

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.

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

Resilience is bouncing back in difficult times!

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 #2: To reduce your stress:

“ESTABLISH ME TIME”

- ☞ Create time each day to relax.
- ☞ Treat yourself to a simple pleasure.
- ☞ Pair enjoyable tasks with less enjoyable tasks.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD

All About Your Child

Child Strategy #2: When your child seems like he/she is about to lose control, suggest that he/she uses the following:

“BE-BY-MYSELF SPACE”

- Provide items your child can use to create their own space:
- a sheet to drape over a table.
 - crates and boxes.
 - bean bag chairs.
 - a pop-up tent.

The Devereux Foundation - 1999

Keeping Calm

All About Your Family

Family Activity #2: To create a love of learning together:

“SCOUTING FOR COLORS”

- ☐ Review the colors with your child; search your home to see how many different shades of colors that you can find together; then, send me a picture of your findings. (kchristian@bolivarcaa.org)



Something to Laugh About

Joke #2: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ Why was 6 afraid of 7?
- ☺ Because 7, 8 (ate), 9!

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 23, 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 estas solo!*

¡La resiliencia se está recuperando 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 # 2: Para reducir su estrés:

"ESTABLEZCA TIEMPO"

- ☞ Cree tiempo todos los días para relajarse.
- ☞ Disfrute de un simple placer.
- ☞ Empareje tareas agradables con tareas menos agradables.

Centro de Consulta de Salud Mental en la Primera Infancia / GUCCHD

Manteniendo la calma

Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 2: Cuando parezca que su hijo está a punto de perder el control, sugiérale que use lo siguiente:

"SER-POR-MISMO ESPACIO"

- ✍ Proporcione elementos que su hijo pueda usar para crear su propio espacio:
 - sábana para cubrir una mesa.
 - cajones y cajas.
 - sillas puff.
 - una carpa emergente.

La Fundación Devereux - 1999

Todo sobre tu familia

Actividad familiar # 2: Crear un amor por aprender juntos:

"BUSCANDO COLORES"

- ☐ Repase los colores con su hijo; busque en su casa para ver cuántos tonos diferentes de colores pueden encontrar juntos; entonces envíame una imagen de sus hallazgos.

[\(kchristian@bolivarcaa.org\)](mailto:kchristian@bolivarcaa.org)



Algo de lo que reírse

Chiste # 2: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Por qué 6 tenía miedo de 7?
- ☺ ¡Porque 7, 8 (comió), 9!

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 23, 2020