

Hello 6th Grade Parents!

Today your child participated in the Prevention & Awareness for Total Health (P.A.T.H.) Lesson 3: My Life Events and Coping Skills. Your child learned today that both positive and negative life events can impact their moods and emotions. We emphasized how our emotions sometimes immediately impact our behaviors; therefore, we must recognize the concept of control. Sometimes we have control over events and other times we can only control how we react. The good news is that we can apply the coping skills we learned today to handle situations in a healthy manner. This will be especially important since sixth graders are developmentally becoming more independent. We want our children to employ healthy coping skills and be resilient when life challenges them.

Did You Know?

A person's capacity for resiliency, growth through stress, can extend our life expectancy. Teaching young people specific coping techniques can give them healthy, dependable methods for dealing with adversity. This instills a lifelong habit of wellness, avoidance of substance use, and fulfillment of purpose.

Tips:

Model positive coping skills when you face challenges and encourage them to do the same. Know what you are feeling – sad, angry, jealous, scared...

- Take deep breaths.
- Take care of your body – eat, sleep, exercise, NO drugs.
- Do something you love – hobbies.
- Play positive music.
- Use positive self-talk.
- Talk to someone you trust.
- Find your safe place.
- Be kind to yourself.
- Drink a glass of cold water.
- Change your thoughts to positive thoughts.
- Separate yourself from the situation.

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>

¡Hola! ¡Padres de 6to Grado!

Hoy su hijo/a participó en la Lección 3 de Prevención y Concientización para la Salud Total (P.A.T.H.): Les eventos de mi vida y habilidades de afrontamiento. Su hijo/a aprendió hoy que los eventos de la vida tanto positivos como negativos pueden afectar su estado de ánimo y sus emociones. Enfatizamos cómo nuestras emociones a veces impactan inmediatamente nuestros comportamientos; por tanto, debemos reconocer el concepto de control. A veces tenemos control sobre los eventos y otras veces solo podemos controlar cómo reaccionamos. La buena noticia es que podemos aplicar las habilidades de afrontamiento que aprendimos hoy para manejar situaciones de manera saludable. Esto será especialmente importante ya que los estudiantes de sexto grado se están volviendo más independientes desde el punto de vista del desarrollo. Queremos que nuestros hijos empleen habilidades de afrontamiento saludables y sean resilientes cuando la vida los desafíe.

¿Sabías?

La capacidad de una persona para la resiliencia, el crecimiento a través del estrés, puede extender nuestra esperanza de vida. Enseñar a los jóvenes afrontamiento específicas técnicas de puede proporcionarles métodos sanos y fiables para afrontar la adversidad. Esto inculca un hábito de bienestar de por vida, evitación del uso de sustancias y cumplimiento del propósito.

Consejos sobre:

Modele habilidades de afrontamiento positivas cuando se enfrente a un desafío y alíentelos a hacer lo mismo. Sepa lo que se siente: triste, enojado, celoso, asustado...

- Respire profundamente.
- Cuide su cuerpo: coma, duerma, haga ejercicio, NO tome drogas.
- Haga algo que le guste: pasatiempos.
- Ponga música positiva.
- Utilice un diálogo interno positivo.
- Habla con alguien de tu confianza.
- Encuentre su lugar seguro.
- Sea amable con usted mismo.
- Beba un vaso de agua fría.
- Cambie sus pensamientos a pensamientos positivos.
- Separarse de la situación.

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>
-