Health & Wellness

November 2026

Teaching Kids How to Deal With Conflict



No one likes dealing with conflict. But no matter how hard we try to avoid them, arguments, fights and disagreements are a fact of life – for adults and for kids. And not dealing with conflicts when they arise can negatively impact relationships and lead to further interpersonal challenges down the road.

Teaching kids conflict resolution begins with helping them recognize emotions and calm down before problem-solving.

To learn more about tips for building lifelong skills click here or scan this QR code

How to talk to your child about cyberbullying

Raising a child in the digital age is far from an easy task. The rapid rise of new technologies creates more opportunities for connection, but they can also create new ways to exclude and hurt feelings. In this article, Dr. Sameer Hinduja, Co-Director of the Cyberbullying Research Center talks about what you can do if you suspect your child is experiencing cyberbullying.

To read this article, click here or scan this QR code.

Nicotine and your pet: everything a pet parent should know

When people smoke or use nicotine products, the potential impact on pets is not always top of mind. But exposure to tobacco smoke, nicotine vape aerosol, and cannabis products can pose serious health risks to dogs, cats, birds, and other animals.

Understanding the dangers of secondhand smoke and thirdhand residue and the risks of keeping nicotine and tobacco products in the home is an important step toward keeping pets safe and healthy.

Click here, or scan the QR code, for some practical steps you can take to reduce exposure, along with resources and support options.





This Newsletter brought to you by the BOCES School Health Professional & Caring for Colorado Grants

Salud y bienestar.

Noviembre de 2026

Enseñar a los niños a manejar los conflictos.



A nadie le agrada enfrentarse a los conflictos. Sin embargo, por más que intentemos esquivarlos, las discusiones, las peleas y los desacuerdos son parte de la vida, tanto para adultos como para niños. Ignorar los conflictos cuando aparecen puede perjudicar las relaciones y crear más problemas interpersonales en el futuro.

Enseñar a los niños a manejar conflictos empieza por ayudarles a identificar sus emociones y a tranquilizarse antes de intentar resolver el problema.

Para más detalles sobre consejos para desarrollar habilidades para toda la vida, haz clic aquí o escanea este código QR.

Cómo conversar con tu hijo/a sobre el ciberacoso

Criar a un hijo en la era digital no es nada sencillo. El rápido crecimiento de las nuevas tecnologías ofrece más oportunidades para conectar, pero también puede dar lugar a nuevas formas de exclusión y de herir sentimientos. En este artículo, el Dr. Sameer Hinduja, codirector del Centro de Investigación sobre Ciberacoso, nos cuenta qué se puede hacer si sospechamos que un hijo está siendo víctima de ciberacoso.

Para acceder a este artículo, haz clic aquí o escanea este código QR.

La nicotina y tu mascota: lo que todo dueño de mascota debería conocer.

Cuando la gente fuma o utiliza productos con nicotina, a menudo no considera el posible efecto en sus mascotas. Sin embargo, la exposición al humo del tabaco, al aerosol de los cigarrillos electrónicos con nicotina y a los productos de cannabis puede suponer serios riesgos para la salud de perros, gatos, aves y otros animales.

Entender los peligros del humo de segunda mano y los residuos de tercera mano, así como los riesgos de tener productos de nicotina y tabaco en casa, es un paso clave para mantener a nuestras mascotas seguras y saludables.

Haz clic aquí o escanea el código QR para acceder a algunas medidas útiles que puedes implementar para disminuir la exposición, además de recursos y opciones de apoyo.



Este boletín es traído a ustedes por los Profesionales de Salud Escolar de BOCES y las Becas Caring for Colorado.