

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 getting ready for the comeback!

*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 #7: To reduce your stress:

“PRACTICE ACTIVE LISTENING SKILLS”

- ☞ Repeat back to the listener what you think you have just heard, to make sure you are correct.
- ☞ Speak about yourself rather than the other person. *“I felt sad,” versus, “You let me down.”*
- ☞ Describe the facts rather than placing blame. *“Drop-off is at 9am; it is now 11:30am,” rather than: “You are more than two hours late!”*

Center for Early Childhood Mental Health Consultation/GUCCHD



All About Your Family

Family Activity #7: To create a love of learning together:

“OUR STORY TIME”

- ☐ Write a story with your child based on a real experience and remind your child how letters, words, and sounds help us share ideas and tell fun stories. Let your child draw pictures to add to your story, and send me a picture of your masterpiece. (kchristian@bolivarcaa.org)

Pbs.org



All About Your Child

Child Strategy #7: Parents can help their children succeed by showing confidence in them in the following ways:

“SHOWING CONFIDENCE vs. EXPECTING TOO LITTLE”

- ✎ Give responsibility.
- ✎ Ask your child’s opinion or advice.
- ✎ Avoid the temptation to take over.
- ✎ Expect success and positive behavior.

Active Parenting Now, 2002

Something to Laugh About

Joke #7: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What do you call cheese that doesn’t belong to you?
- ☺ Nacho cheese!

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*

December 4, 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.

¡La resiliencia se está preparando para el regreso!

*¡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 # 7: Para reducir su estrés:

"PRACTICAR LAS DESTREZAS DE ESCUCHA ACTIVA"

- ☞ Repita al oyente lo que cree que acaba de escuchar, para asegurarse de que está en lo correcto.
- ☞ Hable de usted mismo en lugar de la otra persona. "Me sentí triste" versus "Me decepcionaste".
- ☞ Describa los hechos en lugar de culpar. "La entrega es a las 9 am; ahora son las 11:30 am. "en lugar de: " ¡Llegas más de dos horas tarde! "

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



Todo sobre tu familia

Actividad familiar # 7: Crear un amor por aprender juntos:

"NUESTRO TIEMPO DE HISTORIA"

- ☐ Escriba una historia con su hijo basada en una experiencia real y recuérdle cómo las letras, palabras y sonidos nos ayudan a compartir ideas y contar historias divertidas. Deje que su hijo haga dibujos para agregar a su historia y envíeme una foto de su obra maestra. (kchristian@bolivarcaa.org)

Pbs.org



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 7: Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener éxito demostrando confianza en ellos de las siguientes maneras:

"DEMOSTRAR CONFIANZA versus ESPERAR DEMASIADO POCO"

- ✎ Dar responsabilidad.
- ✎ Pida la opinión o el consejo de su hijo.
- ✎ Evite la tentación de hacerse cargo.
- ✎ Espere éxito y comportamiento positivo.

Crianza Activa Ahora - 2002

Algo de lo que reírse

Chiste # 7: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cómo llamas al queso que no te pertenece?
- ☺ ¡Queso nacho!

Momypoppins.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 4, 2020