

PARENT WORKSHOP:

COPING SKILLS FOR IN-PERSON LEARNING

TALLER PARA PADRES:

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE
EN PERSONA

2021-2022 SCHOOL YEAR *AÑO ESCOLAR 2021-2022*

**FREMONT UNIFIED SCHOOL DISTRICT
ELEMENTARY SCHOOL COUNSELORS**

**DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE FREMONT
CONSEJEROS DE ESCUELA PRIMARIA**

WORKSHOP TOPICS / TEMAS DEL TALLER

1. Coping Skills for Students and Parents
2. Helping Children Overcome Separation Anxiety
3. Check-In Strategies for Children and Parents
4. Exploring Growth Mindset and Resilience

1. Habilidades de Afrontamiento Para Alumnos y Padres
2. Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad de Separación
3. Estrategias de Monitoreo para los Alumnos y Padres
4. Exploración de Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia



WORKSHOP TOPICS / TEMAS DEL TALLER

5. Following School Rules and Respecting Others
6. Revisiting Social Skills and Healthy Friendships
7. Practicing Problem Solving at Home
8. Rebuilding and Maintaining Structure at Home

5. Seguimiento de Reglas Escolares y Respeto Mutuo
6. Repaso de Habilidades Sociales y Amistades Saludables
7. Práctica de Resolución de Problemas en el Hogar
8. Reconstrucción y Mantenimiento de Estructura Casera



HOUSEKEEPING ITEMS / ARTÍCULOS DE MANTENIMIENTO

1. Please keep yourself muted.

Por favor manténgase en silencio.

2. Please type your child's name

in the chat. Por favor escriba en el chat el nombre de su hijo(a).

3. Please submit any questions in

the chat. Por favor de poner preguntas en el chat.

4. The presentation will be

posted on the school

website under the School

Counselor page. La

presentación se publicará

en el sitio web de la escuela

en la página de la

consejera escolar.



The Bear Necessities



Grimmer Elementary School

**Sé Cuidadoso
Sé Respetuoso
Sé Tu Mejor Versión**

Coping Skills for Students
and Parents

Habilidades de
Afrontamiento Para Padres
y Alumnos

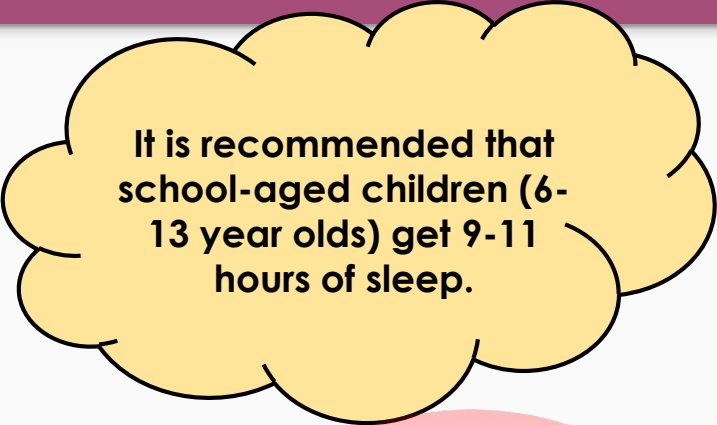


Coping Skills for Students

Rest

We get so occupied in keeping our kids busy but rest is important because,

- It helps with the development of their minds.
- It has a direct impact on happiness, alertness/attention, cognitive performance, mood, resiliency, vocabulary acquisition, learning and memory.



It is recommended that school-aged children (6-13 year olds) get 9-11 hours of sleep.





Habilidades de Afrontamiento Para Alumnos

Descanso

Nos preocupamos tanto por mantener a nuestros hijos ocupados que a veces nos olvidamos que el descanso es importante porque,

- Ayuda a el desarrollo mental.
- Tiene impacto directo en la felicidad, atención, desempeño cognitivo, estado de animo, resiliencia, adquisición de vocabulario, aprendizaje y la memoria.

Se recomienda que los niños de edad escolar (6-13 años de edad) duerman entre 9 y 11 horas.



Coping Skills for Students

Rest (cont.)

*Rest does NOT just mean sleep.
Rest also means,*

- Quiet time
 - Reading
 - Listening to mellow music
 - Coloring/drawing
 - Playing quietly with toys



Habilidades de Afrontamiento Para Alumnos

Descanso (cont.)

*El Descanso NO solo significa dormir.
El Descanso también significa,*

- Tiempo en silencio
 - Leer
 - Escuchar música tranquila
 - Colorear/dibujar
 - Jugar tranquilamente con sus juguetes





