



Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

JANUARY 2021 • ISSUE 5 • VOLUME 1

IN THIS ISSUE:

How are you feeling?
PAGE 1

Raising Resilient Kids
PAGE 2

Tips for Supporting
Learning at Home
PAGE 2

Book Recommendations
PAGE 3

How to Help Your Kids
Handle Disappointment
PAGE 3

Tulsa Family Events
PAGE 3

Family Connection
Questions
PAGE 3

Spotlight Family Activity
PAGE 3

Resources
PAGE 3



This newsletter contains hyperlinks.
You can click on any text that is
red and underlined.

How are you feeling?

What do you normally say when someone casually asks, "How are you?" Many of us say, "fine" or "good." Although these niceties are part of our societal norms, they may not be honest.

You may still be reeling from 2020, anxious about 2021, or even experiencing the "winter blues." Did you know that the "winter blues" is actually a real thing?! It's a mood shift that a lot of us experience during colder darker days... Regardless of what challenges you are experiencing, it is OKAY to not be OKAY.

Knowing that you or a loved one may not be okay, and seeking help when needed, is important. The website, [How Right Now](#), offers inspiration and resources for the different feelings that you may be experiencing right now.

Raising Resilient Kids

According to Harvard, here are 7 things you can do to help nurture a more resilient and flexible mindset in your child:

Be a gardener, not a carpenter.

Parents can "sculpt" their child into something specific like a carpenter or they can provide an environment that encourages healthy growth in whatever direction the child takes, like a gardener.

Talk and read to your child. A lot.

Even as babies, being read to helps brains grow! The more words they hear, the better the foundation becomes for learning!

Explain things.

Answering "Why?" all the time can be exhausting! However, answering the "why questions" helps make the world more predictable.

Describe the activity, not the person.

Instead of saying, "You were such a good girl" praise the actions, "You made a good choice by -----."

Help your children to copy you.... for the best.

Have you noticed how some tasks that seem like work to you can be play to a child (i.e. cooking, organizing, etc)? Children learn by copying others, for better or worse! Try to make sure they are modeling the best of you.

Introduce children (safely) to lots of people.

Trying to expose your child to as much diversity as you can is one step towards raising an anti-racist child.

Applaud independence.

It is hard to watch our kids struggle. However, letting them struggle sometimes builds resilience and helps them understand the consequence of their actions.

[Article - Do these 7 things if you want to raise kids with flexible, resilient brains](#)



Tips for Supporting Learning at Home

Click on the links below from the Child Mind Institute to find tips for supporting your child's learning at home.

[Preschoolers: Tips for Supporting Learning at Home](#)

[K-2nd: Tips for Supporting Learning at Home](#)

[3-6th :Tips for Supporting Learning at Home](#)

[7-9th :Tips for Supporting Learning at Home](#)

[10-12th :Tips for Supporting Learning at Home](#)

[College Students: Tips for Supporting Learning at Home](#)

[All Ages: Guide to Family Resources for Remote Learning](#)

Book Recommendations

Read alouds to some of these books can be found on youtube or you can check them out from your school/local library!

Theme: Resiliency

- [After the Fall](#)
- [Rosie Revere Engineer](#)
- [A Long Walk to Water](#)
- [El Deafo](#)

How to Help Your Kids Handle Disappointment

One of the many effects of the pandemic on children has been losing the opportunity to participate in important events (sports, dances, birthdays, concerts, family vacations, etc). While adults have experienced loss and disappointment many times over the course of their life, kids may be experiencing these big emotions for the first time. Here are some basic tools for helping kids of all ages cope with disappointments:

- **Listen and Validate** - Listen and acknowledge children's frustrations and disappointments. Avoid statements such as "it's not a big deal" or "at least you have _____."
- **Seek Pathways and Solutions** - Not getting to celebrate something important, such as a birthday, is super disappointing for a kid. While a virtual or drive-by birthday isn't ideal, it might help a kid still feel celebrated.
- **Give them Control** - During a time when they have so little control, being able to make a decision about the smallest of tasks can be empowering. Let them help with meal planning, deciding which chores they help with around the house, etc.

[Additional ideas from the Child Mind Institute](#)

Tulsa Family Events

Are you looking for safe family activities? Here is a list of what's happening in and around Tulsa this month!

