

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 durability!

*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 #18: To reduce your stress:
“MOVE OUT OF YOUR HEAD AND INTO YOUR BODY”

- ☞ Changing physical sensations during moments of stress can help quiet anxious thoughts. “Anything soothing to the body can help. It can be as simple as cocooning in a warm blanket or doing some mindful movements or exercises,” says Dr. Albers.
- ☞ Movements that release muscle tension are key. “One that I recommend is called the ragdoll. Let your shoulders drop like a ragdoll. People are often surprised at how much tension they’re carrying when they do that.”

Health.clevelandclinic.org



All About Your Child

Child Strategy #18: Help your child build his/her attachment/relationships:

“HELP YOUR CHILD MAKE AND KEEP FRIENDS”

Children do not always know how to play with others. Provide help by suggesting words to use.

☞ Example: “*Ellen, you could say something like, ‘May I have a turn?’*”

[The Devereaux Foundation, 2020](http://TheDevereauxFoundation.org)

All About Your Family

Family Activity #18: To create a love of learning together ([Resources for Educators, 2020](http://ResourcesforEducators.com)):

“PAINT-N-PEEL”

- ☐ Have your little one make a design on paper by crisscrossing strips of removable tape (like painter’s tape) on the page. When your child is finished, let him/her paint over the whole page. Wait for it to dry, then have him/her to peel off the tape to reveal the design left behind. Then, send me a picture of your child’s finished design.

kchristian@bolivarcaa.org



Something to Laugh About

Joke #18: Laughter is good for you:

“THIS IS SO FUNNY”

- ☺ What did the little corn say to the mama corn?
- ☺ Where is pop corn?

Redtri.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

March 19, 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 es durabilidad!

*¡Tienes esto!
¡No estas 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 # 18: Para reducir su estrés:

"SALGA DE SU CABEZA Y ENTRE SU CUERPO"

- ☞ Cambiar las sensaciones físicas durante los momentos de estrés puede ayudar a calmar los pensamientos ansiosos. "Cualquier cosa que alivie el cuerpo puede ayudar. Puede ser tan simple como acurrucarse en una manta tibia o hacer algunos movimientos o ejercicios conscientes", dice el Dr. Albers.
- ☞ Los movimientos que liberan la tensión muscular son clave. "Uno que recomiendo se llama ragdoll. Deja que tus hombros caigan como una muñeca de trapo. Las personas a menudo se sorprenden de la tensión que soportan cuando hacen eso".

Health.clevelandclinic.org



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 18: Ayude a su hijo a desarrollar su apego / relaciones:

"AYUDE A SU HIJO A HACER Y MANTENER AMIGOS"

- Los niños no siempre saben cómo jugar con los demás. Brinde ayuda sugiriendo palabras para usar.
- Ejemplo: "Ellen, podrías decir algo como," ¿Puedo tener un turno? "

La Fundación Devereaux, 2020

Todo sobre tu familia

Actividad familiar #18: Crear un amor por aprender juntos (*Recursos para educadores, 2020*):

"PAINT-N-PEEL"

- ☐ Haga que su pequeño haga un diseño en papel entrecruzando tiras de cinta adhesiva removible (como cinta de pintor) en la página. Cuando su hijo haya terminado, déjelo pintar sobre toda la página. Espere a que se seque, luego pídale que retire la cinta para revelar el diseño que quedó. Luego, envíeme una foto del diseño terminado de su hijo.

(kchristian@bolivarcaa.org)



Algo de lo que reírse

Chiste # 18: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Qué le dijo el maízito a la mamá maíz?
- ☺ ¿Dónde están las palomitas de maíz?

Redtri.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



March 19, 2021