

October 2020

Pondering Parenting

Every month SMFCSD's Counselor Wellness Team, will share with you stories and guidance based in the 3R's: Routines, Relationships and Regulation, to help your family navigate the everyday puzzles that arise in supporting your learner(s).

Learning about Your Learner

By Nancy Wallin, School Counselor

The Challenge:

Are laptop lids in your house being slammed shut? Have you noticed that your student is more emotional - all of their feelings are on the surface? Do you feel like you have gone back to school yourself? Sounds like school life during a pandemic. We are here to help.

One of the first ways to tackle these challenges is to raise your own awareness about your 'knee jerk' reactions to your child's expression of emotion. Remember, when your student was learning in a classroom there were struggles. Comprehending new concepts, navigating friendships and interacting with adults were some of the daily experiences your student encountered. You heard about some of them, and some were just part of your child's learning experience that went without mention.

Well, now you are seeing each moment of struggle. You are witnessing your child growing as a learner. It's not easy — growth can be challenging and it's difficult to tolerate the discomfort of watching your child contend with novelty. It's okay.

First and foremost, it's imperative to let your child tussle with learning. Their teacher is there to shepherd them during school. Instead of participating in the class time, help your child reach out to their teacher during office hours if they need support. Guide them in the phrasing of questions that they need to ask. Resilience is created through trial and error, and mistakes are important to learning.

Of course, there is a space that you don't want your child to fall into — not being able to keep up, or not complete work —but we are encouraging you to remember the importance of student independence.

Regulation

We believe that Regulation is the basis for success. Regulation is the ability to manage impulses and big emotions. Moving our bodies and using our senses help us do this.

-
- Encourage your child to stand for some of their classes
 - Remind your child to squeeze their arms, hands or shoulders to activate their nervous system
 - Offer 'shocks to the system' in the form of an ice cube on their neck, kinetic sand to play with or sandpaper to touch. This activates their autonomic nervous system.

Relationships

We believe that strengthening Relationships between caregiver and child can mitigate the challenges of transition.

- Participate in movement activities with your child (jumping jacks, dancing, hopping, cross body toe touches, etc.)
- Make eye contact with your child while participating in activities
- Create a daily special time with your child. Allow them to co-create the activity with you. It can be 10 or 15 minutes and can support both of you.

Routines

We believe that Routines that are consistent, expected and created with your child will support resilience building during difficult times.

- Pay attention to specific times that your child might need extra support and co-create activities that occur consistently (snack at 9:10, walk around the block at 10:15, etc)
- Maintain household routines, such as getting dressed in the morning or making lunch. Mimic the routines of a typical school day
- Create new routines that your child can participate in, such as helping cook dinner, write the menu, or set the table.

Additional Resources

Videos:

- [Elementary: Routines](#) (available in English, Spanish, Bengali, and Chinese)
- Ask the SMFCSD School Psychologist: [Managing Bedtimes and Chores](#)

Articles:

"Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home" [English](#) [Spanish](#)

Octubre del 2020

REFLEXIONANDO SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Cada mes, el Equipo de Bienestar de Consejeros de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basadas en las 3Rs: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los acertijos cotidianos que surgen al apoyar a sus alumnos.

Aprendiendo sobre su estudiante

Por Nancy Wallin, Consejera escolar

El reto:

¿Se cierran de golpe las tapas de los portátiles de su casa? ¿Ha notado que su estudiante es más sentimental? - todos sus sentimientos están en la superficie? ¿Siente que ha vuelto a la escuela? Suena como la vida escolar durante una pandemia. Estamos aquí para ayudar.

Una de las primeras formas de abordar estos retos, es crear conciencia desde sus reacciones "instintivas" hasta la expresión de emoción de su hijo. Recuerde, cuando su estudiante estaba aprendiendo en un salón de clases, hubo dificultades. Comprender nuevos conceptos, conocer nuevas amistades e interactuar con adultos fueron algunas de las experiencias diarias que encontró su estudiante. Se enteró sobre algunos de ellos, y algunos fueron solo parte de la experiencia de aprendizaje de su hijo que no fueron mencionados..

Bueno, ahora estás viendo cada momento de lucha. Estás presenciando a tu hijo crecer como aprendiz. No es fácil: el crecimiento puede ser un desafío y es difícil tolerar la incomodidad de ver a su hijo lidiar con cosas nuevas. Está bien..

En primer lugar, es imperativo dejar que su hijo se esfuerce por aprender. Su maestro está ahí para pastorearlos durante la escuela. En lugar de participar en el tiempo de clase, ayude a su hijo a comunicarse con su maestro durante el horario de oficina si necesita apoyo. Guíalos en la redacción de las preguntas que necesiten hacer.

