

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 rebounding!

*You've got this!
You are not alone!*

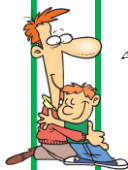
We know that times are hard and we want you to know that we are here to support you and your family. We want to promote resilience by providing you with strategies that you and your family can use to reduce stress and adjust to learning at home.

All About You

Parent Strategy #14: To reduce your stress:
“DAILY STEPS”

- ☞ Connect with fellow parents. “Form connections with families whose kids are similar in age to relate to others in the same boat,” suggests Dr. Pomeranets. “You’ll find you’re not alone.”
- ☞ This helps to normalize any feelings of stress, explains Ms. Zufan. “Talking with other parents lets me know that everyone goes through similar stressors.”

Health.clevelandclinic.org



All About Your Child

Child Strategy #14: Help your child build his/her attachment/relationships:

“HUG AND CUDDLE”

- ✎ Safe, loving touch can help you to build a bond with your child.
- ✎ When your child runs to you for a hug and you respond, it tells him that you think he is important. This can help children cope with outside experiences, like going to school for the first time, making new friends or getting through a conflict. Try giving your child warm hugs throughout the day.
- ✎ You can also connect with a gentle pat on the back, holding hands, or smiling at each other.

The Devereaux Foundation, 2020

All About Your Family

Family Activity #14: To create a love of learning together:

“AFRICAN EXPLORATION”

- ☐ Research an animal that is a native of *Africa* with your child; check out online books about that animal; observe the animal via online zoo/jungle 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 #14: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What do you call an alligator in a vest?
- ☺ An investigator!

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

February 5, 2021

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 rebotando!

*¡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 # 14: Para reducir su estrés:
"PASOS DIARIOS"

- ☞ Conéctese con otros padres. "Formar conexiones con familias cuyos hijos son similares en edad para relacionarse con otros en el mismo barco", sugiere el Dr. Pomeranets. "Descubrirás que no estás solo".
- ☞ Esto ayuda a normalizar cualquier sentimiento de estrés, explica la Sra. Zufan. "Hablar con otros padres me permite saber que todos pasan por factores estresantes similares".

Health.clevelandclinic.org



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 14: Ayude a su hijo a desarrollar su apego / relaciones:

"ABRAZO Y ABRAZO"

- ✎ El contacto amoroso y seguro puede ayudarlo a establecer un vínculo con su hijo.
- ✎ Cuando su hijo corre hacia usted para darle un abrazo y usted responde, le dice que cree que es importante. Esto puede ayudar a los niños a afrontar experiencias externas, como ir a la escuela por primera vez, hacer nuevos amigos o superar un conflicto. Intente darle a su hijo abrazos cálidos durante el día.
- ✎ También pueden conectarse con una suave palmada en la espalda, tomarse de la mano o sonreír el uno al otro.

La Fundación Devereaux, 2020

Todo sobre tu familia

Actividad familiar #14: Crear un amor por aprender juntos:

"EXPLORACIÓN AFRICANA"

- ☐ Investigue un animal nativo de África con su hijo; consulte libros en línea sobre ese animal; observe al animal a través de cámaras de zoológico / selva en línea; y hacer un dibujo del animal; luego, envíame una foto o un informe de tus hallazgos.

(kchristian@bolivarcaa.org)



Algo de lo que reírse

Chiste # 14: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cómo se llama a un caimán con chaleco?
- ☺ ¡Un investigador!

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

