



# 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*

## Mentally Preparing for Winter

Although the winter season begins with a bit of holiday cheer, many people feel a little “off” as the cold weather drags on. This year may be especially difficult with the additional stress of the impact of the pandemic. Less sunlight coupled with cold weather and social isolation can lead to feelings of sadness, anxiety, and depression. Instead of approaching this with fear and dread, we can work to set ourselves up for success as much as possible. Get together with your family and choose three things you will focus on daily to boost your mental health this winter. It is important to create goals that are realistic and achievable. Here are some ideas:

- Get enough good, quality sleep, every night.
- Exercise- No, really. Make an effort to move some every day.
- Get some light. Indoors or outside, light signals to your brain that it is time to wake up.
- Find a way to be comfortable outside
- Eat food that protects your mood. It may be challenging during the holidays to eat healthily, but try to fill up first on healthy fruits and vegetables with the occasional indulgence.
- Start a new hobby.
- Maintain social support

Even with the best foundation, you may still feel down. It is important to be kind to yourself and ask for help.

[COVID-19 Community Resources](#) -

-Taylor Ruske, School Psychologist Lincoln School

## Ways to Avoid Pandemic Fatigue

During these times, it is not uncommon to feel drained, exhausted, irritable, helpless, worried and/or anxious. These feelings are normal in response to the stress that COVID19 has taken on our lives. Making sure you are taking care of yourself is more important than ever. As parents, it is important to remember that our children pick up on our emotions and notice our behaviors. Click on this link for practical ways to focus on maintaining mental health during the pandemic. [Steps to Reduce Pandemic Fatigue](#)

-Amy Bilow School Psychologist at Jefferson and Havlicek



## The Holidays & Covid - 19

With the Christmas and New Year’s holiday approaching, the way we celebrate is likely to look different. To slow the spread of the virus, many families are coming up with new ways to celebrate safely. Here are a few ideas for how to connect to our families during the holidays, even if we cannot see each other in person this year.

1. Schedule a day and time to meet online for dinner during the holidays.
2. Plan an online game night.
3. Write and mail letters to family members you will not see in person this year.
4. Create a memory time capsule. Have the family create a holiday journal in which everyone writes (or draws) their memory of what they have experienced this year. Have everyone share this with the family, and set one goal for the next year. Put this journal in a safe place to take out and review in December of 2021.

[Holiday Ideas During Covid](#)

- Megan McQuen, School Psychologist, Prairie Oak School

## Preparación Mental Para el Invierno

Aunque la temporada de invierno comienza con un poco de alegría navideña, muchas personas se sienten un poco “fuera de lugar” a medida que avanza el clima frío. Este año puede ser especialmente difícil con el estrés adicional que ha causado la pandemia. Menos luz solar, en conjunto con el clima frío y el aislamiento social, pueden provocar sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión. En lugar de enfrentarlo con miedo y temor, podemos trabajar para prepararnos y lograr el éxito tanto como sea posible. Reúnase con su familia y escojan tres cosas en las que se puedan concentrar cada día para mejorar su salud mental durante este invierno. Es importante crear metas que sean reales y alcanzables.

A continuación hay algunas ideas:

- Tratar de dormir lo suficiente y de buena calidad cada noche.
- Ejercicio- de verdad. Hacer un esfuerzo para moverse todos los días.
- Conseguir algo de luz. Ya sea en el interior o exterior, la luz envía una señal a nuestro cerebro que ya es hora de despertarse.
- Encontrar una manera de sentirse cómodo afuera al aire libre.
- Comer alimentos que ayuden a su estado de ánimo. Puede ser un reto comer saludable durante los días festivos, pero primero tratar de consumir frutas y verduras saludables con alguna indulgencia ocasional.
- Comenzar un nuevo hobby (pasatiempo).
- Mantener el apoyo social.

Aun con la mejor base, es posible sentirse deprimido.

Es de gran importancia ser amable contigo mismo y pedir ayuda.

[COVID-19 Community Resources \(Recursos Comunitarios COVID-19\)](#)

Taylor Ruske, Psicóloga Escolar Escuela Lincoln



### • Maneras de evitar la fatiga durante la pandemia

Durante estos tiempos, no es raro sentirse agotado, exhausto, irritable, indefenso, preocupado y / o ansioso. Estos sentimientos son normales como consecuencia del estrés que el virus COVID19 ha tomado en nuestras vidas. Tenemos que asegurarnos de cuidarnos ahora más que nunca. Como padres, es importante recordar que nuestros hijos captan nuestras emociones y observan nuestros comportamientos. Hacer clic en este enlace para conocer formas prácticas para concentrarse en el mantenimiento de la salud mental durante la pandemia.