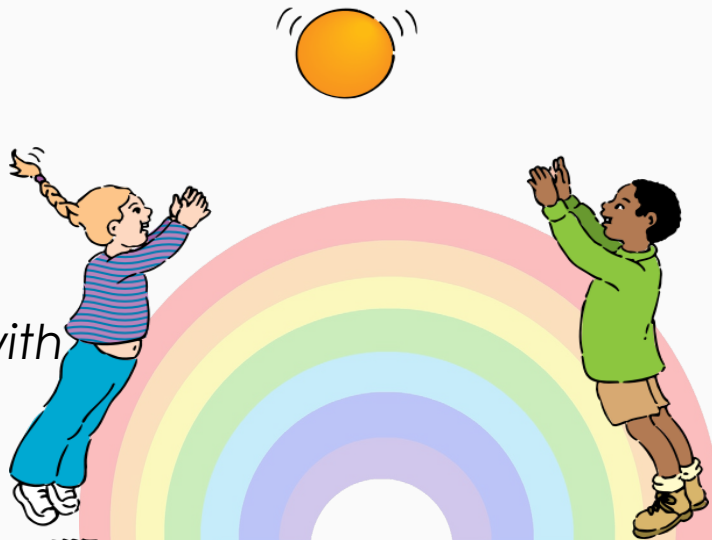
Coping Skills for Students

Movement

Movement can help:

- Calm kids
- Get rid of excess energy
- Energize them

**If possible, a change of scenery can also help. (Being outdoors is a great way to cope with different emotions/situations)*





Habilidades de Afrontamiento Para Alumnos

Actividad

La Actividad ayuda a:

- Tranquilizar a los niños
- Eliminar el exceso de energía
- Energetizarlos

**De ser posible, un cambio de aires también ayuda. (Estar al aire libre ayuda a afrontar a distintas emociones y situaciones)*



Coping Skills for Students

Nourishment

The power of healthy eating.

- Stable energy
- Strong bones and teeth
- Mental Health
- Maintain a healthy weight
- Prevent chronic diseases





Habilidades de Afrontamiento Para Alumnos

Nutrición

El poder de una dieta saludable.

- Energía continua
- Huesos y dientes fuertes
- Salud mental
- Mantenimiento de peso saludable
- Prevención de enfermedades crónicas





Coping Skills for Parents You are Essential

Don't forget about *yourself!*

- Parents set the tone for relaxation and stress in the home.
- Taking care of yourself allows you to feel your best and be your best.





Habilidades de Afrontamiento Para Padres

Usted es Esencial

¡No te olvides de *ti mismo*!

- Los padres fijan el paso para el relajamiento y estrés en el hogar.
- Cuidar de sí mismo le permite sentirse mejor y ser lo mejor posible.





Coping Skills for Parents **Modeling**

Children learn from watching!

Model healthy coping strategies for your child(ren) in-order for them to see how it is done and to receive the benefits!





Habilidades de Afrontamiento Para Padres

Dar Ejemplo

¡Los niños aprenden por medio
de la observación!

Modele estrategias de afrontamiento
saludables para que sus hijos aprendan
a afrontar situaciones difíciles y reciban
estos beneficios!





Coping Skills for Parents

Healthy Strategies

Exercise

Coffee/tea break

Reading

Time with friends/loved ones

Time outdoors

Getting adequate sleep

Hobbies

Mindfulness/Meditation/Spiritual





Habilidades de Afrontamiento Para Padres Estrategias Saludables

Ejercicio

Descanso para el café/té

Leer

Tiempo con amigos/seres queridos

Actividades al aire libre

Dormir adecuadamente

Pasatiempos

Concienciación/Meditación/Espiritualidad



Helping Children Overcome
Separation Anxiety

Cómo Ayudar a los Niños a
Afrontar la Ansiedad de
Separación

Helping Children Overcome Separation Anxiety: **Bring a Picture to School**

Have your child bring a family picture to school so when they miss you, they can look at the picture. You can put the family picture in your child's backpack and remind them where they can find it when they miss you.



Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad por Separación: Lleve Una Foto a la Escuela

Dele una foto familiar a su hijo(a) para la escuela. Así, cuando le extrañe, pueda ver su foto. Puede poner la foto familiar en la mochila de su hijo(a) y recuerdele donde la puede encontrar cuando le extrañe.



Helping Children Overcome Separation Anxiety: **Draw a family picture**

A fun activity your child can do at school and home is draw a family picture. At home you can help your child draw the picture so there's a touch of your love they can bring with them to school.



Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad por Separación:

Dibuje una foto familiar

Una actividad divertida que su hijo(a) puede hacer en casa o en la escuela es dibujar una foto familiar. En casa, puede ayudar a su hijo a hacer un dibujo para que pueda llevar un toque de su amor a la escuela.



Helping Children Overcome Separation Anxiety: Write a Letter

Have your child write a letter to you when they are at school. This way your child is able to express their emotions and have something to look forward to bring back home to you.

- Examples:
 - Write a letter about something fun they did
 - Write a letter about how they miss you
 - Write about something positive that happened at school

Write a letter/note to your child and put it in their lunch box. If they eat the school lunch, put it in their backpacks and let them know you wrote a note for them.

- Examples: “I love you”
“I believe in you”
“You are strong.”



Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad por Separación:

Escriba una Carta

Dígale a su hijo(a) que le escriba una carta cuando esté en la escuela. Así, su hijo(a) podrá expresar sus emociones y compartirlas con usted en el hogar.

- Ejemplos:
 - Escribir una carta acerca de algo divertido que hicieron
 - Escribir acerca de cuánto le extrañó
 - Escribir acerca de algo positivo que haya sucedido en la escuela

Escribale una carta/nota a su hijo(a) y póngala en su lonchera. Si come el almuerzo escolar, póngala en su mochila y dígame que le escribió una nota.

