

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 adjusting!

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 #4: To reduce your stress:
“KEEP THE POSITIVE”

- ☞ You focus on one thing that went wrong and filter out the positive events that occurred.
- ☞ **CHALLENGE:** Try to be as kind to yourself as you would be with a friend. Review the day’s events, and focus on all of the positive things that went right. For every negative thing you think of, try to also focus on one positive thing.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD



All About Your Family

Family Activity #4: To create a love of learning together:

“SIZING THINGS UP”

- ☐ Walk around your home or neighborhood with your child and use objects that you see to compare sizes. Ask questions like “Is that plant taller or shorter than you?” or “Is the white rock bigger or smaller than the gray rock?” and send me a picture of your findings. (kchristian@bolivarcaa.org)

Early Years – Resources for Educators - 2020



All About Your Child

Child Strategy #4: Don’t boss. Give a limited set of choices. Allowing your child to practice decision making can help resolve conflicts:

“GIVE CHILDREN CHOICES”

- ✎ Would you rather wear the white shirt or the blue one?
- ✎ Can you put this away yourself, or would you like some help?
- ✎ Would you like to take your bath now or after one more song?

Active Parenting Now, 2002

Something to Laugh About

Joke #4: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ Why did the girl throw a stick of butter out the window?
- ☺ To see butter-fly.

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

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 ajustando!

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 # 4: Para reducir su estrés:

"MANTENGA LO POSITIVO"

- ☞ Se concentra en una cosa que salió mal y filtra los eventos positivos que ocurrieron.
- ☞ **RETO:** Trate de ser tan amable con usted mismo como lo sería con un amigo. Revise los eventos del día y concéntrese en todas las cosas positivas que salieron bien. Por cada cosa negativa que pienses, trata de centrarte también en una cosa positiva.

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



Todo sobre tu familia

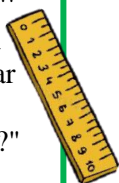
Actividad familiar # 4: Crear un amor por aprender juntos:

"DIMENSIONANDO LAS COSAS"

- ☐ Camine por su casa o vecindario con su hijo y use objetos que vea para comparar tamaños. Haga preguntas como "¿Esa planta es más alta o más baja que usted?" o "¿Es la roca blanca más grande o más pequeña que la roca gris?" y envíame una foto de tus hallazgos.

(kchristian@bolivarcaa.org)

Primeros Años: Recursos para Educadores - 2020



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 4: No seas jefe. Dé un conjunto limitado de opciones. Permitir que su hijo practique la toma de decisiones puede ayudar a resolver conflictos:

"DAR OPCIONES A LOS NIÑOS"

- ✎ ¿Prefieres usar la camisa blanca o la azul?
- ✎ ¿Puede guardar esto usted mismo o le gustaría ayuda?
- ✎ ¿Te gustaría bañarte ahora o después de una canción más?

Crianza Activa Ahora - 2002

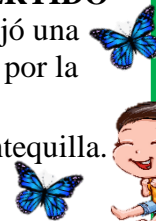
Algo de lo que reírse

Chiste # 4: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Por qué la niña arrojó una barra de mantequilla por la ventana?
- ☺ Ver mosca de la mantequilla.

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

