



The School Psychologist Newsletter

School psychologists apply expertise in mental health, learning, and behavior, to help children and youth succeed academically, socially, behaviorally, and emotionally. During these unusual times, we are all stressed and feeling uneasy. We hope that information on our monthly newsletter will provide you and your family with useful information. If there is a topic you would like your school psychologists to provide information on, please email us!

Los psicólogos escolares aplican experiencia en salud mental, aprendizaje y comportamiento, para ayudar a los niños y jóvenes a tener éxito académico, social, conductual y emocionalmente. Durante estos tiempos inusuales, todos estamos estresados y sintiéndonos incómodos. Esperamos que la información de nuestro boletín una vez al mes le da a usted y a su familia información útil. Si hay un tema sobre el que desea que sus psicólogos escolares den información, envíenos un correo

Teaching your Child about Disabilities

Earlier this month I took my 3 ½ year old son to his physician's office for a follow up. A woman was pushed into the waiting room in a wheelchair by her caregiver. The woman in the wheelchair had a disability and was making vocalizations to protest wearing a mask. My son pointed at her and asked, "What is wrong with her?" loudly. I explained to him that sometimes people are not able to communicate with words, and instead use sounds and other ways to express their needs and feelings. I am sure many other parents have been in a similar situation and I wanted to share some ideas for how to talk to your children about disabilities.

- Let your child know that there is nothing "wrong" or "bad" or "sick" about people who have disabilities
- People may be different, but how are they similar
- Even if someone may not communicate the same as everyone else it doesn't mean they cannot think or understand, they just use other ways to communicate
- Point out adaptive tools that help those with disabilities (handicap parking, ramps or wheelchair accessible signs, service dogs)
- Learn about disabilities together

[How to talk to kids about Disabilities](#)

[Teaching Children about Disabilities](#)

[Kids Books About Disabilities](#)

Megan McOuen. School Psychologist at Prairie Oak School



Como enseñarle a tu hijo/a sobre las discapacidades

A principios de este mes, llevé a mi hijo pequeño de 3 años y medio a una cita médica para un seguimiento. Ahí se encontraba una mujer que fue llevada en una silla de ruedas a la sala de espera por la persona que la cuidaba. La mujer en la silla de ruedas tenía una discapacidad y estaba haciendo vocalizaciones protestando sobre el cubre bocas. Mi hijo la señaló y le preguntó, levantando la voz "¿Qué le pasa a ella?". Yo le expliqué a él que a veces las personas no pueden comunicarse con palabras y, en cambio, utilizan sonidos y otras formas de expresar sus necesidades y sentimientos. Me imagino que muchos de ustedes como padres han estado en alguna situación similar y solo quiero compartirles algunas ideas sobre cómo poder hablar con tus niños sobre el tema de los impedimentos para algunas personas.

- Dejarle saber a tu niño/a que no hay nada "injusto" o "malo" o "morboso" en las personas que tienen discapacidades o impedimentos.
 - Las personas pueden ser diferentes, pero ¿en qué se parecen?
 - Aunque una persona no pueda comunicarse de la misma forma que los demás, eso no significa que no pueden pensar o entender, solo que usan otras maneras para comunicarse.
 - Señalar las herramientas adaptativas que sirven para ayudar a las personas con discapacidades o impedimentos como por ejemplo: (estacionamiento para discapacitados, las rampas o letreros de acceso para personas con sillas de ruedas, mascotas de servicio)
 - Vamos a aprender juntos sobre las discapacidades
 - [Como hablarle a tus niños sobre las discapacidades](#)
 - [Enseñarle a tus niños sobre las discapacidades](#)
 - [Libros de niños sobre las discapacidades](#)
- Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak School

Is there such a thing as giving too much help?

