

Early Head Start Emotional Wellness Newsletter

As the COVID-19 continues to affect us all in different ways and the guidelines of social distancing continues, these special edition newsletters have been extended to help you along this new journey. Please continue to feel free and reach out regarding topics you want to read about. Use me as a resource



Patience, patience, patience...

This one simple word that appears to probably escape us, easier than usual, these days. Patience is considered the ability to remain calm when confronting a difficult situation. In this case, we are referring to having to work from home, having to care for your child while you do that, and managing to not lose any sanity in the process. All very difficult tasks, specially when you add social distancing and what that entails when leaving the home. To summarize, it is a really stressful time and remaining calm may be something we find difficult right now.

We may experience frustration, anxiety, anger, and sadness. And, patience does not come along with any of these feelings. Yet, it may be the one ability we can rely on to function and get through our day.

Crisis Helpline

Numbers English: 978.327.6607

Spanish: 978.327.6679

Family Services is providing trained staff and volunteers to talk with those in the community that need to reach out.

Days and Hours English: Mon- Sunday
8AM- 11PM

Spanish: Tuesday-
Friday 5PM- 9PM

Saturday 3PM- 7PM



Ileana A. Hernández, Clinician
Family Services of the Merrimack Valley
978.327.6625
ihernandez@fsmv.org

Newsletter de Bienestar Emocional de Early Head Start

A medida que el COVID-19 continúa afectándonos a todos de diferentes maneras y las pautas de distanciamiento social continúan, este boletín de edición especial se ha extendido para ayudarlo en este nuevo viaje. Continúe sintiéndose libre y comuníquese con los temas sobre los que desea leer. Úsase como un recurso para posiblemente hacer que esta vez sea un poco más fácil.



Paciencia, paciencia, paciencia...

Esta simple palabra que parece escapar de nosotros, más fácil de lo habitual, en estos días. La paciencia se considera la capacidad de mantener la calma cuando se enfrenta a una situación difícil. En este caso, nos estamos refiriendo a tener que trabajar desde casa, tener que cuidar a su hijo mientras lo hace y lograr no perder la cordura en el proceso. Todas las tareas muy difíciles, especialmente cuando agrega distanciamiento social y lo que eso implica al salir de la casa.

Para resumir, es un momento realmente estresante y mantener la calma puede ser algo que nos resulta difícil en este momento. Podemos experimentar frustración, ansiedad, enojo y tristeza. Y, la paciencia no viene con ninguno de estos sentimientos. Sin embargo, puede ser la única habilidad en la que podemos confiar para funcionar y superar nuestro día.

Crisis Helpline

Números Inglés: 978.327.6607
 Español: 978.327.6679

Family Services está proveyendo personal capacitado y voluntarios para hablar con aquellos en la comunidad que necesitan un poco de ayuda.

Días y Inglés: lunes a domingo
 horas 8AM- 11PM
 Español: martes- viernes
 5PM- 9PM
 sábado 3PM- 7PM



Ileana A. Hernández, Clinician
 Family Services of the Merrimack Valley
 978.327.6625
 ihernandez@fsmv.org



The 11AM meeting is going to be interrupted by your child wanting to have a loud dance party, your child's 1PM nap time will be interrupted by your phone ringing non-stop with some work emergency, and dinner will be served an hour late because it took you an extra hour to finish any household tasks because you had to take the dog out twice in one hour because he managed to eat half of your left-over pizza you were having for lunch. The point is nothing is going according to plan right now because the plan has ceased to exist. And, remaining calm and not allowing all those missteps disturb your inner peace seem like the one thing that will allow you to get through the day.

This does not mean, you will not validate your feelings when you experience them, but that you will recognize that you are experience frustration, sadness, anger, or fear and acknowledge that it will pass and that by breathing through that uncomfortable and frustrating moment, you will accomplish your task.

Similar to relaxation techniques, remaining calm, may involve engaging in breathing and grounding exercises. These may require practice and dedication to achieve. It is advisable to do so when already feeling calm, so when a moment of stresses arises, you have already practiced some techniques. For more detail on specific breathing exercises, please reference the EHS Emotional Wellness Newsletter Part3 regarding Self-care.

In addition to breathing exercises, journaling regarding any frustrating events that happen during your day allows a way to express and channel any negative feelings. As well as identifying someone you can talk to whether it be a trusted friend or family member, or a therapist. Please be advised that Family Services is now taking referrals and I am always available for consults. Please do not hesitate to reach out at any time.

Ileana A. Hernández, Clinician
Family Services of the Merrimack Valley
978.327.6625
ihernandez@fsmv.org



La reunión de las 11 a.m. será interrumpida por su hijo que quiere tener una fiesta de baile ruidosa, la hora de la siesta de la 1 p.m. de su hijo será interrumpida por su teléfono sonando sin parar con alguna emergencia laboral, y la cena se servirá una hora tarde porque tardó una hora extra para terminar las tareas logró comerse la mitad de la pizza sobrante que estabas almorzando. El punto es que nada está yendo según el plan en este momento porque el plan ha dejado de existir. Y, mantener la calma y no permitir que todo eso perturbe su paz interior parece ser lo único que le permitirá pasar el día.

Esto no significa que no validarás tus sentimientos cuando los experimentes, sino que reconocerás que estas experimentado frustración, tristeza, enojo o miedo y reconocerás que ese sentimiento pasará y que al respirar, podrás superar ese momento incomodo y completar tu tarea.

Similar a las técnicas de relajación, mantener la calma puede implicar participar en ejercicios de respiración y conexión a la tierra. Esto puede requerir práctica y dedicación para lograrlo. Es aconsejable hacerlo cuando ya se siente tranquilo, para que cuando surja un momento de estrés, ya ha practicado algunas técnicas. Para obtener más detalles sobre ejercicios de respiración específicos, consulte el Newsletter de Bienestar Emocional de EHS Parte3 sobre el autocuidado. Además de los ejercicios de respiración, escribir un diario sobre cualquier evento frustrante que ocurra durante el día permite expresar y canalizar cualquier sentimiento negativo. Además, también puedes identificar a alguien con quien puedas hablar, ya sea un amigo o familiar de confianza o un terapeuta. Tenga en cuenta que Family Services ahora está recibiendo referencias y siempre estoy disponible para consultas. No dude en comunicarse en cualquier momento.

Ileana A. Hernández, Clinician
Family Services of the Merrimack Valley
978.327.6625
ihernandez@fsmv.org