

# The Home - School Connection

ABC

“Promoting Resilience”

123

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 recovering!

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 #3: To reduce your stress:

#### “CREATE ROUTINES”

- ☞ Eat a well-balanced diet.
- ☞ Plan some healthy snacks.
- ☞ Maintain a regular bedtime.
- ☞ Shut off all “screens” two hours prior to sleeping.

*Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD*



### All About Your Child

Child Strategy #3: Make sure your child’s schedule includes time to expend energy and time to relax:

#### “BALANCING TIME”

- ☞ Observe your child’s energy level. Respond by suggesting:
- ☞ An active experience – marching, going outside, etc.
- ☞ A quiet experience – painting while listening to soft music, reading a book to him/her, etc.

*The Devereux Foundation - 1999*

### All About Your Family

Family Activity #3: To create a love of learning together:

#### “HUNTING FOR Ts”

- ☐ Search your home to see how many different things that you can find together that begins with the letter T; then, send me a picture of your findings.

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



### Something to Laugh About

Joke #3: Laughter is good for you:

#### “THIS IS SO FUNNY”

- ☺ Where do cows go for entertainment?
- ☺ The moooooooooooooovies.

*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 30, 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 se está recuperando!**

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 # 3: Para reducir su estrés:

### "CREAR RUTINAS"

- ☞ Consuma una dieta bien equilibrada.
- ☞ Planifique algunos bocadillos saludables.
- ☞ Mantenga una hora de acostarse regular.
- ☞ Apague todas las "pantallas" dos horas antes de dormir.

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



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 3: Asegúrese de que el horario de su hijo incluya tiempo para gastar energía y tiempo para relajarse:

### "HORA DE EQUILIBRIO"

- ☞ Observe el nivel de energía de su hijo. Responda sugiriendo:
  - ☞ Una experiencia activa – marchar, salir, etc.
  - ☞ Una experiencia tranquila – pintar mientras escucha música suave, leerle un libro, etc.

*La Fundación Devereux - 1999*

Todo sobre tu familia

Actividad familiar # 3: Crear un amor por aprender juntos:

### "A la caza de Ts"

- ☐ Busque en su casa para ver cuántas cosas diferentes pueden encontrar juntas que comiencen con la letra T; luego, envíame una foto de tus hallazgos.

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



Algo de lo que reírse

Chiste # 3: La risa es buena para ti:

### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿A dónde van las vacas para divertirse?
- ☺ Los moooooooooooooooooovies.

*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 30, 2020