

Kudos to Keisha Matthews (CL-1) and her parents for sharing pictures of objects that begin with the letter C in their home.

# 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 coping!**

*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 #10: To reduce your stress:  
**"DAILY STEPS"**

- ☞ Learn to live one day at a time.
- ☞ Every day, do something you really enjoy.
- ☞ Add an ounce of love to everything you do.
- ☞ Do something for somebody else. For instance, make a meal for someone who is in need.

*Childdevelopmentinfo.com*



### All About Your Child

Child Strategy #10: Celebrate politeness when you see it in your home. Start by brainstorming polite words and phrases:

**"POLITENESS POINTS"**

✍ Examples: "please," "thank you," "you're welcome," "excuse me," "I'm sorry."

Keep a bag of tokens (such as bingo chips) handy. Each time someone in your family uses a polite word, give that person a token. At the end of the day, the person with the most tokens gets to hand them out the next day. Watch politeness become a habit for your child.

*Early Years - Resources for Educators, 2012*

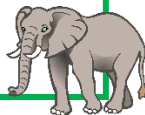
### All About Your Family

Family Activity #10: To create a love of learning together:

**"ZOO EXPLORATION"**



- ☐ Research an animal that lives in a zoo with your child; check out online books about that animal; observe the animal via online zoo 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 #10: Laughter is good for you:

**"THIS IS SO FUNNY"**

☺ How do you throw a party on Mars?

☺ You planet!

*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*

January 9, 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 enfrenta!**

*¡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 # 10: Para reducir su estrés:

### "PASOS DIARIOS"

- ☞ Aprende a vivir un día a la vez.
- ☞ Todos los días, haz algo que realmente disfrutes.
- ☞ Agrega una pizca de amor a todo lo que haces.
- ☞ Haga algo por alguien más. Por ejemplo, prepare una comida para alguien que lo necesita.

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



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 10: Celebre la cortesía cuando la vea en su hogar. Empiece por pensar en palabras y frases amables:

### "PUNTOS DE CORTESÍA"

- ✍ Ejemplos: "por favor", "gracias", "de nada", "disculpe", "lo siento".
- ✍ Tenga a mano una bolsa de fichas (como fichas de bingo). Cada vez que alguien de tu familia use una palabra cortés, dale una ficha a esa persona. Al final del día, la persona con más fichas puede entregarlas al día siguiente. Observe cómo la cortesía se convierte en un hábito para su hijo.

*Early Years – Resources for Educators, 2012*

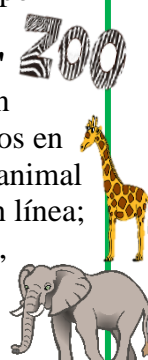
Algo de lo que reírse

Todo sobre tu familia

Actividad familiar #10: Crear un amor por aprender juntos:

### "EXPLORACIÓN DEL ZOO"

- ☐ Investigue un animal que viva en un zoológico con su hijo; consulte libros en línea sobre ese animal; observar al animal a través de cámaras de zoológico en línea; y hacer un dibujo del animal; luego, envíeme una foto o informe de sus hallazgos.
- ([kchristian@bolivarcaa.org](mailto:kchristian@bolivarcaa.org))



Chiste # 10: La risa es buena para ti:

### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cómo se organiza una fiesta en Marte?
- ☺ ¡Tu planeta!

[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

