or higher, yet the same percentage of parents rated it at 4 or lower.² Adults in the school and in the home need to be educated and recognize chronic stress in children. Working with students to implement coping skills can offset the cognitive and behavioral problems otherwise caused by stress.

Tips:

- Model positive coping skills.
- Encourage your children to talk about the day, and listen as they share.
- Acknowledge that child stress is real. Avoid comparing it to adult stress.
- Help them process their feelings and be alert for signals of distress.
- Minimize screen time.
- Maintain schedules and routines to allow for structure that can lead to calm.

Hotlines & Resources

- Helping children handle stress: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Helping-Children-Handle-Stress.aspx>
- Helping children cope through various life events: www.childmind.org
- For information about Child-Trauma Informed Care visit SAMHSA: <https://www.samhsa.gov/childrens-awareness-day/past-events/2018/child-traumatic-stress-resources>
- Tips to reduce childhood stress and anxiety: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-worry-mom/201302/12-tips-reduce-your-childs-stress-and-anxiety>

Sources:

1. Lau Bernard WK. Stress in children: Can nurses help? Pediatric nursing. 2002;28(1):13-9.
2. American Psychological Association survey shows teen stress rivals that of adults. (2014, February 11). Retrieved from <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress.aspx>

¡Hola! ¡Padres de 5to Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 3 de Prevención y Concientización para la Salud Total (PATH): Enfrentando los eventos de la vida. Los cambios de vida que afectan nuestras emociones y estados de ánimo pueden ser difíciles de manejar. Queremos que nuestros estudiantes sean resistentes y confiados. Su hijo/a aprendió hoy que la forma en que reaccionamos a las situaciones a menudo puede determinar el resultado de los eventos en nuestras vidas. Es posible que no podamos controlar todo lo relacionado con nuestras situaciones, pero ciertamente podemos aprender a controlar nuestras reacciones. A veces tenemos que aceptar que no podemos cambiar las cosas, pero centrarnos en cómo responderemos. Los estudiantes aprendieron numerosas formas de afrontar las experiencias de la vida de hoy. Pregúntele a su estudiante qué cinco habilidades eligió para estar en su “bolsa de trucos” cuando se trata de elegir nuestras respuestas y técnicas de afrontamiento.

Posibles habilidades de afrontamiento:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Respirar profundamente• Pintar o dibujar• Leer su libro favorito• Ver su programa o película favoritos• Gritar tan fuerte como pueda en una almohada• Soplar burbujas• Encontrar su lugar seguro• Moverse, salir a caminar o correr o saltar | <ul style="list-style-type: none">• Escuchar música• Pedir ayuda Contar hacia adelante o hacia atrás o ambos• Beber un poco de agua fría• Compartir sus pensamientos con un adulto o amigo preocupado (adulto de confianza).• Separarse de las personas o situaciones que le molestan• Cambie sus pensamientos por pensamientos de las cosas que ama• Sea amable con usted mismo y con los demás• Perdónese a sí mismo• Perdona a los demás |
|---|---|

¿Sabía que?

Aproximadamente el 35% de los niños estadounidenses experimentan problemas de salud relacionados con el estrés.¹ El estrés y otros factores externos también pueden afectar los problemas de comportamiento que pueden generar más estrés en el hogar y la escuela. La investigación de la Asociación Estadounidense de Psicología indica que los padres subestiman el nivel de estrés de sus hijos con un 57% de los niños calificando su estrés con un 7 o más, pero el mismo porcentaje de padres lo calificó con un 4 o menos.² Los adultos en la escuela y en el hogar deben recibir educación y reconocer el estrés crónico en los niños. Trabajar con los estudiantes para implementar habilidades de afrontamiento puede contrarrestar los problemas cognitivos y de comportamiento que, de otro modo, causaría el estrés.

Consejos sobre:

- Modele habilidades de afrontamiento positivas.
- Anime a sus hijos a hablar sobre el día y escuche mientras comparten.
- Reconozca que el estrés infantil es real. Evite compararlo con el estrés de los adultos.
- Ayúdelos a procesar sus sentimientos y esté alerta a las señales de angustia.
- Minimice el tiempo frente a la pantalla.
- Mantenga horarios y rutinas para permitir una estructura que pueda conducir a la calma.

Líneas directas y recursos

- Ayudar a los niños a manejar el estrés: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Helping-Children-Handle-Stress.aspx>
- Ayudar a los niños a sobrellevar diversos acontecimientos de la vida: www.childmind.org
- Para obtener información sobre Child-Trauma Informed Care, visite SAMHSA: <https://www.samhsa.gov/childrens-awareness-day/past-events/2018/child-traumatic-stress-resources>
- Consejos para reducir el estrés y la ansiedad infantil: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dont-worry-mom/201302/12-tips-reduce-your-childs-stress-and-anxiety>

Fuentes:

1. Lau Bernard WK. Estrés en los niños: ¿Pueden ayudar las enfermeras? Enfermería pediátrica. 2002; 28 (1): 13–9.
2. La encuesta de la Asociación Estadounidense de Psicología muestra que el estrés de los adolescentes rivaliza con el de los adultos. (2014, 11 de febrero). Obtenido de <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress.aspx>