



Social Emotional Learning Family Newsletter

Hope - Guidance - Social and Emotional Learning

NOVEMBER 2021 • ISSUE 3 • VOLUME 2

IN THIS ISSUE:

Grief
PAGE 1

The Survival Window
PAGE 2

Grieving During Holidays
PAGE 2

Book Recommendations
PAGE 2

Tulsa Grief Resources
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.

Grief

Grief is a feeling of deep sorrow after loss. While grief is often experienced after the death of a loved one, it can also be caused by experiencing any type of loss: serious illness, injury, the ending of a relationship, loss of income, etc. Unfortunately, many of us are currently grieving due to some sort of loss brought on by the pandemic.

As adults, we are probably no strangers to loss and grief. We have experienced loss and understand that there are healthy ways to cope with grief and learn to heal. Our kids, however, have experienced a lot of loss over the last year and a half, and may not have the skills to process and cope independently.

Children and teenagers will express their grief in a variety of ways. By understanding the [5 Stages of Grief](#), we can be better prepared to support and meet them where they are in every stage.

Click [HERE](#) for tips to help support children and teens who are grieving.

The Survival Window

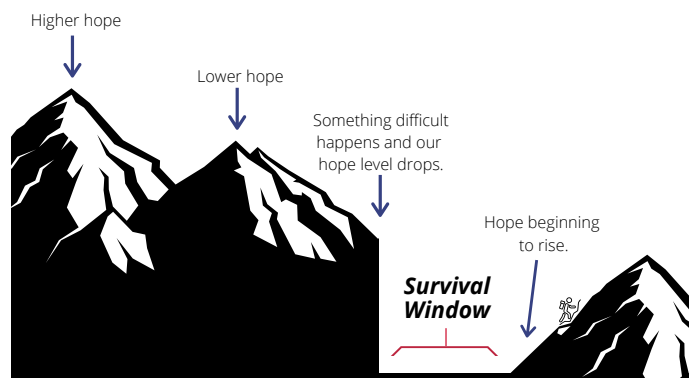
"Hope is the belief that your future will be better than today and you play a role in making that future possible."

Hope is an actual science that is measurable, teachable, and learnable. Research indicates that higher levels of Hope lead to overall wellbeing. We can increase our level of Hope by creating goals, identifying pathways to our goals, and using willpower to pursue our goals. Click [HERE](#) to read more about the Simplicity of Hope.

In life, really hard things happen that dramatically reduce our level of hope. It is usually something that we have absolutely no control over (pandemic, illness, death of a loved one, etc). During those times, we may feel like we are just "surviving." This is called "the survival window."

While in the survival window, we are grieving. If someone tries to push us toward being hopeful or positive before we are ready, we may feel angry or resentful towards them. Therefore, we need to allow ourselves (and others) the time to process our thoughts and emotions. During this time it is important to use coping and self-care strategies to help us get back to a level of wellbeing.

During the survival window, the focus is not on hope or goal setting; it is on coping and surviving. Click [HERE](#) for age appropriate grief coping strategies.



"How lucky I am to have something that makes saying goodbye so hard."



Grieving During Holidays

Feelings of grief are magnified during the holidays. Holidays are a time for traditions, memories, and spending time with loved ones. When a loved one is no longer around, guilt for continuing traditions or feeling joy without them may creep in.

Whether grieving yourself or supporting someone else through loss, here are some other strategies for coping during the holiday season:

- **It's difficult** - Acknowledge that grief during the holidays is difficult.
- **Feel the feelings** - It's okay to be sad, angry, resentful, happy, nostalgic, peaceful, etc. There are no right or wrong feelings.
- **Let go of "should"** - Do what feels right. It's okay to go to the holiday party. It's okay to stay home. It's okay to continue traditions. It's okay to start new ones.
- **Ask for support** - If you're struggling, reach out to family, friends, and mental health professionals for help.

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: Grief

- The Invisible String - Patrice Karst
- Ida, Always - Caron Levis, Charles Santoso
- The Grieving Teen - Helen Fitzgerald

Tulsa Grief Resources

Grief can be very overwhelming at times. Here are some Tulsa resources that can help:

School Counselors - If your child is struggling with grief, reach out to their school counselor for support.

[Union School Counselor Directory LINK](#)

Tristesse Grief Center - The Grief center in Tulsa offers counseling services to everyone, regardless of the ability to pay.

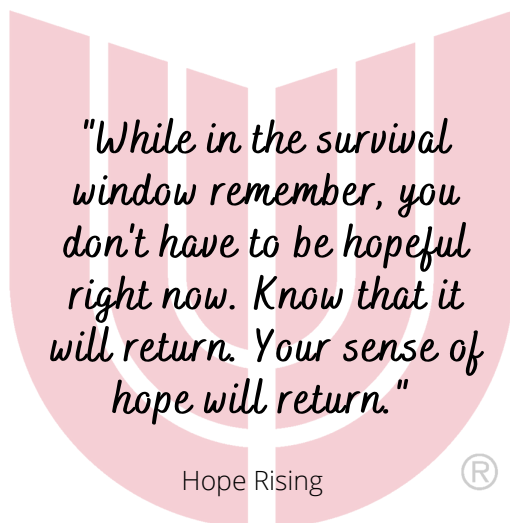
[The Grief Center LINK](#)

Saint Francis - A free program for all ages. Grief support groups are open to the community even when hospice was not involved.

