

All About

Courage & Mental Health Awareness

Hello Parents,

Here at school, we have been very busy learning about courage and mental health awareness. Learning happens best when it is done both at school and at home.

Courage is overcoming fear and doing what is right. Courage begins by knowing what is good, true, and right. This gives you confidence that you are heading in the right direction. When you know something is good and true, stand up with courage instead of hiding in fear. You never know how your boldness and bravery will inspire others to stand up for what is true, right, and just. Credit:characterfirsteducation.com

Mental health is our emotional, social and psychological well-being. It affects how we think, feel and act and is responsible for how we handle stress, build relationships with others, and make choices. We all have brains in our heads but every brain reacts to emotions differently and learns differently. Some of us get upset quickly and some of us are calm and collected. No matter how our brain works, it is important to take care of it!

Read About It!

Here are some books to help you learn more about courage and mental health awareness:

- Listening to My Body by Gabi Garcia
- Your Fantastic Elastic Brain by JoAnn Deak, Ph.D
- What Do You Do With a Problem? by Kobi Yamada
- After the Fall- How Humpty Dumpty got back up again by Dan Santat
- Say Something! by Peter H. Reynolds

Talk About It!

Here are some discussion points to help you talk about courage and mental health with your child:

- What does it mean to have courage?
- How can you show courage when faced with a difficult problem?
- Does having courage mean always being strong and brave? Why or why not?
- Who can you talk to if you are having strong feelings such as fear, sadness, worry and anger?
- What are some ways you can cope with your strong feelings (ex. deep breathing, counting, drawing, writing)?

Practice It!

- **Healthy Habits.** We can take care of our brains through exercise, eating healthy, practicing self-care and responding to challenges in a positive way. We can acknowledge our feelings, color or draw, do one thing you love each day, show gratitude, notice positive things around you, and take deep breaths. Each morning this month, practice some deep breathing exercises with your children!
- **Cloud Breathing.** Imagine you are sitting on a cloud. What kind of cloud are you sitting on? How does it feel? What color is the cloud? Is it an angry storm cloud? Or a happy fluffy cloud? Or maybe a fun, sparkly cloud? You can sit on any cloud that you want. Now take a deep breath in through your nose, and let it all the way out through your mouth-imagining your air is the wind blowing through the trees. Take as many deep breaths as you wish.
- **Discuss.** One way to build courage is to think through what you should do in specific situations. For example, what should you do if you wake up and hear a smoke alarm in your home? What should you do if a stranger asks you to get into his car? What should you do if you see someone being teased or bullied? Discuss how being brave can help us get through even the toughest times in a safe and positive way.

Todo Sobre

Valor

y Conciencia de salud mental

Hola padres!

Aquí en la escuela, hemos estado muy ocupados aprendiendo sobre el valor y la conciencia de la salud mental. El aprendizaje es mejor cuando se hace tanto en la escuela como en casa.

El valor es superar el miedo y hacer lo correcto. El coraje comienza por saber lo que es bueno, verdadero y correcto. Esto le da confianza de que va en la dirección correcta. Cuando sepas que algo es bueno y verdadero, levántate con coraje en lugar de esconderte en el miedo. Nunca se sabe cómo su audacia y valentía inspirarán a otros a defender lo que es verdadero, correcto y justo. Crédito: characterfirsteducation.com

La salud mental es nuestro bienestar emocional, social y psicológico. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos, y es responsable de cómo manejamos el estrés, creamos relaciones con los demás y hacemos elecciones. Todos tenemos cerebro en nuestras cabezas, pero cada cerebro reacciona de manera diferente a las emociones y aprende de manera diferente. Algunos de nosotros nos enojamos rápidamente y otros estamos tranquilos y serenos. No importa cómo funcione nuestro cerebro, ¡es importante cuidarlo!

¡Lee sobre ello!

Aquí hay algunos libros para valor y conciencia de salud mental:

- Listening to My Body by Gabi Garcia
- Your Fantastic Elastic Brain by JoAnn Deak, Ph.D
- What Do You Do With a Problem? by Kobi Yamada
- After the Fall- How Humpty Dumpty got back up again by Dan Santat
- Say Something! by Peter H. Reynolds

¡Hable al respecto!

Aquí hay algunos puntos de discusión para ayudarlo a hablar sobre el valor y la salud mental con su hijo:

- ¿Qué significa tener valor?
- ¿Cómo puedes mostrar coraje cuando te enfrentas a un problema difícil?
- ¿Tener valor significa siempre ser fuerte y valiente? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Con quién puedes hablar si tienes sentimientos fuertes como el miedo, la tristeza, la preocupación y la ira?
- ¿Cuáles son algunas maneras en que puede sobrellevar sus sentimientos fuertes (por ejemplo, respirar profundamente, contar, dibujar, escribir)?

¡Practicarlo!

- **Hábitos saludables.** Podemos cuidar nuestro cerebro a través del ejercicio, comer de manera saludable, practicar el autocuidado y responder a los desafíos de una manera positiva. Podemos reconocer nuestros sentimientos, colorear o dibujar, hacer una cosa que amas cada día, mostrar gratitud, notar cosas positivas a tu alrededor y respirar profundamente. ¡Cada mañana este mes, practique algunos ejercicios de respiración profunda con sus hijos!
- **Nube de respiración.** Imagina que estás sentado en una nube. ¿En qué tipo de nube estás sentado? ¿Cómo se siente? ¿De qué color es la nube? ¿Es una nube de tormenta enojada? ¿O una feliz nube esponjosa? ¿O tal vez una diversión, nube brillante? Puedes sentarte en cualquier nube que quieras. Ahora respira hondo por la nariz y déjalo salir por la boca imaginando que tu aire es el viento que sopla a través de los árboles. Tome tantas respiraciones profundas como desee.
- **Discutir.** Una forma de generar valor es pensar en lo que debe hacer en situaciones específicas. Por ejemplo, ¿qué debe hacer si se despierta y escucha una alarma de humo en su hogar? ¿Qué debes hacer si un extraño te pide que subas a su auto? ¿Qué debes hacer si ves a alguien siendo molestado o acosado? Discuta cómo ser valiente puede ayudarnos a superar los momentos más difíciles de una manera segura y positiva.