- Ejemplos: “Te Amo”
“Creo en ti”
“Eres fuerte.”



Helping Children Overcome Separation Anxiety: **Bring a Small Item**

Have your child bring a small (safe) item that will remind them of you or home. To your child, it's like bringing a piece of you with them to school.



Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad por Separación: **Traiga un Objeto Pequeño**

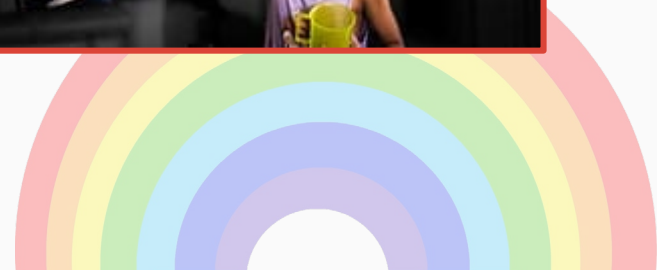
Dele a su hijo(a) un objeto pequeño y seguro que le recuerde de su hogar. Para su hijo(a), será como traer una parte de usted a la escuela.





Helping Children Overcome Separation Anxiety: **Kissing Hand**

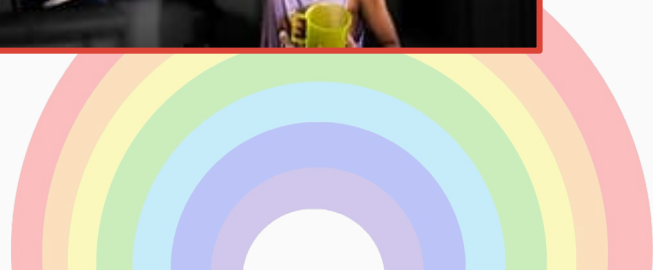
Kiss your child's hand to give them the reassurance of your love any time his/her world feels a little scary. Remind your child that every time they feel scared, they can think of the kiss you gave them on their hand/palm.



Cómo Ayudar a los Niños a Afrontar la Ansiedad por Separación:

Beso en la Mano

Bese la mano de su hijo(a) para darle la seguridad de su amor cuando le de miedo. Recuerdele que cuando sienta miedo, se acuerde de el beso que le dio en su mano.





Check-In Strategies for Children and Parents

Estrategias de Monitoreo
para Alumnos y Padres

Check-In Strategies for Children: Two Word Check-In

Two Word Check-In is a quick way to take stock of children's emotions and feelings by which students choose two words to describe how they are feeling.



Try checking in before school *and* after school. With younger ones, consider brainstorming a list of feelings (even better, make it visual) or having children draw facial expressions themselves!

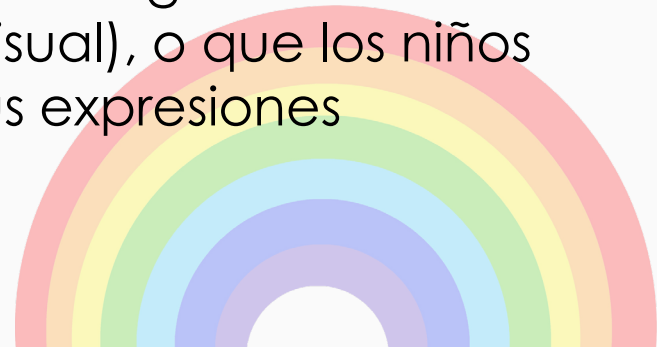


Estrategias de Monitoreo para Alumnos: Monitoreo en Dos Palabras

Monitoreo en Dos Palabras es una manera rápida evaluar las emociones y sentimientos de los niños, por medio de la cual, ellos describen en dos palabras cómo se sienten.



Trate de monitorear antes y después de clases. Considere tener una lluvia de ideas de sentimientos con los pequeños (si es posible hágalo de manera visual), o que los niños dibujen sus expresiones faciales.



Check-In Strategies for Children: Zones of Regulation

Zones of Regulation is a framework that uses four colors (blue, green, yellow, and red) to help students identify their feelings and level of alertness. Identifying feelings helps children begin to self-regulate and develop self-awareness about their emotional state.

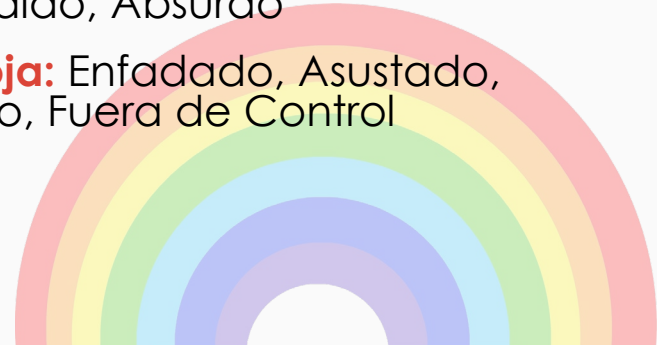
- **Blue Zone:** Sad, Tired, Sick, Bored, Slow
- **Green Zone:** Calm, Happy, Focused, In Control
- **Yellow Zone:** Excited, Worried, Nervous, Frustrated, Confused, Silly
- **Red Zone:** Angry, Scared, Frightened, Not in Control



Estrategias de Monitoreo para Alumnos: Zonas de Regulación

Zonas de Regulación es un sistema que usa cuatro colores (azul, verde, amarillo, y rojo) para ayudar a los alumnos a identificar sus sentimientos y nivel de precaución. Al identificar sus sentimientos, los alumnos aprenden a auto regularse y tener conciencia de su estado emocional.

