

SOCIAL SKILLS



DEAR PARENTS & CAREGIVERS,

Mental health professionals from *On Our Sleeves*, the movement for children's mental health, have teamed up with the curriculum specialists at Young Minds Inspired to create activities for schools and youth organizations to support children's mental health and wellness.

Your child has been learning about empathy – the ability to recognize, understand, and show compassion for the feelings and perspectives of others – which is a cornerstone in building relationships. When we express empathy, we can help others cope with difficult situations. This mindfulness can help support mental wellness and help children understand that we all need kindness and help from others at times, which is okay.

We hope you will find the ideas provided below helpful in supporting ongoing conversations with your child about expressing feelings, empathy, and mental health, and encourage them to explore activities that nurture their minds and bodies in positive ways.

For more ideas and information on how to support your child in practicing empathy and developing social skills that support their mental health, visit OnOurSleeves.org.

Sincerely,

The *On Our Sleeves* team

TIPS TO TRY AT HOME

Learning to recognize how others might be feeling allows us to adjust how we approach situations and build closer relationships. It takes practice, especially since people use verbal and nonverbal signs to express their emotions. Children might need support and practice in identifying emotions and recognizing these signs.

ENCOURAGE YOUR CHILD TO EXPRESS THEIR FEELINGS AND TO RECOGNIZE THE FEELINGS OF OTHERS

- ▶ Model empathy by showing genuine interest in your child's daily experiences and emotional well-being. Make time for family members to share highs and lows of their day or week so your child can practice sharing feelings and recognizing emotions others are feeling.
- ▶ If a family member or friend is experiencing a difficult time, talk about what they might be feeling. Talk about how showing them empathy and kindness might help them, and how you could express empathy toward the person.
- ▶ When reading or watching TV, point out examples of people expressing empathy. Or ask your child how a character might be feeling and how another character might be able to support them.



ENCOURAGE YOUR CHILD TO PRACTICE EMPATHY AND KINDNESS

- ▶ Seek out and celebrate different perspectives and cultural practices. Attend a cultural festival or watch a film or television show about people from a different ethnic or cultural background. Discuss similarities and differences to help expand your child's experiences and understanding of others. Talk about how empathy can help build this understanding and respect.
- ▶ Notice when your child's behavior may impact how someone else feels and discuss it. Recognize positive examples and talk about situations where your child might have room for improvement.
- ▶ Create opportunities for your child to practice kindness, such as volunteering to help others in need. This could be as simple as helping an elderly neighbor you know collect their mail or volunteering at a local food drive or animal shelter.

As a family, have ongoing discussions about empathy and kindness as your child grows and continues to develop new relationships with friends.



ON OUR SLEEVES

The Movement for Children's Mental Health

HABILIDADES SOCIALES



ESTIMADOS PADRES Y REPRESENTANTES:

Los profesionales de salud mental de *On Our Sleeves*, el movimiento para la salud mental de los niños, se han unido a los especialistas en planes de estudio de *Young Minds Inspired* con el propósito de crear actividades para escuelas y organizaciones juveniles a fin de apoyar la salud mental y el bienestar de los niños.

Su hijo/a estuvo aprendiendo sobre la empatía (la capacidad de reconocer, comprender y mostrar compasión por los sentimientos y las perspectivas de los demás), que es un componente importante en las relaciones saludables. Cuando expresamos empatía, podemos ayudar a otros a enfrentar situaciones difíciles. Esta actitud consciente puede contribuir al bienestar mental y ayudar a que los niños entiendan que todos necesitamos la amabilidad y la ayuda de los demás a veces, lo cual está bien.

Esperamos que las ideas que se proporcionan a continuación le resulten útiles para apoyar las conversaciones en curso con su hijo/a acerca de expresar sentimientos, empatía y salud mental, y para alentarlos/a a explorar actividades que nutran su mente y cuerpo de manera positiva.

Para obtener más ideas e información sobre cómo alentar a su hijo/a en la práctica de la empatía y el desarrollo de habilidades sociales que respalden su salud mental, visite OnOurSleeves.org.

Atentamente,

El equipo de *On Our Sleeves*

SUGERENCIAS PARA PONER EN PRÁCTICA EN CASA

Aprender a reconocer cómo podrían sentirse los demás nos permite cambiar cómo respondemos a las situaciones y a crear relaciones más cercanas. Se necesita práctica, especialmente porque las personas usan señales verbales y no verbales para expresar sus emociones. Los niños pueden necesitar apoyo y práctica para identificar emociones y reconocer estas señales.



ALIENTE A SU HIJO/A A EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS Y A RECONOCER LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS

- ▶ Practique la empatía al mostrar un interés genuino en las experiencias diarias y el bienestar emocional de su hijo/a. Dedique tiempo a los miembros de su familia para compartir los momentos buenos y no tan buenos de su día o semana para que su hijo/a pueda practicar compartir sentimientos y reconocer las emociones que otros sienten.
- ▶ Si un familiar o amigo atraviesa un momento difícil, hable sobre lo que podría estar sintiendo. Hable sobre cómo mostrarle empatía y amabilidad podría ayudarlo, y cómo podría expresar empatía hacia la persona.
- ▶ Cuando lea o mire televisión, señale ejemplos de personas que expresan empatía. O pregúntele a su hijo/a cómo podría sentirse un personaje y cómo otro personaje podría apoyarlo.

ANIME A SU HIJO/A A PRACTICAR LA EMPATÍA Y LA AMABILIDAD

- ▶ Investigue acerca de diferentes perspectivas y prácticas culturales y celébreles. Asista a un festival cultural o vea una película o un programa de televisión sobre personas de diferentes orígenes étnicos o culturales. Analice las similitudes y diferencias para ayudar a ampliar las experiencias de su hijo/a y su comprensión de los demás. Hable sobre cómo la empatía puede ayudar a construir esta comprensión y respeto.
- ▶ Observe cuándo el comportamiento de su hijo/a puede influir en cómo se siente otra persona y hable sobre ello. Reconozca ejemplos positivos y hable sobre situaciones en las que su hijo/a podría mejorar.
- ▶ Cree oportunidades para que su hijo/a practique la amabilidad, como el voluntariado para ayudar a otras personas necesitadas. Esto podría ser tan simple como ayudar a un vecino de la tercera edad que usted conozca a recoger su correo o hacer trabajo voluntario en una colecta de alimentos local o un refugio de animales.
- ▶ Como familia, mantenga conversaciones continuas sobre la empatía y la amabilidad a medida que su hijo/a crece y continúa desarrollando nuevas relaciones con amigos.



ON OUR SLEEVES
The Movement for Children's Mental Health