

The Home - School Connection



“Promoting Resilience”



During these trying times in the face of a world-wide health pandemic (COVID-19) in combination with other trials and tribulations including the loss of loved ones, facing homelessness and hunger, being without jobs, having to be an integral part of the teaching team in your child’s virtual classroom, and just dealing with everyday life situations, it can be very stressful and overwhelming.

Resilience is making adjustments in difficult times!

*You've got this!
You are not alone!*

We know that times are hard and we want you to know that we are here to support you and your family. We want to promote resilience by providing you with strategies that you and your family can use to reduce stress and adjust to learning at home.

All About You

Parent Strategy #1: To reduce your stress:

“EXPRESS FEELINGS”

- ☞ Talk with friends and peers; avoid gossip and hurtful conversations.
- ☞ Write in a journal.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD



All About Your Child

Child Strategy #1: When your child begins to get upset or frustrated, encourage him/her to keep his/her cool by doing the following:

“CALM DOWN”

- ✎ Take a deep breath.
- ✎ Count to five.
- ✎ Draw a picture of how he/she is feeling.

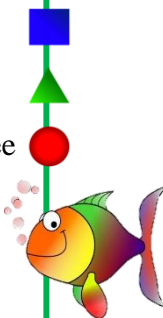
Early Years – Resources for Educators - 2020

All About Your Family

Family Activity #1: To create a love of learning together:

“FISHING FOR SHAPES”

- ☐ Review the shapes with your child; search your home to see how many you can find together and/or draw/color some together; then, send me a picture of your findings. (kchristian@bolivarcaa.org)



Something to Laugh About

Joke #1: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ How do you make a tissue dance?
- ☺ Put a little boogie in it!

Mommypoppins.com



**WE ARE THINKING ABOUT YOU! WE ARE HERE TO SUPPORT YOU!
WE ARE IN THIS TOGETHER!**

*Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491*

October 16, 2020

La Conexión entre el Hogar y la Escuela

ABC "Promoción de la Resiliencia" 123

Durante estos tiempos difíciles frente a una pandemia de salud mundial (COVID-19) en combinación con otras pruebas y tribulaciones, incluida la pérdida de seres queridos, enfrentar la falta de vivienda y el hambre, estar sin trabajo, tener que ser parte de la enseñanza, equipo en el aula virtual de su hijo, y solo lidiar con situaciones de la vida cotidiana, puede ser muy estresante y abrumador.

*¡Tienes esto!
¡No estás solo!*

¡La resiliencia es hacer ajustes en tiempos difíciles!

Sabemos que los tiempos son difíciles y queremos que sepa que estamos aquí para apoyarlo a usted y a su familia. Queremos promover la resiliencia brindándole estrategias que usted y su familia pueden usar para reducir el estrés y adaptarse al aprendizaje en casa.

Todo sobre usted

Estrategia para padres # 1:
reducir el estrés:

"EXPRESAR SENTIMIENTOS"

- ☞ Hable con amigos y compañeros; evite los chismes y las conversaciones hirientes.
- ☞ Escribir en un diario.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 1: cuando su hijo comience a enojarse o frustrarse, anímelo a mantener la calma haciendo lo siguiente:

"CÁLMESE"

- ✎ Respire profundamente.
- ✎ Cuente hasta cinco.
- ✎ Haga un dibujo de cómo se siente.

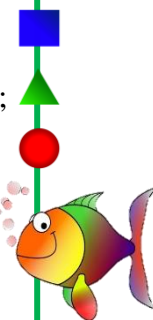
Early Years – Resources for Educators - 2020

Todo sobre tu familia

Actividad familiar # 1: Crear un amor por aprender juntos:

"PESCA DE FORMAS"

- ☐ Repase las formas con su hijo; busque en su casa para ver cuántos pueden encontrar juntos y / o dibujar / colorear algunos juntos; entonces envíame una imagen de sus hallazgos.
(kchristian@bolivarcaa.org)



Algo de lo que reírse

Chiste # 1: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cómo se hace un baile de pañuelos?
- ☺ ¡Ponle un poco de boogie!

Mommypoppins.com



**¡ESTAMOS PENSANDO EN TI! ¡ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!
¡ESTAMOS EN ESTO JUNTOS!**



*Elnora F. Littleton, Executive Director • Karyn S. Christian, Ph. D., Behavioral Specialist
810 E. Sunflower Rd. Suite 120, Cleveland, MS 38732 • (662) 846-1491*

October 16, 2020