- **Zona Azul:** Triste, Cansado, Enfermo, Aburrido, Lento
- **Zona Verde:** Tranquilo, Contento, Enfocado, En Control
- **Zona Amarilla:** Agitado, Preocupado, Nervioso, Frustrado, Confundido, Absurdo
- **Zona Roja:** Enfadado, Asustado, Aterrado, Fuera de Control



Check-In Strategies for Children: Rose, Bud, Thorn

Rose, Bud Thorn, a strategy that helps students identify positive moments and areas where they need support. This reflective exercise can help promote SEL skills such as empathy, social awareness, mindfulness or gratitude. Parents can also engage in and model the activity for children.



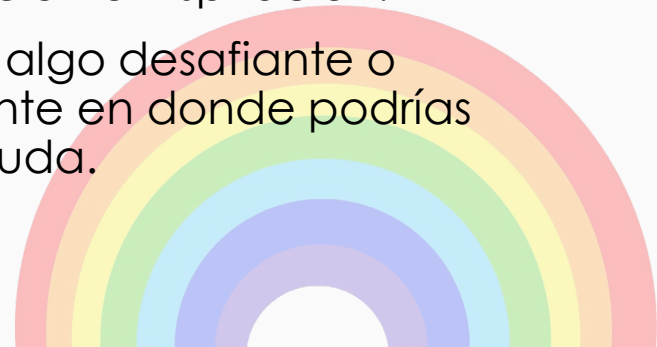
- **Rose**, something you're grateful for, or that is positive right now?
- **Bud**, something that you're looking forward to, or that gives you hope, motivation and inspiration?
- **Thorn**, something challenging or stressful that you could use more support with?



Estrategias de Monitoreo para Alumnos: Rosa, Botón, Espina

Rosa, Botón, Espina, es una estrategia que ayuda a los alumnos a identificar momentos positivos y áreas en donde necesitan apoyo. Este ejercicio de reflexión puede ayudar a fomentar habilidades socio-emocionales tal como la empatía, conciencia social, concienciación, ó aprecio. Los padres también pueden participar y modelar la actividad para los niños.

- **Rosa**, algo por lo cual está agradecido, o que es positivo en la actualidad.
- **Botón**, algo por lo cual estas deseoso, o te da esperanza, motivación o inspiración.
- **Espina**, algo desafiante o estresante en donde podrías usar ayuda.



Check-In Strategies for Children:

Check your Battery

Check your Battery is a great self check-in tool that allows you to evaluate your current needs before checking-in with your children. *Try practicing before you begin modeling!*



- **Feeling Great:** Keep meeting your needs and practicing self-care.
- **Feeling Good:** How can you maintain the levels you're currently at?
- **Feeling Okay:** How can you make your day a tiny bit better?
- **Feeling Meh:** How can you love on yourself today?
- **Struggling:** What area of life is struggling the most right now? Focus on that today.
- **I'm Empty:** Pinpoint what's draining you, try to create a boundary and do something that fills you up.

Estrategias de Monitoreo para Alumnos: Checate la Pila

Checate la Pila es una buena herramienta de autorregulación que nos permite evaluar nuestras necesidades antes de monitorear a los niños. Trate de practicar antes de comenzar a modelar alguna estrategia.



- **Te Sientes Fantástico:** Sigue cumpliendo con tus necesidades y practicando auto-cuidado.
- **Te Sientes muy Bien:** ¿Cómo puedes mantener el nivel actual?
- **Te Sientes Bien:** ¿Cómo puedes mejorar tu día un poco?
- **Te sientes mas o menos:** ¿Como puedes hacer algo por ti el día de hoy?
- **En Aprietos:** ¿En qué área de tu vida estás batallando en este momento? Enfocate en esa area hoy.
- **Estoy vacío:** Identifica que te está agotando y trata de fijar limites y haz algo que te haga satisfecho.

Exploring Growth Mindset
and Resilience

Exploración de la
Mentalidad de
Crecimiento y Resiliencia



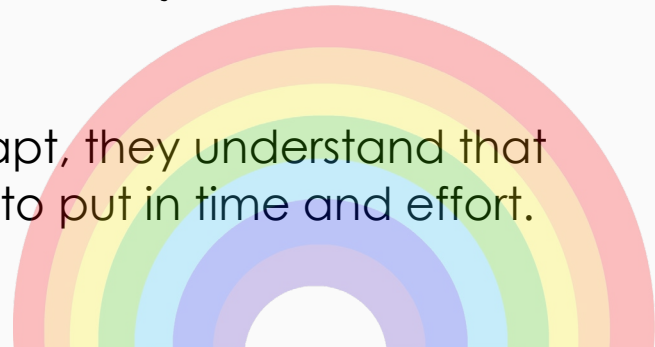
Exploring Growth Mindset and Resilience: What it is and why it is important

People with a **growth mindset** believe that they can adapt and improve with effort and persistence.

