



April 24, 2024

Dear Parent/Guardian(s):

A representative from NAMI Fox Valley (National Alliance on Mental Illness) is coming to speak about mental health on **May 2, 2024** to all of the fourth grade students. The goal of this presentation is to raise awareness about the prevalence of mental health concerns in youth and to help normalize receiving help for a mental health condition. We hope that by educating our students about mental health, they will start to better understand it and to help eliminate negative stigma that often accompanies mental health conditions.

The presentation contains the following elements:

1. An introduction and brief discussion about NAMI and mental illness.
2. The book, *My Many Colored Days*, by Dr. Seuss.
3. A presentation based on this video, Mental Illness Education for Kids—[www.youtube.com/watch?v=jf13seh1\\_2Y](http://www.youtube.com/watch?v=jf13seh1_2Y).
4. A discussion on coping skills and time to answer questions.
5. A “Go Noodle” activity that will take the students through a visualization activity to help calm their bodies and teach them how to relax when they have strong feelings.

Feel free to contact me if you have any questions regarding this presentation.

Thank you,

*Mrs. Alft*

Mrs. Alft  
School Counselor



Abril 24, 2024

Queridos Padres/Tutores:

Un representante de NAMI Fox Valley (National Alliance on Mental Illness) vendrá a hablar acerca de la salud mental con todos los estudiantes del grado cuatro el día **2 de Mayo de 2024**. La meta de esta presentación es crear conciencia acerca de la prevalencia de problemas de salud mental en los jóvenes y para ayudar a normalizar la recepción de ayuda para una condición de salud mental. Espero que al educar a nuestros estudiantes acerca de la salud mental, comenzarán a entender mejor y ayudarán a eliminar el estigma negativo que a menudo acompaña a las condiciones de salud mental.

La presentación contendrá los siguientes elementos:

1. Una introducción y una breve discusión acerca de NAMI y las enfermedades mentales.
2. El libro, *My Many Colored Days*, by Dr. Seuss.
3. Una presentación basada en este libro, Enfermedad mental, Educación para niños —[www.youtube.com/watch?v=jf13seh1\\_2Y](http://www.youtube.com/watch?v=jf13seh1_2Y).
4. Una discusión acerca de habilidades de afrontamiento y tiempo de responder preguntas.
5. Una actividad de “Go Noodle” que llevará a los estudiantes a la visualización, una actividad para ayudarlos a calmar sus cuerpos y enseñarles cómo relajarse cuando tengan sentimientos fuertes.

Siéntanse en libertad de contactarme si tienen alguna pregunta acerca de esta presentación.

Gracias,

A handwritten signature in black ink that reads "Mrs. Alft".

Mrs. Alft

Consejera Escolar