[Steps to Reduce Pandemic Fatigue \(Pasos para reducir la fatiga pandémica\)](#)

Amy Bilow, Psicóloga Escolar, Escuela Jefferson y Havlicek



## La Epoca de Las Fiestas y Covid-19

Ahora que se acercan las fiestas Navideñas y Año Nuevo, es probable que estemos celebrando de manera diferente. Para frenar la propagación del virus, muchas familias están ideando nuevas maneras de celebrar y mantenerse a salvo.

A continuación tenemos algunas ideas sobre cómo conectarnos con nuestras familias durante los días festivos, aunque no podamos vernos en persona este año.

1. Proponga un día y un horario para reunirse en línea para cenar durante los días festivos.
2. Planificar una noche de juegos virtuales.
3. Escribir y enviar cartas a miembros de la familia que no verá en persona este año.
4. Crear una cápsula de memorias. Hacer que la familia organice un diario de los días festivos en el que todos escriban (o dibujen) sus memorias de lo que han experimentado durante este año. Hacer que todos compartan esto con la familia y establezcan una meta para el próximo año. Guardar este diario en un lugar seguro para sacarlo y revisarlo en diciembre de 2021.

A continuación, se encuentran algunos enlaces sobre cómo celebrar los días festivos de manera segura.

<https://www.care.com/c/stories/17055/COVID-friendly-ways-celebrate-holidays/>

<https://www.pbs.org/parents/thrive/adapting-holiday-traditions-during-coronavirus>

Megan McQuen, Psicóloga Escolar, Escuela Prairie Oak

## List of Resources for Support During the Holidays

<https://sites.google.com/view/bn98-mental-health/covid-19-resources?authuser=0>

### Food Banks

#### CHRISTIAN LIFE CENTER

3409 Grove Avenue, Berwyn, IL 60402  
(708) 398-3234 x 5  
CONTACT: Pamela Powell  
Hours: Thursday: 5:00 p.m. – 7:00 p.m., Closed on 11/26/20  
Service Area: Zip codes 60402, 60534, 60546, and 60804

#### PAV YMCA

0.33 miles  
2947 S Oak Park Ave, Berwyn, IL 60402, USA  
(708) 749-0606 ext 340  
CONTACT: Kathy Kozlick  
HOURS: Bimonthly Thursdays, 12:30 pm - 2 pm  
SERVICE AREA: Cook County

#### EBENEZER CHRISTIAN REF./NEW LIFE CHURCH

1300 Harvey Ave, Berwyn, IL 60402  
(708) 795-6480  
CONTACT: Kay Rops

HOURS: Friday: 5:00 pm - 7:00 pm  
SERVICE AREA: Zip Codes: 60402, 60804, 60304 and 60644

#### CATHOLIC CHARITIES W. SUBURBAN

1400 S Austin Blvd, Cicero, IL 60804  
(708) 329-4046  
CONTACT: Angela Christian

HOURS: Mon & Tues: 9:30 am-11am; 12:30 pm-2pm; Thur: 2:00-6:00 pm



Amy Bilow

Amy Bilow, Ed.S.

School Psychologist

Havlicek & Jefferson Schools

abilow@bn98.org



Megan McQuen

Megan McQuen, Ed.S.

School Psychologist

Prairie Oak School

mmcquen@bn98.org



Taylor Ruske

Taylor Ruske, Ed.S.

School Psychologist

Lincoln Middle School

truske@bn98.org

## Lista de recursos de apoyo durante los días festivos:

<https://sites.google.com/view/bn98-mental-health/covid-19-resources?authuser=0>

### Bancos de alimentos

#### CHRISTIAN LIFE CENTER

3409 Grove Ave, Berwyn, IL 60402  
(708) 398-3234 x5  
CONTACTO: Pamela Powell  
HORARIO: jueves: 5:00 pm - 7:00 pm Cerrado el 11/26/2020  
ÁREA DE SERVICIO: Códigos postales: 60402, 60534, 60546 y 60804

#### PAV YMCA

0.33 millas  
2947 S Oak Park Ave, Berwyn, IL 60402, USA  
(708) 749-0606 ext 340  
CONTACTO: Kathy Kozlick  
HORARIO: bimensuales jueves, 12:30 pm - 2 pm  
AREA DE SERVICIO: Condado de Cook

#### EBENEZER CHRISTIAN REF./IGLESIA NEW LIFE

1300 Harvey Ave, Berwyn, IL 60402  
(708) 795-6480  
CONTACTO: Kay Rops

HORARIO: viernes: 5:00 pm - 7:00 pm  
AREA DE SERVICIO: Códigos postales: 60402, 60804, 60304 y 60644

#### CATHOLIC CHARITIES W. SUBURBAN

1400 S Austin Blvd, Cicero, IL 60804  
(708) 329-4046  
CONTACTO: Angela Christian

HORARIO: lunes y martes: 9:30 am-11am; 12:30 pm-2pm; jueves: 2:00-6:00 pm