Resilient people can bounce back from adversity.

Flexible thinking and a positive attitude can help students adjust, thrive, and be resilient.

When children believe they can grow, learn, and adapt, they understand that challenges make them stronger and are more willing to put in time and effort.





Exploración de la Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia: ¿Qué es, y por qué es importante?

Las personas que tienen **mentalidad de crecimiento** creen que se pueden adaptar y mejorar con esfuerzo y persistencia.

Las personas **resilientes** pueden recuperarse de la adversidad.

La mentalidad flexible y una actitud positiva ayuda a los alumnos a ajustarse, desarrollarse y ser resilientes.

Cuando los niños creen que pueden crecer, aprender, y adaptarse, entienden que los retos y esfuerzos los hacen fuertes.



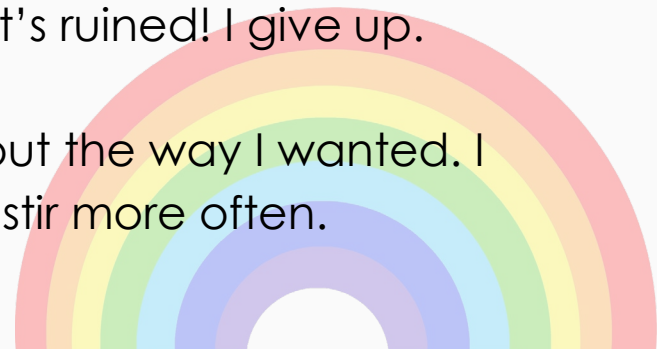
Exploring Growth Mindset and Resilience: Fostering a growth mindset in children

Model a growth mindset. Think about a challenge you have and model for your child of how you deal with the challenge in a positive way.

Example: You burn a new recipe that you are trying out.

Instead of: That recipe took me two hours and now it's ruined! I give up.

Try: I worked hard on that recipe and it didn't work out the way I wanted. I learned that next time I need to lower the heat and stir more often.



Exploración de la Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia:

Fomentar una mentalidad de crecimiento en los niños

Modele la mentalidad de crecimiento. Piense en un desafío y modele cómo resolverlo de manera positiva para su hijo(a).

Por Ejemplo: Quemé una receta nueva.

En lugar de: Esa receta me tomó dos horas y la arruine, me rindo.

Trate: Trabajé duro en esa receta y no salió como quería. Aprendí que la próxima vez necesito bajar el fuego y batir con más frecuencia.



Exploring Growth Mindset and Resilience: Fostering a growth mindset in children

Practice together. Think of statements your child says and flip them into growth mindset statements together.

Each time you hear a negative statement, try to catch it and help your child flip it, or challenge your child to catch themselves and count how many times they can use a growth mindset during the day.

- I can't do it. → I can't do it, yet.
- This is too hard. → Challenges help me learn.
- I'll never get used to this. → I will keep practicing.
- I give up. → I will try again once I take a break.



Exploración de la Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia:

Fomentar una mentalidad de crecimiento en los niños

Practiquen juntos. Piense en las declaraciones que dice su hijo(a) y conviértelas en afirmaciones de mentalidad de crecimiento juntos

Cada que escuche una declaración negativa trate de ayudarlo a su hijo(a) o desafíe a su hijo a identificar este tipo de declaraciones y a contar cuantas veces pueden usar un enunciado positivo en su lugar.

- No puedo hacerlo. → Todavía no lo puedo hacer.
- Eso es muy difícil. → Los desafíos me ayudan a aprender.
- No me puedo acostumbrar a esto. → Seguire practicando.
- Me rindo. → Tratare nuevamente después de el almuerzo.



Exploring Growth Mindset and Resilience: Fostering a growth mindset in children

Focus on the positive. There are usually pros and cons to every situation. If you hear your child saying something negative, validate feelings and then brainstorm with them what might the positives in the situation be.

Child: "I don't like learning in person."

Parent: "Learning in person can be tough sometimes. But there can be good things about going to school in person. What is your favorite thing about school?"

Maybe they enjoy school lunch, seeing their friends at recess, or a special art activity they got to do in class.



Exploración de la Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia:

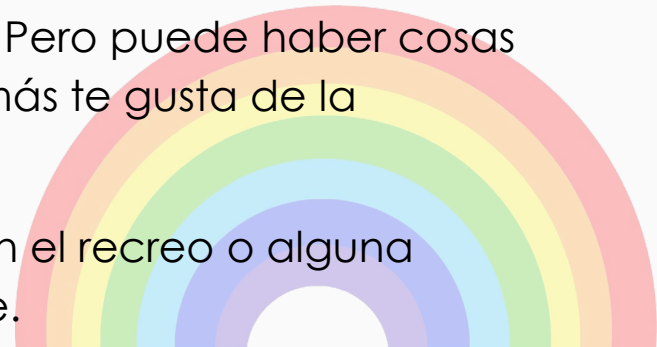
Fomentar una mentalidad de crecimiento en los niños

Enfócate en lo positivo. Por lo general, existen ventajas y desventajas en cada situación. Si escucha a su hijo(a) decir algo negativo, valide los sentimientos y luego intercambie ideas con ellos sobre cuáles podrían ser los aspectos positivos de la situación.