As children grow, we want to protect and support them, but is there such a thing as too much support? How do we know when we are supporting them and when we are enabling them? This can be even more difficult when a child is struggling with emotional or learning challenges. In [Supporting versus Enabling](#) by the Child Mind Institute, the author writes that support should always empower your student. It should recognize the difficulties, but not eliminate them. The right amount of support can build up resilience and independence. Too much support can accidentally lead to a dependence on others to get things done. As adults, we all enable children to some degree because we want to protect them. Yet, kids have to experience some discomfort to learn and develop resilience. One of the basic ways to decide if we are supporting or enabling is by knowing what children are capable of doing. You can then support them as they take risks. Click on the link to the [short article](#) from Child Mind Institute to learn more about the difference between supporting and enabling, and to discover strategies to help your child.

English: <https://childmind.org/article/supporting-vs-enabling-a-child-with-challenges/>

Spanish: <https://childmind.org/article/dar-apoyo-versus-permisividad/>

-Taylor Ruske, School Psychologist at Lincoln Middle School



¿Existe tal cosa como demasiada ayuda?

A medida que los niños crecen, queremos protegerlos y apoyarlos, pero ¿existe demasiado apoyo? ¿Cómo sabemos cuándo los estamos apoyando y cuándo les estamos permitiendo hacer las cosas? Esto puede ser aún más difícil cuando un niño/a está enfrentando algunos problemas emocionales o desafíos de aprendizaje. En [Supporting versus Enabling \(Apoyando versus capacitando o permitiendo\)](#) por el Instituto de Mente Infantil, el autor escribe que el apoyo siempre debe empoderar a tu estudiante. Las dificultades se deben de reconocer, pero no ser eliminarlas. La cantidad adecuada de apoyo puede generar resistencia e independencia. El exceso de apoyo puede llevar accidentalmente a una dependencia de los demás para hacer las cosas. Como adultos, todos capacitamos a los niños hasta cierto punto porque queremos protegerlos. Sin embargo, los niños tienen que experimentar cierta incomodidad para aprender y desarrollar resistencia. Una de las formas básicas de decidir si estamos apoyando o capacitando es sabiendo lo que los niños son capaces de hacer. Después, puedes apoyarlos mientras toman riesgos. Hacer clic en el enlace [short article \(artículo corto\)](#) del Instituto de Mente Infantil para aprender más información sobre la diferencia entre apoyar y capacitar, y para descubrir estrategias para ayudar a tu hijo/a.

Spanish: <https://childmind.org/article/dar-apoyo-versus-permisividad/>

English: <https://childmind.org/article/supporting-vs-enabling-a-child-with-challenges/>

-Taylor Ruske, Psicóloga Escolar de Lincoln



THE IMPORTANCE OF EMPATHY



La empatía y tu niño/a

Las aulas escolares y la vida familiar son mucho más manejables y productivas cuando los niños son capaces de comprender y compartir los sentimientos de otras personas. El poder comprender y conectar con los demás es una de las habilidades más importantes para tener el éxito necesario en una sociedad estable. La mayoría de los maestros y los padres podrían decir que la enseñanza sobre la empatía es una prioridad para los niños. Los niños, tienden a aprender más por lo que los adultos HACEN que por lo que dicen. ¿Tus acciones y reacciones están enseñando a tu niño/a que la empatía es importante? A continuación se encuentra un artículo breve que explica [How Children Really Learn Empathy \(Como los niños en realidad aprenden sobre la empatía\)](#).

-Amy Bilow, Psicóloga Escolar de Jefferson, Havlicek

Empathy and your Child

Classrooms and family life are much more manageable and productive with empathetic children. To be able to understand and connect with others is one of the most important skills for success and necessary for a stable society. Most teachers and parents will tell you that teaching empathy to children is a priority. Children, however, tend to learn by what adults DO more than what they say. Are your actions and reactions teaching your child that empathy is important? Here is a brief article explaining [How Children Really Learn Empathy](#).

-Amy Bilow, School Psychologist at Jefferson School and Havlicek School



Amy Bilow

Amy Bilow, Ed.S.

School Psychologist

Havlicek & Jefferson Schools

abilow@bn98.org



Taylor Ruske

Taylor Ruske, Ed.S.

School Psychologist

Lincoln Middle School

truske@bn98.org



Megan McQuen

Megan McQuen, SSP

School Psychologist

Prairie Oak School

mmcquen@bn98.org