



# 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!*

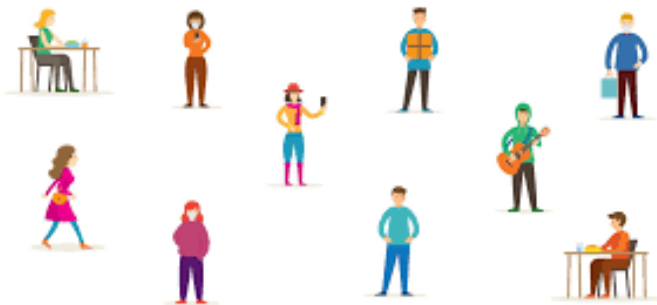
*Los psicólogos escolares aplican experiencia en salud mental, aprendizaje y comportamiento, para ayudar a los niños y jóvenes a tener éxito académico, social, conductual y emocionalmente. Durante estos tiempos inusuales, todos estamos estresados y sintiéndonos incómodos. Esperamos que la información 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*

## How to Stay Social during the Pandemic

Well, we have made it through 2020. The pandemic has impacted every part of our lives in and outside of the home. In order to keep the spread of Covid-19 from spreading, we are more isolated than we have ever been and Zoom only holds interest for so long. Below are some tips to encourage our kids to continue to engage with their friends in a safe manner.

1. Set aside a time for you and your child to write a letter to a friend of theirs. The child can write about what fun things they hope to play with their friend when they see them again and what they have been doing to stay busy at home. (Mail or drop off at the door)
2. Get outside with masks if the weather allows. Schedule a time if the weather allows to meet outside with a friend, wearing masks, and keeping socially distance. Some socially distant games: kicking or throwing a ball, playing hide and seek (not tagging).
3. Meet a child's friend at one of the following open areas.
  - a. Proksa Park: 3001 Wisconsin Ave, Berwyn, IL 60402
  - b. Callahan Grove: 22nd St, North Riverside, IL 60546
  - c. 26th Street Woods: 26th St, La Grange Park, IL 60526

-Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak School



S O C I A L   D I S T A N C I N G



## Cómo mantenerse Social durante la Pandemia

Pues, lo hemos logrado durante el 2020. La pandemia ha impactado cada parte de nuestras vidas dentro y fuera del hogar. Para evitar que la propagación de Covid-19 se extienda, estamos más aislados de lo que hemos estado y Zoom solo tiene el interés durante un tiempo. A continuación, se encuentran algunos consejos para animar a nuestros hijos a seguir interactuando con sus amigos de manera segura.

1. Reserve un tiempo para que usted y su hijo/a escriban una carta a un amigo suyo. El niño/a puede escribir sobre las cosas divertidas que espera jugar con su amigo cuando se vuelvan a encontrar y lo que ha estado haciendo para mantenerse ocupado en casa. (Envíe por correo o déjelo en la puerta)
2. Salga afuera con el cubre bocas si el clima lo permite. Fijar un horario si el clima lo permite para reunirse afuera con un amigo, usar cubre bocas y mantener la distancia social. Algunos juegos de distanciamiento social: patear o lanzar una pelota, jugar a las escondidas (sin tocar).
3. Reunirse con el amigo del niño/a en una de las siguientes áreas al aire libre.
  - a. Proksa Park: 3001 Wisconsin Ave, Berwyn, IL 60402
  - b. Callahan Grove: 22nd St, North Riverside, IL 60546
  - c. 26th Street Woods: 26th St, La Grange Park, IL 60526

-Megan McQuen, Psicologa Escolar en Prairie Oak School

## Managing Worry

Many of us are experiencing higher levels of anxiety these days. There is no shortage of things to worry about: financial struggles, health concerns, helping your children with remote learning – all while juggling typical life responsibilities. Uncertainty creates anxiety in all of us. There is a good chance you and/or your child may be experiencing some anxiety. This article explains what anxiety can look like in your child and provides information regarding what you can do to help manage it. [Anxiety and Coping With the Coronavirus](#)

-Amy Bilow, School Psychologist at Havlicek & Jefferson Schools

## Teens with Stress and Anxiety

The COVID-19 pandemic has led to an increase in the mental health needs of people of every age. The uncertainty of our current day to day lives means an increase in stress and anxiety. Feeling stressed or anxious is a natural response to difficult situations, but it can look different from child to child. The Child Mind Institute has information about [anxiety and coping with the pandemic](#) to help manage your worry in addition to your children's.

The possibility of returning to school can also lead to a mix of excitement and anxiety in you and your child. Some children may be eager to see friends and teachers. Others may be stressed about being in front of their peers again, stressed about safety, or stressed about separating from their parents. Here are some resources for parents with children returning to school: [Back-to-School Anxiety During COVID](#).

You can find more information about anxiety and children here: [Anxiety Basics](#). If you are concerned about your child, reach out to the building's school psychologist or social worker.

-Taylor Ruske, School Psychologist at Lincoln Middle School



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

## Manejando la Preocupación

Muchos de nosotros estamos pasando por altos niveles de ansiedad en estos días. No hay falta de cosas de las que preocuparse: dificultades financieras, problemas de salud, ayudar a sus hijos con el aprendizaje virtual - todo mientras cumplen con las responsabilidades típicas de la vida. La inestabilidad crea ansiedad en todos nosotros. Es muy probable que usted y/o su hijo estén pasando por una situación de ansiedad. Este artículo explica cómo se puede presentar la ansiedad en su hijo y proporciona información sobre lo que puede hacer para ayudar a controlarla: [Ansiedad y Cómo Enfrentar el Coronavirus](#)

-Amy Bilow, Psicologa Escolar en las escuelas Havlicek y Jefferson

## Adolescentes con Estrés y Ansiedad

La pandemia COVID-19 ha provocado un crecimiento en las necesidades de salud mental para las personas de todas las edades. La inestabilidad de nuestra vida cotidiana implica un aumento del estrés y la ansiedad. Sentirse estresado o ansioso es una respuesta natural a las situaciones difíciles, pero puede ser diferente para cada niño. El Instituto de la Mente del Niño tiene información sobre [la ansiedad y cómo enfrentar la pandemia](#) para ayudar a manejar su preocupación además de la de sus hijos.

La posibilidad de volver a la escuela también puede provocar una mezcla de emoción y ansiedad en usted y en su hijo. Algunos niños pueden estar ansiosos por ver a sus amigos y maestros. Otros pueden estar estresados por volver a estar ante sus compañeros, estresados por la seguridad o estresados por separarse de sus padres. Aquí hay algunos recursos para los padres con niños que vuelven a la escuela: [Ansiedad por el regreso a clases durante el COVID](#).

Puede encontrar más información sobre la ansiedad y los niños aquí: [Guía sobre la ansiedad](#). Si está preocupado por su hijo, comuníquese con la psicóloga escolar o la trabajadora social del edificio.

-Taylor Ruske, Psicologa Escolar de Lincoln Middle School



Taylor Ruske

Taylor Ruske, Ed.S.

School Psychologist

Lincoln Middle School

truske@bn98.org