La resiliencia es creada a través de prueba y error, y los errores son importantes para aprender. Por supuesto, hay un espacio dentro de los cuales usted no quiere que su hijo caiga — No poder mantener el ritmo elevado, o no completar el trabajo, pero lo alentamos a recordar que es muy importante que sus estudiantes sean independientes.

Regulación

Creemos que la regulación es la base del éxito. La regulación es la capacidad de gestionar impulsos y grandes emociones. Mover nuestros cuerpos y usar nuestros sentidos nos ayuda a lo siguiente:.

- Anima a sus hijos a presentarse y permanecer en sus clases
- Recuerda a su estudiante que es bueno apretar sus brazos, manos u hombros para activar su sistema nervioso.
- Ofrecen "golpes al sistema" en forma de cubitos de hielo en el cuello, arena cinética para jugar o papel de lija para tocar. Esto activa su sistema nervioso autónomo..

Relaciones

Creemos que fortalecer las relaciones entre la persona que lo cuida y el niño puede hacer las fáciles los desafíos de la transición.

- Participe en actividades de movimiento con su hijo (saltos cruzando los pies, baile, brincos, doblar el cuerpo para tocarse los pies, etc.)
- Haga contacto visual con su hijo mientras participan en actividades juntos
- Cree un momento especial diario con su hijo. Permítanos co-crear la actividad con usted. Puede ser de 10 o 15 minutos y es una actividad que puede ayudar a ambos (padres e hijos)

Rutinas

Creemos que las rutinas que son consistentes, esperadas y creadas con su hijo, apoyarán el desarrollo de la resiliencia durante tiempos difíciles.

We believe that Routines that are consistent, expected and created with your child will support resilience building during difficult times.

-
- Preste atención a los momentos específicos en los que su hijo podría necesitar un apoyo adicional y co-crear actividades que ocurran constantemente (refrigerio a las 9:10, caminar alrededor de la cuadra a las 10:15, etc.)
 - Mantenga las rutinas del hogar, por ejemplo, vestirse por la mañana o preparar el almuerzo. Imita las rutinas de un día escolar típico.
 - Cree nuevas rutinas en las que su hijo pueda participar, tales como ayudar a cocinar la cena, escribir el menú o poner la mesa.

Recursos Adicionales

Videos:

- [Elementary: Routines](#)/ Rutinas Elementales (available in English, Spanish, Bengali, and Chinese/ disponibles en Ingles, Espanol, Bengali y Chino)
- Pregunte al Psicólogo escolar de SMFCSD [Managing Bedtimes and Chores](#) (Manejando Actividades y las horas para ir a la cama)

Articulos:

“Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home” [English](#) [Spanish](#)

“Paternidad en una Pandemia” “Consejos para Mantener la Calma en Casa”

Disponibles en Ingles y Espanol

MEADOW HEIGHTS DADS CLUB

TRIVIA NIGHT FOR DADS

Thursday, October 1st
8:45 - 9:45 pm

Join us for music, sports, pop culture, and picture trivia. Get to know other MH dads at this fun event!

If you're interested, please [click here](#)

Questions?

Contact Ehren at ekoepf@me.com

Competencia de Tallado de Calabazas del PTA de Meadow Heights

Evento en Zoom:
Octubre 24, 2020 @10:30am

<https://natera.zoom.us/j/91493069828>

Presentación de Todas Entradas y Premios anunciados durante el Evento en Zoom

Votación a través de la Página de Facebook de MH PTA

<https://www.facebook.com/mhpta/>

Someta Entradas Fotográficas a

lacruz218@gmail.com

Calabaza Mejor Tallada (Grados 3-5)

Calabaza Mejor Tallada (Grados TK-2)

Calabaza Virtual Mejor Tallada (Todos los Grados)

antes de octubre 20 2020

1ª foto: Solo la Calabaza

2ª foto: Estudiante con Calabaza

Votación cierra a las 9am

En octubre 24

Tallado Virtual de Calabazas

https://www.abcya.com/games/pumpkin_carving

Meadow Heights PTA Pumpkin Carving Contest

Zoom Event:

Oct. 24th 2020 @10:30am

<https://natera.zoom.us/j/91493069828>

Presentation of All Entries
and Prizes announced
during Zoom Event.

Voting through MH PTA
Facebook Page

<https://www.facebook.com/mhpta/>

Submit Photo Entries to
lacruz218@gmail.com

by Oct. 20st 2020

1st photo: Pumpkin only

2nd photo: Student with
Pumpkin

Best Carved Pumpkin (Grades 3-5)
Best Carved Pumpkin (Grades TK-2)
Best Virtual Carved Pumpkin (All Grades)

Voting closes at 9am
on Oct. 24th



Virtual Pumpkin Carving:

https://www.abcya.com/games/pumpkin_carving