



Querida Familia de 5º grado,

La próxima semana, iré al salón de su hijo y le daré la primera de una serie de lecciones cortas. El enfoque de las lecciones está en identificar las fuentes de estrés y aprender formas saludables de afrontamiento. Estas lecciones son educativas, no terapéuticas, y se realizarán con toda la clase.

Las lecciones fueron desarrolladas por profesionales con muchos años de experiencia en prevención de suicidio juvenil. Ahora si hablan directamente del suicidio, se basaron en la misma premisa de que tener una capacidad social y de afrontamiento saludable en la "caja de herramientas" puede ayudar cuando la vida presenta sus desafíos y dificultades. Como ya puede estar experimentando en el hogar, somos conscientes de que muchos niños de 5 ° grado comienzan a describir presiones académicas y sociales más anticipadas a su transición a las escuelas intermedias. De vez en cuando, se preocupan por el comportamiento de sus amigos y se preguntan qué hacer, a quién hacer y con quién hablar. Creemos que estas lecciones proporcionarán a los estudiantes habilidades prácticas para sobrellevar problemas, como escribir un diario, relajación muscular progresiva y "respiración abdominal". Un par de lecciones enfatizarán cómo ser un amigo de apoyo, así como la importancia de preguntarle a un adulto o ayudarlo. Cuando tus habilidades de afrontamiento usuales no funcionan. Después de cada lección, a su hijo se le dará unos papeles para llevar a casa, que brinda un breve resumen de lo que se enseñó y sugerencias para continuar la conversación sobre el afrontamiento saludable y las habilidades sociales en el hogar. Como siempre, agradezco sus comentarios.

Si tiene alguna pregunta o inquietud individual, no dude en ponerse en contacto.
Sinceramente,

Breiah Daniels

Psicóloga de la Escuela
Garden Place Academy

Breiah_Daniels@dpsk12.org

Línea Directa: 720-424-7260