

# Early Head Start Emotional Wellness Newsletter



## Importance of Seeking Support

Part 4



## Zoom

Have you been looking for ways to get in touch with friends and family all at once? Leave the trouble of skype and FaceTime behind and download the app Zoom. Once downloaded, one person in the group can create an account in short steps and create a meeting day and time. Then, for the best part, they can send an invitation to as many people as they want. At the day and time, everyone clicks on the link and catch up. Make up themes or fun activities to do while talking. Zoom is a great way of staying connected.



Ileana A. Hernández, MA  
Clinician at Family Services of the Merrimack Valley

978. 327.6625

[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

Please feel free to reach out with any questions or comments!

Weeks have now turned into a months, and we continue to practice social isolation by remaining in our homes, which for many these results in working from home while also helping kids with their school work and doing our best to entertain them throughout the day. Cannot forgot also taking care of the household shores and braving this new world when new groceries need to be brought to the house. It is a new way of living. And, for those that are having difficulty adjusting to this new way of life, fear not, because you

are not the only ones.

We do our best every day and yet somehow it may not feel enough and we may need that extra support. This support may come from a family member, a friend, or from a complete stranger. Many are using Zoom as a way to stay connected with others. For more on the app Zoom, see the box above.

Family Services of the Merrimack Valley is leading a virtual support group seminar for parents that are struggling with this new way of living. It will be held in both English and Spanish. Details below.

# Early Head Start Newsletter de Bienestar Emocional



## Importancia de Buscar Apoyo

Parte 4



## Zoom

¿Ha estado buscando formas de ponerse en contacto con amigos y familiares a la vez? Deja atrás la molestia de Skype y FaceTime y descarga la aplicación Zoom.

Una vez descargada, una persona en el grupo puede crear una cuenta en pasos cortos y escoger día y hora para la reunión. Luego, pueden enviar una invitación a todas las

personas que quieran. ¡En el día y la hora escogido, todos le dan click a la invitación y listo!

Inventen temas o actividades divertidas para hacer mientras hablan. Zoom es una excelente manera de mantenerse conectado.



Ileana A. Hernández,  
MA  
Clinician en Family  
Services of the  
Merrimack Valley

978. 327.6625  
[ihernandez@fsmv.org](mailto:ihernandez@fsmv.org)

¡Por favor, siéntase en  
la confianza de  
contactarme cuándo

Las semanas se han convertido en meses, y continuamos practicando el aislamiento social al permanecer en nuestros hogares, lo que para muchos de estos resultados es trabajar desde casa, al tiempo que ayudamos a los niños con su trabajo escolar y hacemos todo lo posible para entretenerlos durante todo el día. No se puede olvidar también cuidar las costas del hogar y desafiar este nuevo mundo cuando hay que traer nuevos comestibles a la casa. Es una nueva forma de vivir. Y, para aquellos que están teniendo dificultades para adaptarse a esta nueva forma de vida, no temas,

porque no so son los únicos.

Hacemos nuestro mejor esfuerzo todos los días y, sin embargo, de alguna manera puede no ser suficiente y es posible que necesitemos ese apoyo adicional. Este apoyo puede provenir de un familiar, un amigo o un completo desconocido. Muchos están usando Zoom como una forma de mantenerse conectados con otros. Para más información sobre la aplicación Zoom, vea el cuadro de arriba.

Family Services of the Merrimack Valley está liderando un seminario virtual de grupos de apoyo para padres que luchan con esta nueva forma de vida. Se llevará a cabo en inglés y español. Detalles abajo.



# Parenting in a pandemic


## JOIN US ONLINE

🌿 Tuesday, April 28, 2020

🌿 10:30 - 11:30 a.m.

🌿 Register at:  
[bit.ly/34Uuhat](https://bit.ly/34Uuhat)

*Ronnie Ginsberg, Psy.D. is a licensed psychologist with over 30 years' experience working with young children and their families and teachers. She has consulted with over 20 schools and early childhood centers and has had her writing on parenting topics featured in online.*

 Family Services of the Merrimack Valley

430 North Canal Street



Lawrence, MA 01840

978.327.6600



FSMV.org

Hear from an experienced child psychologist and have your questions answered.

Are you struggling with home school, difficult behaviors, boredom, peer influences, or are you just plain stressed out?

Spend an hour with Dr. Ronnie Ginsberg who can address your concerns, answer your questions, provide some great advice, and generally help you figure out how to parent during a pandemic.



## *Crianza de los hijos durante una pandemia*




### ÚNASE A NOSOTROS POR LA INTERNET

● Miércoles, 29 de Abril

● 10:00 - 11:00 a.m.

● Registrarse en:  
[bit.ly/2Vz90Qx](https://bit.ly/2Vz90Qx)

Carmen Vega es una terapeuta con licencia que ha trabajado en la comunidad de Lawrence con familias durante más de 10 años. Su experiencia incluye facilitar grupos de apoyo para padres adolescentes, brindar terapia individual a niños y adultos y apoyar

 Family Services of the Merrimack Valley  
430 North Canal Street  
 Lawrence, MA 01840  
978.327.6600  
 FSMV.org

¿Le gustaría aprender y recibir respuestas a sus preguntas de una terapeuta con experiencia?

¿Está teniendo dificultades con sus hijos? Por ejemplo, con la educación desde la casa, comportamientos difíciles, aburrimiento, o simplemente se siente estresado/a?

Entonces, venga y pase hora con Carmen Vega, una licenciada en Salud Mental, quien puede ayudarlo a contestar sus inquietudes, responder a sus preguntas, brindarle excelentes consejos y, ayudarlo a descubrir cómo ser padre durante una pandemia.