[Saint Francis Bereavement Program LINK](#)

Faith-Based Grief Groups - Many churches in the Tulsa area offer free grief groups.

[Groups in Tulsa LINK](#)



Tulsa Family Events

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

- [Storytime at Elanor's \(10 and under\) - Nov 23](#)
- [The Great Turkey Hunt - Nov 24](#)
- [Food on the Move Community Block Party - Nov 30](#)

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 favorite fall tradition?

What is one of your happiest fall memories?

What are you most thankful for?

Spotlight Family Activities:

[Activities for the holiday season to cope with grief](#)



Resources:

- [Previous Newsletters](#)
- [Union School Counselor Directory](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Food Assistance \(Catholic Charities\)](#)
- [Food Assistance \(SNAP application\)](#)
- [211.org \(all community resources\)](#)
- [Other Community Resources](#)
- [PreK and Kinder SEL Resources](#)



Boletín Familiar Aprendizaje Socio Emocional

Esperanza - Guía - Aprendizaje Social y Emocional

NOVIEMBRE 2021 • ARTÍCULO 3 • VOLUMEN 2

EN ESTE ARTÍCULO:

Duelo
PÁGINA 1

La ventana de supervivencia
PÁGINA 2

Duelo durante las vacaciones
PÁGINA 2

Recomendaciones de Libros
PÁGINA 2

Recursos de duelo de Tulsa
PÁGINA 3

Eventos Familiares
en Tulsa
PÁGINA 3

Preguntas para la
Conexión Familiar
PÁGINA 3

Actividad Familiar
de Enfoque
PÁGINA 3

Recursos
PÁGINA 3



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

Duelo

El dolor es un sentimiento de profundo dolor después de una pérdida. Si bien el dolor a menudo se experimenta después de la muerte de un ser querido, también puede ser causado por experimentar cualquier tipo de pérdida: enfermedad grave, lesión, terminación de una relación, pérdida de ingresos, etc. Desafortunadamente, muchos de nosotros estamos en duelo actualmente. debido a algún tipo de pérdida provocada por la pandemia. Como adultos, probablemente no somos ajenos a la pérdida y el dolor. Hemos experimentado pérdidas y entendemos que existen formas saludables de afrontar el dolor y aprender a sanar. Nuestros niños, sin embargo, han experimentado muchas pérdidas durante el último año y medio, y es posible que no tengan las habilidades para procesar y afrontar la situación de forma independiente. Los niños y adolescentes expresarán su dolor de diversas formas. Al comprender las 5 etapas del duelo, podemos estar mejor preparados para apoyarlas y enfrentarlas donde se encuentran en cada etapa. Haga clic [AQUÍ](#) para obtener consejos que ayuden a apoyar a los niños y adolescentes que están en duelo.

La ventana de supervivencia

"La esperanza es la creencia de que su futuro será mejor que el de hoy y usted juega un papel en hacer posible ese futuro".

La esperanza es una ciencia real que se puede medir, enseñar y aprender. Las investigaciones indican que los niveles más altos de esperanza conducen a un bienestar general. Podemos aumentar nuestro nivel de esperanza creando metas, identificando caminos hacia nuestras metas y usando la fuerza de voluntad para perseguir nuestras metas. Haga clic [AQUÍ](#) para leer más sobre la simplicidad de la esperanza.

En la vida suceden cosas realmente difíciles que reducen drásticamente nuestro nivel de esperanza. Por lo general, es algo sobre lo que no tenemos ningún control (pandemia, enfermedad, muerte de un ser querido, etc.). Durante esos momentos, podemos sentir que simplemente estamos "sobreviviendo". A esto se le llama "la ventana de supervivencia".

Mientras estamos en la ventana de supervivencia, estamos de duelo. Si alguien intenta empujarnos a ser optimistas o positivos antes de que estemos listos, es posible que nos sintamos enojados o resentidos con ellos. Por lo tanto, debemos permitirnos a nosotros mismos (y a los demás) el tiempo para procesar nuestros pensamientos y emociones. Durante este tiempo, es importante utilizar estrategias de afrontamiento y de autocuidado que nos ayuden a volver a un nivel de bienestar.

Durante la ventana de supervivencia, la atención no se centra en la esperanza o el establecimiento de metas; se trata de afrontar y sobrevivir. Haga clic [AQUÍ](#) para conocer las estrategias de afrontamiento del duelo apropiadas para su edad.

"How lucky I am to have something that makes saying goodbye so hard."