- [Full Moon Nature Hike - Tulsa Botanic Garden](#)
- [Crazy Crayons - Gilcrease free kit pick up](#)
- [Virtual Color Along - Tulsa County Library](#)

Family Connection Questions

These questions can be used to connect with one another while riding in the car, during dinner, before bedtime, or any time!

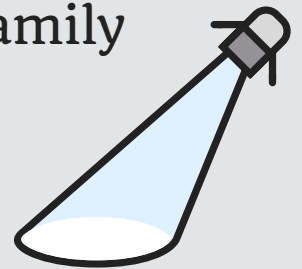
What is your earliest memory?

If you could go anywhere on vacation, where would you go? Why?

What is your biggest goal for this year?

Spotlight Family Activity:

[Tulsa Library Winter BINGO](#)



Resources:

- Your school counselor ([Union School Counselor Directory](#))
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Meal Pick-Up for Virtual Students](#)
- [Emergency Rent Assistance](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [Parent and Teacher Support Groups](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)



Boletín Familiar Aprendizaje Socio Emocional

speranza- Guía - Aprendizaje Social y Emocional

ENERO 2021 • ARTÍCULO 5 • VOLUMEN 1

EN ESTE ARTÍCULO:

Cómo te sientes?

PÁGINA 1

Criar niños resilientes

PÁGINA 2

Consejos para apoyar el
aprendizaje en casa

PAGE 2

Recomendaciones de libros

PÁGINA 3

Cómo ayudar a sus hijos a
manejar la decepción

PÁGINA 3

Eventos familiares en Tulsa

PÁGINA 3

Conexión familiar

Preguntas

PÁGINA 3

Actividad familiar

destacada

PÁGINA 3

Recursos

PÁGINA 3



Este boletín contiene hipervínculos.
Puede hacer clic en cualquier texto que
esté rojo y subrayado.

Cómo te sientes?

¿Qué dices normalmente cuando alguien pregunta casualmente: "¿Cómo estás?" Muchos de nosotros decimos "bien". Aunque estas sutilezas son parte de nuestras normas sociales, es posible que no sean honestas.

Es posible que aún te estés recuperando del 2020, ansioso por el 2021 o incluso experimentando la "tristeza del invierno". ¿Sabías que la "tristeza del invierno" si es en realidad algo real? Es un cambio de humor que muchos de nosotros experimentamos durante los días más fríos y oscuros ... Independientemente de los desafíos que estés experimentando, está BIEN no estar BIEN.

Es importante saber que tu o un ser querido puede no estar bien y buscar ayuda cuando sea necesario. El sitio web, [Como te sientes](#), ofrece inspiración y recursos para los diferentes sentimientos que puede estar experimentando en este momento.

Criar niños resilientes

Según Harvard, aquí hay 7 cosas que puede hacer para ayudar a fomentar una mentalidad más resiliente y flexible en su hijo:

Sea jardinero, no carpintero.

Los padres pueden "esculpir" a su hijo en algo específico, como un carpintero, o pueden proporcionar un entorno que fomente el crecimiento saludable en cualquier dirección que tome el niño, como un jardinero.

Habla y lee con tu hijo. Mucho.

Incluso cuando somos bebés, ¡que le lean ayuda a que el cerebro crezca! ¡Cuántas más palabras escuchen, mejor será la base para el aprendizaje!

Explica las cosas.

Respondiendo "¿Por qué?" ¡Todo el tiempo puede ser agotador! Sin embargo, responder a las preguntas de "por qué" ayuda a que el mundo sea más predecible.

Describe la actividad, no la persona.

En lugar de decir, "Eras una chica tan buena", alaba las acciones, "Hiciste una buena elección al -----".

Ayude a sus hijos a imitarle ... de la mejor manera.

¿Ha notado que algunas tareas que le parecen trabajo pueden ser un juego para un niño (es decir, cocinar, organizar, etc.)? Los niños aprenden copiando a otros, ¡para bien o para mal! Trate de asegurarse de que estén modelando lo mejor de usted.

Presente a los niños (de manera segura) a muchas personas.

Tratar de exponer a su hijo a la mayor diversidad posible es un paso hacia la crianza de un niño antirracista.

Aplauda la independencia.

Es difícil ver a nuestros hijos luchar. Sin embargo, dejarlos luchar a veces les fortalece y les ayuda a comprender las consecuencias de sus acciones.