Niño: "No me gusta aprender en persona".

Padre: "Aprender en persona a veces puede ser difícil. Pero puede haber cosas buenas de ir a la escuela en persona. ¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?"

Tal vez disfruten el almuerzo escolar, ver a sus amigos en el recreo o alguna actividad artística especial que puedan hacer en clase.



Exploring Growth Mindset and Resilience:



Exploración de la Mentalidad de Crecimiento y Resiliencia:



Following School Rules and
Respecting Others

Seguimiento de Reglas
Escolares y Respeto Mutuo

Following School Rules and Respecting Others

School rules are set up to protect students. These kids have had a year and a half to not think about these in-person rules and it may be hard for them to remember these expectations.



Seguimiento de Reglas Escolares y Respeto Mutuo

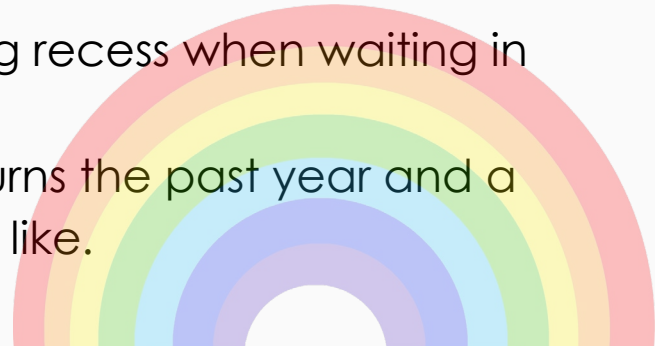
Las reglas escolares son para proteger a los alumnos. Estos niños han tenido un año y medio sin pensar en estas reglas en persona y puede ser difícil para ellos recordar estas expectativas.



Following School Rules

A few general school rules that are important to reinforce at home:

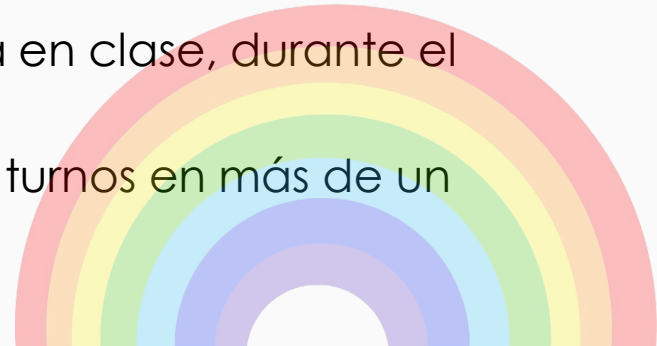
- Wear a well fitted mask; one that they do not mess with and covers their nose and mouth.
- Give friends space; on the carpet in class, during recess when waiting in line for an activity.
- Take turns; so many kids have not had to take turns the past year and a half and they need reminders on what this looks like.



Seguimiento de Reglas Escolares

Es importante reforzar ciertas reglas escolares en el hogar:

- Use una mascarilla ajustada; una que le quede bien y le cubra la nariz y boca.
- Dele espacio a sus compañeros; en la alfombra en clase, durante el receso al esperar en fila.
- Tome turnos; los niños no han tenido que tomar turnos en más de un año y medio y necesitan un recordatorio.



Respecting Others

This may be the first year your student is with this current group of kids or even at this school. This is a huge transition!

Students need reminders of how they should be interacting with and respecting others.



Respeto a los Demas

Es posible que este sea el primer año escolar para su alumno, ya sea con este grupo o en esta escuela. ¡Esta es una transición enorme!

Los estudiantes necesitan recordatorios de cómo deben interactuar y respetar a los demás.



Revisiting Social Skills and
Healthy Friendships

Repaso de Hábitos Sociales
y Amistades Saludables

Social Skills

Children have missed 1.5 years of learning social skills from peers.

- Making Eye Contact
- Staying focused on one person/conversation
- Moving together for play



Hábitos Sociales

Los niños han perdido 1.5 años de aprendizaje de hábitos sociales.

- Contacto visual
- Enfoque en una persona/conversación
- Juego en grupos



Social Skills while Social Distancing

Keeping your family safe is important

- Teach your child(ren) how to socialize while meeting family safety guidelines
- Talk to them about how each family may have different rules and how to work with that.
- Consider play dates that fit your standards - maybe out at a park



Hábitos Sociales con Distanciamiento Social.

Mantener a la familia segura es importante.

- Enséñele a sus hijos(as) a socializarse de manera segura
- Háblales acerca de cómo cada familia puede tener sus propias reglas y como respetarlas.
- Considere tener citas de juegos que cumplan con sus estándares - en el parque.