Duelo durante las vacaciones

Los sentimientos de dolor se magnifican durante las vacaciones. Las vacaciones son un momento para las tradiciones, los recuerdos y para pasar tiempo con los seres queridos. Cuando un ser querido ya no está cerca, la culpa por continuar con las tradiciones o por sentir alegría sin ellos puede aparecer.

Ya sea que esté sufriendo o apoyando a otra persona a través de una pérdida, aquí hay algunas otras estrategias para sobrellevar la temporada navideña:

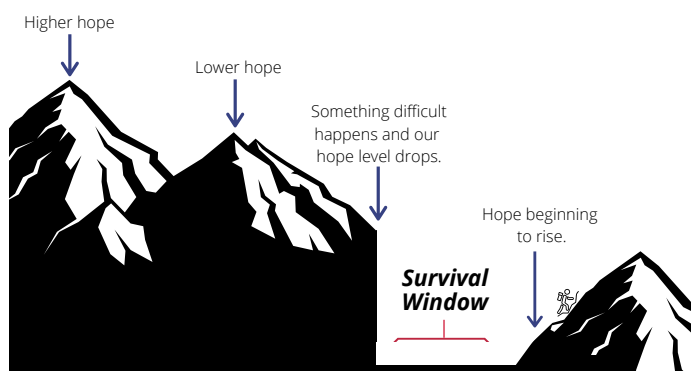
- **Es difícil:** reconozca que el dolor durante las vacaciones es difícil.
- **Sienta los sentimientos:** está bien estar triste, enojado, resentido, feliz, nostálgico, pacífico, etc. No hay sentimientos correctos o incorrectos.
- **Suelta el "deberías":** haz lo que te parezca correcto. Está bien ir a la fiesta navideña. Está bien quedarse en casa. Está bien continuar con las tradiciones. Está bien comenzar nuevos.
- **Solicite apoyo:** si tiene dificultades, comuníquese con familiares, amigos y profesionales de la salud mental para obtener ayuda.

Recomendaciones de libros

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

Tema: Duelo

- Cuerda Invisible– Patrice Karst
- Ida, por siempre – Caron Levis, Charles Santoso
- Duelo en adolescentes Andrea Ramírez



Recursos de duelo de Tulsa

Grief can be very overwhelming at times. Here are some Tulsa resources that can help:

Consejeros Escolares - Si su hijo está luchando contra el dolor, comuníquese con su consejero escolar para obtener apoyo.

[Union School Counselor Directory LINK](#)

Centro de Duelo Tristesse - El centro de duelo en Tulsa ofrece servicios de asesoramiento para todos, independientemente de la capacidad de pago.

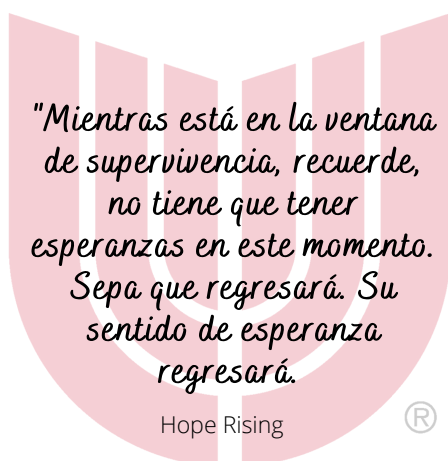
[The Grief Center LINK](#)

Saint Francis - Un programa gratuito para todas las edades. Los grupos de apoyo para el duelo están abiertos a la comunidad incluso cuando el hospicio no estuvo involucrado.

[Saint Francis Bereavement Program LINK](#)

Faith-Based Grief Groups - Muchas iglesias en el área de Tulsa ofrecen grupos de duelo gratuitos.

[Groups in Tulsa LINK](#)



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!

- [Storytime at Eleanor's \(10 and under\) - Nov 23](#)
- [The Great Turkey Hunt - Nov 24](#)
- [Food on the Move Community Block Party - Nov 30](#)

Preguntas para la Conexión Familiar

Estas preguntas puede utilizar para conectarse con unos a otros mientras viajan en el coche, durante la cena, antes de acostarse o en cualquier momento.

¿Cuál es tu tradición otoñal favorita?

¿Cuál es uno de tus recuerdos otoñales más felices?

¿Porqué estás mas agradecido ?

Actividad Familiar de Enfoque:

[Actividades para la temporada navideña para sobrellevar el dolor](#)



Recursos:

- El Consejero de tu escuela ([Union School Directorio de Counsejeros](#))
- [Previous Newsletters](#)
- [Union's Virtual Calming Room](#)
- [Comidas para recoger para Estudiantes Virtuales](#)
- [Ayuda para alimentos \(Catholic Charities\)](#)
- [Ayuda para alimentos \(SNAP application\)](#)
- [211.org.\(recursos para la comunidad\)](#)
- [Otros Recursos para la Comunidad](#)
- [Recursos PreK y Kinder SEL](#)
- [Escuelas Publicas de Union](#)
- [Union Public Schools - Inicio Español \(unionps.org\)](#)