



Congratulations to **Nettie Nailer** (Shaw Center Director) – RIVHSA 2021 Administrator of the Year!

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 supple!

*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 #22: To reduce your stress:
“**QUIET TIME**”

- ☞ Silence offers opportunities for self-reflection and daydreaming, which activates multiple parts of the brain. It gives us time to turn down the inner noise and increase awareness of what matters most. And it cultivates mindfulness – recognition and appreciation of the present moment.
- ☞ Being still and silent can help you: lower your blood pressure; decrease your heart rate; steady your breathing; reduce muscle tension; and increase focus and cognition.

Health.clevelandclinic.org



All About Your Child

Child Strategy #22: Help your child build his/her protective factor of self-regulation:

“**WATCH, WONDER, & RESPOND**”

- ✎ Listen and watch for the ways your child tells you he/she is hungry, bored, wet, and so on. This will help you know how to respond. Example: “*Oh, Joshua, you sound tired. Let me hold you for a while.*”
- ✎ As your child grows, he/she will learn to notice the signs him/herself and will be able to get a snack, engage in a fun activity, or go to sleep when he/she is tired.

The Devereaux Foundation, 2020

All About Your Family

Family Activity #22: To create a love of learning together:

“**SKY EXPLORATION**”

- ☐ Go outside and see how many different things you and your child can identify in the sky (bird, butterfly, fly, bee, airplane, etc.); draw pictures of what you see; then, send me a picture of your findings.

(kchristian@bolivarcaa.org)



Something to Laugh About

Joke #22: Laughter is good for you:

“**THIS IS SO FUNNY**”

- ☺ What do you get when you cross a centipede with a parrot?
- ☺ A walkie talkie!

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

April 16, 2021



¡Felicitaciones a Nettie Nailer (Directora del Centro Shaw) - Administrador del Año de RIVHSA 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 flexible!

*¡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 # 22: Para reducir su estrés:
"TIEMPO DE SILENCIO"

- ☞ El silencio ofrece oportunidades para la autorreflexión y soñar despierto. Nos da tiempo para reducir el ruido interno y aumentar la conciencia de lo que más importa. Y cultiva la atención plena, el reconocimiento y la apreciación del momento presente.
- ☞ Estar quieto y en silencio puede ayudarlo a: bajar su presión arterial; disminuir su frecuencia cardíaca; estabilice su respiración; reducir la tensión muscular; y aumentar el enfoque y la cognición.

Health.clevelandclinic.org



Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 22: Ayude a su hijo a desarrollar su factor protector de autorregulación:

"MIRAR, MARAVILLARSE Y RESPONDER"

- Escuche y observe las formas en que su hijo le dice que tiene hambre, está aburrido, está mojado, etc. Esto le *ayudará a saber cómo responder*. Ejemplo: "Oh, Joshua, pareces cansado. Déjame abrazarte un rato".
- ✎ A medida que su hijo crezca, aprenderá a notar los signos por sí mismo y podrá comer un bocadillo, participar en una actividad divertida o irse a dormir cuando esté cansado.

La Fundación Devereaux, 2020

Todo sobre tu familia

Actividad familiar #22: Crear un amor por aprender juntos:

"EXPLORACIÓN DEL CIELO"

- ☐ Salga y vea cuántas cosas diferentes pueden identificar usted y su hijo en el cielo (pájaro, mariposa, mosca, abeja, avión, etc.); haz dibujos de lo que ves; luego, envíame una foto de tus hallazgos.

(kchristian@bolivarcaa.org)



Algo de lo que reírse

Chiste # 22: La risa es buena para ti:

"ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Qué obtienes cuando cruzas un ciempiés con un loro?
- ☺ ¡Un walkie talkie!

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



April 16, 2021