

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 withstanding!

*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 #11: To reduce your stress:

“DAILY STEPS”

- ☞ Take a hot bath or shower (or a cool one in the summertime) to relieve tension.
- ☞ Do something that will improve your appearance. Looking better can help you feel better.
- ☞ Allow yourself time everyday for privacy, quiet, and introspection.

Childdevelopmentinfo.com



All About Your Child

Child Strategy #11: To prevent misbehavior before it starts, **KNOW THE CUES:**

“BETTER BEHAVIOR: PLAN AHEAD”

- ✎ Your youngster might not tell you that he/she is tired, hungry, or worried. But he/she may show you by throwing a tantrum or starting an argument with a sibling.
- ✎ Watch for triggers that cause him/her to act up. Prevention may be as simple as providing a nap, a snack, or a snuggle and some reassurance.

Early Years – Resources for Educators, 2020

All About Your Family

Family Activity #11: To create a love of learning together:

“SEA EXPLORATION”

- ☐ Research an animal that lives in the sea with your child; check out online books about that animal; observe the animal via online sea/aquarium cams; and draw a picture of the animal; then, send me a picture or report of your findings.

(kchristian@bolivarcaa.org)



Something to Laugh About

Joke #11: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ Knock, knock who’s there?
- ☺ Cows go.
- ☺ Cows go who?
- ☺ No silly, cows go moo.

Momypoppins.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*

January 15, 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 está resistiendo!

*¡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 # 11: Para reducir su estrés:

"PASOS DIARIOS"

- ☞ Tome un baño o una ducha caliente (o uno fresco en verano) para aliviar la tensión.
- ☞ Haga algo que mejore su apariencia. Verse mejor puede ayudarle a sentirse mejor.
- ☞ Permítase tiempo todos los días para la privacidad, el silencio y la introspección.

Childdevelopmentinfo.com



Todo sobre tu familia

Actividad familiar #11: Crear un amor por aprender juntos:

"EXPLORACION DEL MAR"

- ☐ Investigue un animal que viva en el mar con su hijo; consulte libros en línea sobre ese animal; observar al animal a través de cámaras de mar / acuario en línea; y hacer un dibujo del animal; luego, envíame una foto o un informe de tus hallazgos.

kchristian@bolivarcaa.org



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 11: Para evitar el mal comportamiento antes de que comience, CONOZCA LAS TUTAS:

"MEJOR COMPORTAMIENTO: PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN"

- ✍ Es posible que su hijo no le diga que está cansado, hambriento o preocupado. Pero él / ella puede mostrarte haciendo un berrinche o comenzando una discusión con un hermano.
- ✍ Esté atento a los factores desencadenantes que lo hacen actuar. La prevención puede ser tan simple como proporcionar una siesta, un refrigerio o un acurrucado y algo de tranquilidad.

Early Years – Resources for Educators, 2020

Algo de lo que reírse

Chiste # 11: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ Toc, toc, ¿quién está ahí?
- ☺ Las vacas se van.
- ☺ ¿Las vacas van a quién?
- ☺ No tonto, las vacas van muo.



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



January 15, 2020