Socializing and why it matters

- Making and keeping **friends**
- **HAVING FUN!!!!**
- Learn **problem solving strategies and negotiation**
- Learn to work as a team
- **Outlet** for personal thoughts/ideas
- Learn other perspectives
- **More likely to get moving physically**



Socialización y su importancia

- Hacer y mantener **amistades**
- **¡DIVERSIÓN!**
- Aprender **estrategias de resolución de problemas y negociación**
- Aprender a trabajar en equipo
- **Escape** de pensamientos/ideas personales
- Aprender otras perspectivas
- **Fomento del movimiento físico**



Healthy friendships

- **Respectful** boundaries
- Taking turns for choice
 - **Compromise**
- Emotion Regulation/**Conflict Resolution**
- **Inclusive** of others (even if they aren't your BFF)



Amistades Saludables

- **Limites** respetuosos
- Turnarse para elegir
 - **Acuerdo Mutuo**
- Regulación de Emociones/**Resolución de conflictos**
- **Incluir** a otros (aunque no sean sus amigos)



Practicing Problem
Solving at Home

Práctica de Resolución de
Problemas en el Hogar

Importance of Problem Solving

- More conflict at school
- Have had less practice with others outside of the family
- Repetition of skills (home and school) helps them become experts



Importancia de Resolución de Problemas

- Más conflictos en la escuela
- Han tenido menos práctica con otros fuera del ámbito familiar.
- La repetición de hábitos (en el hogar y escuela) nos ayuda a ser expertos



Problem Solving Steps

- Regulating emotions
 - Need to be calm to think/communicate
- Listening
- Sharing honestly (owing your part)
- Apologizing
- Making a plan for the future



Pasos para resolver el problema

- Regular las emociones
 - Necesita estar tranquilo para pensar / comunicarse
- Escuchar
- Compartir con honestidad (poner de su lado)
- Pedir disculpas
- Hacer un plan para el futuro



Big vs Small Problem

You can help your child problem solve by distinguishing the difference between a big and a small problem.

It is a small problem if:

- You can solve it by yourself
- It was an accident
- You are okay
- You are not in danger

It is a big problem if:

- There is danger
- Someone is hurt
- Someone is sick
- People are fighting
- Things are getting destroyed
- Someone is being teased or bullied



Problemas Grandes y Pequeños

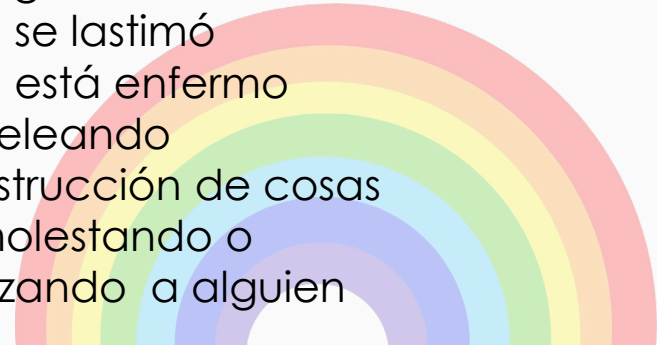
Puede ayudarle a su hijo(a) a resolver problemas si le enseña a distinguir entre problemas grandes y pequeños.

El problema es pequeño si:

- Puedes resolverlo tú mismo
- Fue un accidente
- Estas bien
- Tu no estas en peligro

Es problema grande si:

- Hay peligro
- Alguien se lastimó
- Alguien está enfermo
- Estan peleando
- Hay destrucción de cosas
- Estan molestando o amenazando a alguien



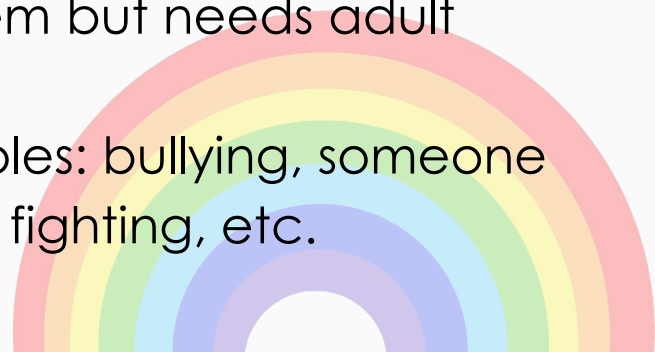
Tattling vs Telling

Tattling

- When the student is trying to get someone else in trouble
- Small problem that they can solve on their own
- Examples: cutting in line, making faces, accident, etc.

Telling

- When someone is in danger
- Big problem that student has already tried to solve the problem but needs adult help
- Examples: bullying, someone is hurt, fighting, etc.

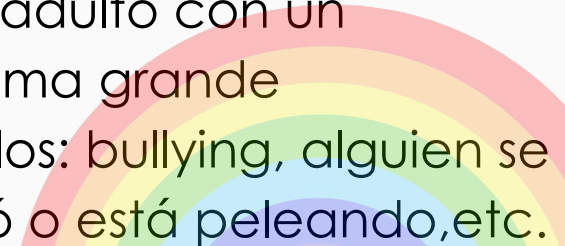


Acusación vs Información

Acusación

- Cuando el alumno trata de meter a alguien en problemas
- Problema pequeño que puede resolver solo
- Ejemplos: cortar la fila, hacer gestos, accidentes, etc.

Información

- Cuando alguien está en peligro
 - El alumno necesita ayuda de un adulto con un problema grande
 - Ejemplos: bullying, alguien se lastimó o está peleando, etc.
- 

Rebuilding and Maintaining
Structure at Home

Reconstrucción y
Mantenimiento de la
Estructura en el Hogar

Rebuilding and Maintaining Structure at Home

It's normal for young children to test the limits. That's how they learn what is right and wrong. But one way to keep control and help children learn is to create structure.