[Article - Do these 7 things if you want to raise kids with flexible, resilient brains](#)

"No le tengo miedo a las tormentas porque estoy aprendiendo a navegar en mi barco".

-Louisa May Alcott
Mujercitas



Consejos para apoyar el aprendizaje en casa

Haga clic en los enlaces a continuación del Child Mind Institute para encontrar consejos para apoyar el aprendizaje de su hijo en casa.

[Pre-escolar: Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[K-2ndo: Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[3-6to :Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[7-9no :Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[10-12vo :Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[Estudiantes de Universidad: Consejos para apoyar el aprendizaje en casa](#)

[Todas las edades: Guia para Recursos Familiares para Aprendizaje remoto](#)

Recomendaciones de libros

Puede encontrar algunos de estos libros en youtube o puede sacarlos de la biblioteca de su escuela / local.

Tema: Resistencia

- [Después de la Caída](#)
- [Vuela](#)
- [Un largo Camino para tener agua](#)
- [El Deafo La Autora te lo cuenta](#)

Cómo ayudar a sus hijos a manejar la decepción

Uno de los muchos efectos de la pandemia en los niños ha sido perder la oportunidad de participar en eventos importantes (deportes, bailes, cumpleaños, conciertos, vacaciones familiares, etc.). Si bien los adultos han experimentado pérdidas y decepción muchas veces a lo largo de su vida, los niños pueden experimentar estas grandes emociones por primera vez. A continuación, se ofrecen algunos consejos básicos para ayudar a los niños de todas las edades a afrontar las decepciones:

- **Escuche y Valide** - Escuche y reconozca las frustraciones y desilusiones de los niños. Evite declaraciones como "no es gran cosa" o "al menos tiene _____."
- **Busque caminos y soluciones** - No poder celebrar algo importante, como un cumpleaños, es muy decepcionante para un niño. Si bien un cumpleaños virtual o en automóvil no es ideal, podría ayudar a un niño a sentirse celebrado.
- **Deles control** - Durante un tiempo en el que tienen tan poco control, poder tomar una decisión sobre las tareas más pequeñas puede ser fortalecedor. Permítales ayudar con la planificación de las comidas. decidir con qué tareas ayudan en la casa, etc.

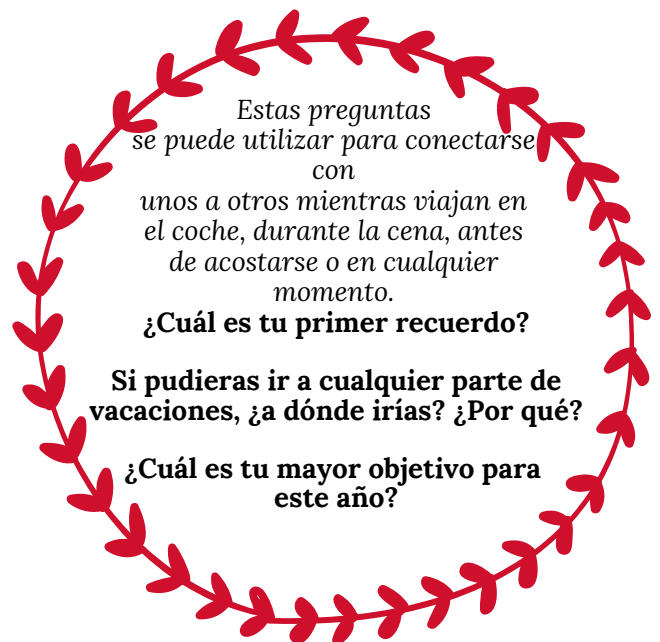
[Additional ideas from the Child Mind Institute](#)

Eventos familiares en Tulsa

¿Está buscando actividades familiares seguras? ¡Aquí hay una lista de lo que está sucediendo en Tulsa y sus alrededores este mes!

- [Full Moon Nature Hike - Tulsa Botanic Garden](#)
- [Crazy Crayons - Gilcrease free kit pick up](#)
- [Virtual Color Along - Tulsa County Library](#)

Preguntas para la Conexión Familiar



Actividad Familiar de Enfoque:

[Tulsa Library Winter BINGO](#)



Resources:

- El Consejero de tu escuela ([Union School Counselor Directory](#))
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Meal Pick-Up for Virtual Students](#)
- [Emergency Rent Assistance](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [Parent and Teacher Support Groups](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)
- [Escuelas Publicas de Union](#)