

# 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 elasticity!**

*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 #24: To reduce your stress:  
**“COMMON COPING STRATEGIES”**

- ☞ Get enough good quality sleep; eat a well-balanced diet; exercise on a regular basis; take brief rest periods during the day to relax.
- ☞ Take vacations away from home and work; engage in pleasurable or fun activities every day; practice relaxation exercises such as yoga, prayer, meditation, or progressive muscle relaxation; avoid use of caffeine and alcohol.

*Health.clevelandclinic.org*



### All About Your Child

Child Strategy #24: Help your child build his/her protective factor of self-regulation:  
**“OFFER CALM GUIDANCE”**

- ✍ Remain calm and supportive during your child’s struggles with independence.
- ✍ Example: “*Karina, you want to take your animals for a ride in the wagon. We need to keep the wagon on the sidewalk.*” Then, comment when your toddler follows limits: “*Karina, you remembered to keep the wagon on the sidewalk when you walked your animals. Thank you.*”

*The Devereaux Foundation, 2020*

### All About Your Family

Family Activity #24: To create a love of learning together:

**“HUNTING FOR Ds”**

- ☐ Search your home to see how many different things that you and your child can find together that begin with the letter D (dog, door, dishes, etc.); draw or take pictures of what you see and make a collage; then, send me a picture of your findings. ([kchristian@bolivarcaa.org](mailto:kchristian@bolivarcaa.org))



### Something to Laugh About

Joke #24: Laughter is good for you:

**“THIS IS SO FUNNY”**

- ☺ What is a scarecrow’s favorite fruit?
- ☺ A strawberry!

*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 30, 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 elasticidad!**

*¡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 # 24: Para reducir su estrés:

#### "ESTRATEGIAS COMUNES DE ENFRENTAMIENTO"

- ☞ Duerma lo suficiente y de buena calidad; coma una dieta bien balanceada; hacer ejercicio de forma regular; Tómese breves períodos de descanso durante el día para relajarse.
- ☞ Tome vacaciones fuera de casa y del trabajo; participar en actividades placenteras o divertidas todos los días; practicar ejercicios de relajación como yoga, oración, meditación o relajación muscular progresiva; Evite el uso de cafeína y alcohol.

[Health.clevelandclinic.org](http://Health.clevelandclinic.org)



### Todo sobre tu hijo/a

Estrategia para niños # 24: Ayude a su hijo a desarrollar su factor protector de autorregulación:

#### "OFRECER ORIENTACIÓN TRANQUILA"

- ✎ Mantenga la calma y apoye a su hijo durante las luchas por la independencia.
- ✎ Ejemplo: "Karina, quieres llevar a tus animales a dar un paseo en la carreta. Necesitamos mantener el carro en la acera ". Luego, comente cuando su niño pequeño siga los límites: "Karina, te acordaste de dejar el carro en la acera cuando paseabas a tus animales. Gracias."

*La Fundación Devereaux, 2020*

### Todo sobre tu familia

Actividad familiar #24: Crear un amor por aprender juntos:

#### "BÚSQUEDA DE Ds"

- ☐ Busque en su casa para ver cuántas cosas diferentes pueden encontrar usted y su hijo juntos que comiencen con la letra D (perro, puerta, platos, etc.); dibuja o saca fotos de lo que ves y haz un collage; luego, envíame una foto de tus hallazgos.

[\(kchristian@bolivarcaa.org\)](mailto:kchristian@bolivarcaa.org)



### Algo de lo que reírse

Chiste # 24: La risa es buena para ti:

#### "ESTO ES TAN DIVERTIDO"

- ☺ ¿Cuál es la fruta favorita de un espantapájaros?
- ☺ ¡Una fresa!

*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*

