

# 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 adapting!**

*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 #8: To reduce your stress:

#### “CREATE ARTWORK”

- ☞ Getting in touch with your creative side may have been easy for you during childhood, but if you’ve lost touch with your penchant for artwork, it’s not too late to pick it up again.
- ☞ If you aren’t into drawing or painting, consider coloring in a coloring book. Adult coloring books have risen in popularity and for good reason – coloring can be a great stress reliever.

[Verywellmind.com](http://Verywellmind.com)



### All About Your Family

Family Activity #8: To create a love of learning together:

#### “IT’S MUSIC TIME”

- ☐ Get up and get moving. Enjoy musical games (i.e., Musical Chairs) with your child to show him/her how to have fun while developing a love of music. Dance, sing, jump, and freeze, all with the goal of building your child’s musical talents, and share a picture with me.

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

[Verywellfamily.com](http://Verywellfamily.com)



### All About Your Child

Child Strategy #8: One of the best ways to improve behavior is to give your child a lot of attention when he/she is doing something you like and remove your attention when he/she is doing something you do not like:

#### “BEHAVIOR + ATTENTION = MORE BEHAVIOR”

An easy way to increase good behaviors is by describing the behaviors and praising him/her when he/she makes a real effort. For example: “Good job listening the first time!” “Good job using your inside voice.” It can be hard to get in the habit of doing this, but it gets easier and easier as you do it.

[Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)

### Something to Laugh About

Joke #8: Laughter is good for you:

#### “THIS IS SO FUNNY”

- ☺ Why is Cinderella bad at soccer?
- ☺ Because she runs away from the ball!

[Mommypoppins.com](http://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.

**¡La resiliencia se está adaptando!**

*¡Tienes esto!  
¡No estás solo!*

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 # 8: Para reducir su estrés:

### "CREAR OBRA DE ARTE"

- ☞ Ponerse en contacto con su lado creativo puede haber sido fácil para usted durante la infancia, pero si ha perdido el contacto con su afición por las obras de arte, no es demasiado tarde para retomarlo.
- ☞ Si no le gusta dibujar o pintar, considere colorear en un libro para colorear. Los libros para colorear para adultos han ganado popularidad y por una buena razón: colorear puede aliviar el estrés.

[Verywellmind.com](http://Verywellmind.com)



Todo sobre tu familia

Actividad familiar # 8: Crear un amor por aprender juntos:

### "ES HORA DE MÚSICA"

- ☐ Levántese y muévase. Disfrute de juegos musicales (i.e., sillas musicales) con su hijo para mostrarle cómo divertirse mientras desarrolla el amor por la música. Baila, canta, salta y congela, todo con el objetivo de desarrollar los talentos musicales de tu hijo y compartir una imagen conmigo.

([kchristian@bolivarcaa.org](mailto:kchristian@bolivarcaa.org))  
[Verywellfamily.com](http://Verywellfamily.com)



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 8: Una de las mejores formas de mejorar el comportamiento es prestarle mucha atención a su hijo cuando hace algo que le gusta y quitarle la atención cuando hace algo que no le gusta:

### "COMPORTAMIENTO + ATENCIÓN = MÁS COMPORTAMIENTO"

- ✎ Una manera fácil de incrementar los buenos comportamientos es describiendo los comportamientos y felicitándolo cuando hace un esfuerzo real. Por ejemplo: "¡Buen trabajo escuchando la primera vez!" "Buen trabajo usando tu voz interior."
- ✎ Puede ser difícil adquirir el hábito de hacer esto, pero se vuelve cada vez más fácil a medida que lo hace.

[Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)

Algo de lo que reírse

Chiste # 8: La risa es buena para ti:

### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Por qué Cenicienta es mala en el fútbol?
- ☺ ¡Porque se escapa de la pelota!

[Mommypoppins.com](http://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



December 11, 2020