



# 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*

## It's Black History Month!

February is Black History Month! It's important to teach your child about the contributions, struggles and accomplishments of all different races and ethnicities. Here is an article that explains why and how to talk to your kids about race: [Why It's Important To Talk About Race With Your Kids](#). Your local public library has many books you can check out this month and read with your child in honor of Black History Month. Here are some suggested books [Black History Month Books For Kids](#). Consider taking a moment to call the Berwyn Public Library and ask to pick up some books curbside! Their number is: (708) 795-8000.

-Amy Bilow, School Psychologist at Havlicek and Jefferson Schools



## Es el Mes de la Historia Afroamericana

¡Febrero es el mes de la Historia Afroamericana! Es de gran importancia el enseñarle a nuestros hijos sobre las contribuciones, luchas y logros de todas las diferentes razas y grupos étnicos. Aquí se encuentra un artículo que explica el por qué y cómo hablar con nuestros hijos sobre las diferentes razas: *(Por qué es importante hablar sobre las diferentes razas con nuestros hijos)* [Why It's Important To Talk About Race With Your Kids](#). Tu biblioteca pública local tiene muchos libros que puedes sacar este mes y leer junto con tus hijos en honor al mes de la historia Afroamericana. Aquí hay algunas sugerencias de libros *(Libros para niños del mes de la historia afroamericana)* [Black History Month Books For Kids](#). ¡Considera tomarte un momento para hacer una llamada telefónica a la Biblioteca Pública de Berwyn y pedir recoger algunos libros desde la acera! El número telefónico de la biblioteca es (708) 795-8000.

-Amy Bilow, Psicóloga Escolar en Havlicek and Jefferson Schools



## Black History Is American History

With today's socio-political climate and children's/teen's increased exposure to what is happening in the world, parents are dealing with big questions about race, politics, society, and more. I recently read an article from [Teaching Tolerance](#) that explains how analyzing and celebrating black history can help all students think critically about the present-day issues we are facing. The article caused me to reflect on how Black history was taught in the past and how we can move towards the idea that Black history is American history. This article from [The Washington Post](#) offers ten suggestions for parents on how to begin reaching the full potential of the month. These are not easy discussions to have with our kids, but having discussions about the past will help them analyze the events of today.

-Taylor Ruske, School Psychologist at Lincoln Middle School

## La Historia Negra es Historia Americana

¡Febrero es el mes de la Historia Afroamericana! Es de gran importancia el enseñarle a nuestros hijos sobre las contribuciones, luchas y logros de todas las diferentes razas y grupos étnicos. Aquí se encuentra un artículo que explica el por qué y cómo hablar con nuestros hijos sobre las diferentes razas: *(Por qué es importante hablar sobre las diferentes razas con nuestros hijos)* [Why It's Important To Talk About Race With Your Kids](#). Tu biblioteca pública local tiene muchos libros que puedes sacar este mes y leer junto con tus hijos en honor al mes de la historia Afroamericana. Aquí hay algunas sugerencias de libros *(Libros para niños del mes de la historia afroamericana)* [Black History Month Books For Kids](#). ¡Considera tomarte un momento para hacer una llamada telefónica a la Biblioteca Pública de Berwyn y pedir recoger algunos libros desde la acera! El número telefónico de la biblioteca es (708) 795-8000.

-Taylor Ruske, Psicóloga Escolar de Lincoln Middle School

## Getting Organized

Have you ever found yourself searching excessively for something that you know you just had, but can't locate it? Has your child told you that they forgot assignments that are due? Organizational skills can help or hinder your or your child's success in both school and life. Here are some tips on how to help you and your child keep track of all the important tasks, so you don't become overwhelmed.

1. Place items in the same spot every time. (School work, toys, important papers)
2. Have a "To Do" running list and immediately write down what you need to get done.
3. Look at the list at the end of each day or beginning of each day, check off what completed.

Here are some additional sites for more information:

[10 Tips to Help a Child Get Organized](#)

[10 Ways to Improve Organization for Children](#)

-Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak School

## Organizarse

¿Alguna vez se ha encontrado buscando excesivamente algo que sabe que acaba de tener, pero no puede localizarlo? ¿Tu hijo/a te ha dicho que olvidó las asignaciones que se vencen? Las habilidades de organización pueden ayudar u obstaculizar el éxito tuyo o de tu hijo/a tanto en la escuela y la vida. A continuación, se encuentran algunos consejos sobre cómo ayudarte a ti mismo y a tu hijo/a a realizar un seguimiento de todas las tareas importantes, para que no te sientas abrumado.

1. Coloque los artículos en el mismo lugar cada vez. (Trabajo escolar, juguetes, papeles importantes)
2. Tenga una lista de tareas pendientes y anote inmediatamente lo que debe hacer.
3. Mire la lista al final de cada día o al comienzo de cada día, marque lo que se completó.

Aquí hay algunos sitios adicionales para obtener más información:

[10 Tips to Help a Child Get Organized](#)

[10 Ways to Improve Organization for Children](#)

-Megan McQuen, Psicóloga Escolar de Prairie Oak 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

Taylor Ruske

Taylor Ruske, Ed.S.

School Psychologist

Lincoln Middle School

truske@bn98.org