Structure is created by consistent routines and rules. Rules teach children what behaviors are okay and not okay and what is to be expected throughout the day.



Reconstrucción y Mantenimiento de la Estructura en el Hogar

Es normal que los niños prueben los límites. Así aprenden a distinguir lo bueno de lo malo. Pero una manera de mantener control y ayudar a los niños es por medio de la estructura.

La estructura se crea por medio de rutinas y reglas constantes. Las reglas enseñan a los niños que comportamientos son adecuados y no adecuados, y las expectativas cotidianas.

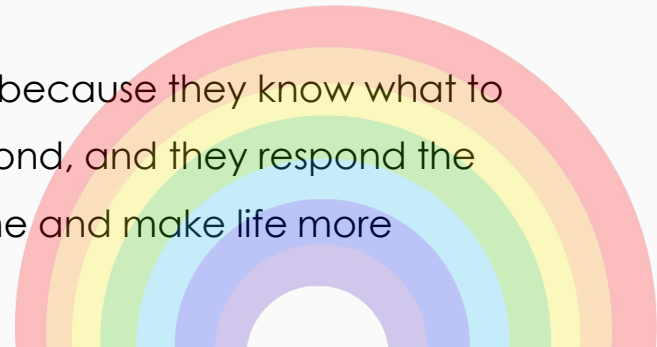


Rebuilding and Maintaining Structure at Home: **Consistency, Predictability, Follow Through**

The three key ingredients to establishing structure at home are:

1. Consistency- doing the same thing every time
2. Predictability- expecting or knowing what's going to happen
3. Follow through- enforcing the consequence

Structure helps parents and their kids. Kids feel safe and secure because they know what to expect. Parents feel confident because they know how to respond, and they respond the same way each time. Routines and rules help structure the home and make life more predictable



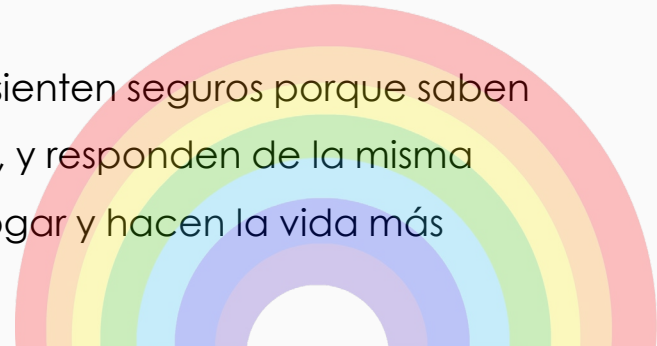
Reconstrucción y Mantenimiento de la Estructura en el Hogar:

Consistencia, Predictibilidad, Seguimiento

Los tres ingredientes para establecer la estructura en el hogar son:

1. Consistencia- hacer lo mismo cada vez
2. Predictibilidad- Esperar y saber que va a suceder
3. Seguimiento - Hacer cumplir las consecuencias

La estructura es buena para los padres e hijos(as). Los niños se sienten seguros porque saben que esperar. Los padres se sienten seguros de cómo responder, y responden de la misma manera cada vez. Las rutinas y reglas crean estructura en el hogar y hacen la vida más predecible.



Rebuilding and Maintaining Structure at Home: **Consistency, Predictability, Follow Through**

- Set up a schedule (homework time, quiet time, no-tech time, sleep time)
- Have a conversation about what the child can expect at school
- Create a safe environment for children to talk or draw about their concerns.
- Give them a feeling of confidence in their ability to do well in school.
- Don't dwell on negatives. Children tend to listen to what is being said in the household and follow the example.
- Prioritize clear and open communication



Reconstrucción y Mantenimiento de la Estructura en el Hogar:

Consistencia, Predictibilidad, Seguimiento

- Fije un horario (tiempo para la tarea, silencio, libre de tecnología, para dormir)
- Tenga conversaciones acerca de las expectativas en la escuela
- Genere un ambiente seguro para que los niños hablen acerca de sus preocupaciones.
- Deles confianza en su habilidad para sacar buenas calificaciones.
- No se enfoque en lo negativo. Los niños tienden a escuchar lo que se dice en el hogar y seguir esos ejemplos.
- Tenga comunicación clara y abierta.



SUMMARY

- Change and growth are happening!
 - Moving from online to in person
- Be there to help support your child through it
 - They and you will thank you for it later!
- Don't forget to take care of yourself!
- Parenting isn't easy - But it is awesome!
 - Keep up the good work!



RESUMEN

- ¡Los cambios y desarrollo están sucediendo!
 - Ajuste de en línea a en persona
- Apoye a su hijo(a) en este cambio
 - Le agradecerán después
- Cuidese a usted mismo(a)
- Ser padre/madre no es facil, pero es lo mejor
 - Mantenga el buen trabajo



THANKS!

FREMONT UNIFIED SCHOOL DISTRICT
ELEMENTARY SCHOOL COUNSELORS

**Magaly Martin, School Counselor at Grimmer
Elementary**

(510) 656-1250 X 42029

mmartin3@fusdk12.net

GRACIAS

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE FREMONT
CONSEJEROS DE ESCUELA PRIMARIA