

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 es ser flexible!

*¡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

Feliz Navidad

Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para padres # 9: Para reducir su estrés:
"ESCUCHA MÚSICA SUAVE"

- ☞ La música instrumental de ritmo lento puede inducir la respuesta de relajación al ayudar a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, así como las hormonas del estrés.
- ☞ Algunos tipos de música clásica, celta, nativa americana e india pueden ser particularmente relajantes, pero simplemente escuchar la música que disfruta también es efectivo.
- ☞ Los sonidos de la naturaleza también pueden ser muy calmantes.

Healthline.com

Todo sobre tu familia

Estrategia para niños # 9: Apego / Relaciones: concéntrese en ayudar a desarrollar este factor protector con su hijo:

"UTILICE UNA VOZ SUAVE"

- ✍ Hable con calma y gentileza a su hijo durante el día y evite usar una voz fuerte o brusca que pueda asustar a un niño pequeño.
- ✍ Los niños escuchan y aprenden a comunicarse con los demás al escuchar nuestro tono y palabras.
- ✍ Modele amabilidad y paciencia en su voz.

Centro Devereux para niños resilientes

Algo de lo que reírse

Actividad familiar # 9: Crear un amor por aprender juntos:

"BUSCANDO Cs"

- ☐ Busque en su casa para ver cuántas cosas diferentes que usted y su hijo pueden encontrar juntos que comiencen con la letra C (gato, sofá, galleta, taza, cordón, etc.); luego, envíame una foto de tus hallazgos.

(kchristian@bolivarcaa.org)

Chiste # 9: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cuál es la materia favorita de un pirata en la escuela?
- ☺ ¡ARRRRRRRRRRRR!

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*

