

Early Learning Foundations Academy

Counseling Department

Dear Parents,

We the staff, hope you and your family are doing well in the midst of this unusual situation. I feel blessed to be part of a wonderful school district, which not only is concerned with the education of your child, but also their emotional state of being. I, the counselor would like to share a few tips and videos that you as a parent can use to teach your children about different topics such as: anxiety, responsibility and how to get along with family/siblings. Please view them first, then show and discuss with your child(ren) if you find them appropriate.

Provide information that is honest, age-appropriate and accurate. Try to keep information simple and remind your children that health and school officials are working hard to keep everyone safe and healthy.

Remain calm and reassure your children that they are safe, which is the most important message your kids can hear from you. Children take their emotional cues from their parents' tone. They will react to both what you say and how you say it. They will pick up cues from the conversations you have with them and with others.

Make yourself available to listen and to talk. Make time to talk. Be sure your children know they can come to you when they have questions.

Pay attention to what your children see or hear on television, radio, or online. Consider reducing the amount of screen time focused on COVID-19. Too much information on one topic can lead to anxiety, fear and worry.

Teach your children everyday actions to reduce the spread of germs. The hygiene routines that slow the spread of the COVID-19 are the same habits that help keep us healthy all year round. You can also teach your children about social distancing.



Wash Your Hands



Cover that Cough



Rest is Best When Sick



Practice Healthy Habits

References: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> and <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus?>

Respectfully,
Mrs. M. Olivares, Counselor

Videos: **Anxiety/ Anciedad**

A Little Spot of Anxiety/ Kid Books Read Aloud

https://youtu.be/J1_sXDbEKPs

Caleta de la Nutria Marina: Cuentos para la ansiedad infantil, ensena la relajacion.

<https://youtu.be/EzAlmuzOacl>

Getting Along/ Convivencia

The Good Egg by Jory John and Peter Oswald

https://youtu.be/FjzLJg6O_9M

Las Palabras Magicas

<https://youtu.be/cg6DawbmPCs>

Aprendamos a Convivir

<https://youtu.be/RO0rBfGyMAY>

Responsibility/ Responsabilidad

I'll do it, TAKING RESPONSIBILITY

<https://youtu.be/YpJKWcl6CL8>

El Valor de la Responsabilidad

<https://youtu.be/LpxcKXov-f0>

ELF Academy
Departamento de Consejería

Información para los Padres

Apreciables Padres,

Nosotros, el personal de la escuela, deseamos que ud. y su familia se encuentren bien durante esta situación tan inusual. Me siento bendecida de trabajar para un gran distrito escolar como lo es el Distrito Escolar de Weslaco. Nuestro distrito escolar no solo se preocupa por la educación de sus hijos, pero también por su estado emocional. Yo, como consejera, quiero compartir con uds. algunos tips y videos que pueden ayudar a sus hijos con temas sobre la ansiedad, responsabilidad y como llevarse bien con su familia/hermanos. Les pido que vean los videos y despues compartan con sus niños si lo encuentra necesario y apropiado.

Proporcione información que sea honesta, apropiada para su edad y precisa. Intente que la información sea simple y recuerde a sus hijos que los funcionarios de salud y escolares están trabajando arduamente para mantener a todos seguros y saludables.

Permanezca calmado y asegure a sus hijos que ellos están bien y seguros, que es el mensaje más importante que sus hijos pueden escuchar de usted. Los niños toman sus señales emocionales del tono de sus padres. Ellos reaccionarán tanto a lo que diga como a la forma en que lo diga. Ellos captarán el tono de las conversaciones que tenga con ellos y con otras personas.

Esté disponible para escucharlos y hablar con ellos. Saque tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden recurrir a usted cuando tengan preguntas.

Preste atención a lo que los niños vean o escuchen en la televisión, radio o en línea. Considere reducir el tiempo que pasan delante de la pantalla concentrados en el tema del COVID-19. Recibir demasiada información sobre un tema puede causar ansiedad y temor.

Enséñeles a sus hijos las medidas que deben tomar cotidianamente para reducir la propagación de microbios. Las rutinas de higiene que retrasan la propagación del COVID-19 son los mismos hábitos que nos ayudan a mantenernos saludables durante todo el año. También puede enseñar a sus hijos sobre el distanciamiento social.



Lava tus manos

Cubrir esa tos

Descansar cuando enfermo

Hábitos saludables

Referencias: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> y <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronaviru>

Gracias y estoy para servirles,

Mrs. M. Olivares, consejera