



# 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*

## Election 2020

This election year has been unlike any other in many ways. As parents, it may be challenging to explain to children what is going on in our political climate and how this can impact our day to day life. With local and state elections occurring more frequently, and the Presidential election right around the corner, this is a great time to teach our children about voting. Discussions about voting can reinforce skills involving math, reading, persuasion, and the importance of listening and respectfully disagreeing. Here are some ideas for teaching our students about elections and voting.

### How to explain voting to children:

*Young children (2+):* Voting can help to make a decision when people don't agree.

*Older Children:* Voting is a way to elect someone to represent the beliefs and the rules I think are important.

### Possible Activities:

*Take a "vote" at home:* Vote on what meal to have, vote on which show to watch on television, vote for what game to play. Write the choices you are going to vote for on a piece of paper. Use tally marks to show how many people voted for what item (food to eat, show to watch).

*In the Home:* When a political ad comes on, point out to children that they are using this ad to support a candidate and to share why they think you should vote for that candidate.

*Discuss:* Can your child they think of a time they didn't agree with another child? Could they have voted to solve the problem?

*In the Community:* When you are walking outside, point out to signs placed in yards to call attention to show that people who live there agree with and support that candidate. Point out bumper stickers on cars that support candidates.

Check out these links for more ideas and activities:

PBS: <https://www.pbs.org/parents/lets-vote>

PBS: <https://www.pbs.org/parents/lets-vote>

<https://www.pbs.org/parents/lets-vote>

-Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak School



## Let's Talk About Race

Racism is a difficult subject to talk about. We all come from different backgrounds and have had different life experiences. These experiences form our perception of things in society. Having honest and open discussions about race, tolerance and acceptance from a very early age can set the stage for a much broader and deeper understanding of these issues as your child grows. Parents are their child's main teacher in life. Every day presents opportunities to learn and discuss important topics with your child. The following books can help spark and guide meaningful conversations regarding racism. (If you have other suggestions of books and/or resources regarding race, please email us and let us know!)

For teens and parents: *So You Want to Talk About Race*, "Generous and empathetic, yet usefully blunt . . . it's for anyone who wants to be smarter and more empathetic about matters of race and engage in more productive anti-racist action." -- *Salon* (Required Reading)

Ages 11 and older:

*This Book Is Anti-Racist:* Who are you? What is racism? Where does it come from? Why does it exist? What can you do to disrupt it? Learn about social identities, the history of racism and resistance against it, and how you can use your anti-racist lens and voice to move the world toward equity and liberation.

Links for all ages:

<https://www.mother.ly/child/best-childrens-books-about-race-and-tolerance/the-youngest-marcher-the-story-of-audrey-faye-hendricks-a-young-civil-rights-activist-by-cynthia-levinson-illustrated-by-vanessa-brantley-newton>

<https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/antiracist-books-for-kids-and-teens/>

-Amy Bilow, School Psychologist at Havlicek & Jefferson Schools

Este año electoral ha sido distinto a los demás en muchos aspectos. Como padres, puede ser difícil explicarles a nuestros niños lo que está sucediendo en nuestro ambiente político y cómo esto puede afectar nuestra vida cotidiana. Con las elecciones locales y estatales ocurriendo con más frecuencia, y las elecciones presidenciales que se encuentran a la vuelta de la esquina, este es un buen momento para enseñarles a nuestros hijos sobre la votación. Las pláticas sobre la votación pueden reforzar las habilidades que involucran las matemáticas, la lectura, la persuasión y la importancia de escuchar y como estar en desacuerdo respetuosamente. A continuación se encuentran algunas ideas para enseñarles a nuestros estudiantes sobre las elecciones y votaciones.

### ¿Cómo explicarle a los niños sobre la votación?:

Los niños pequeños (2+): La votación puede ayudar a tomar una decisión cuando las personas no están de acuerdo.

Los niños mayores: La votación es una manera de elegir a un individuo para que represente las creencias y las normas que me parecen importantes.

### Actividades Posibles:

Realizar un "voto" en el hogar: Vote sobre qué comida quieren comer, vote sobre qué programa quieren ver en la televisión, vote por el juego que quieren jugar. En una hoja de papel, escriba las opciones por las que va a votar. Use marcas de conteo para mostrar cuántas personas votaron por ese artículo (comida para comer, programa para ver).

En el Hogar: Cuando aparezca un anuncio político, dejarle saber a los niños que el anuncio es utilizado como apoyo a un candidato y compartirlo para dejar saber la razón por qué usted debería votar por ese candidato.

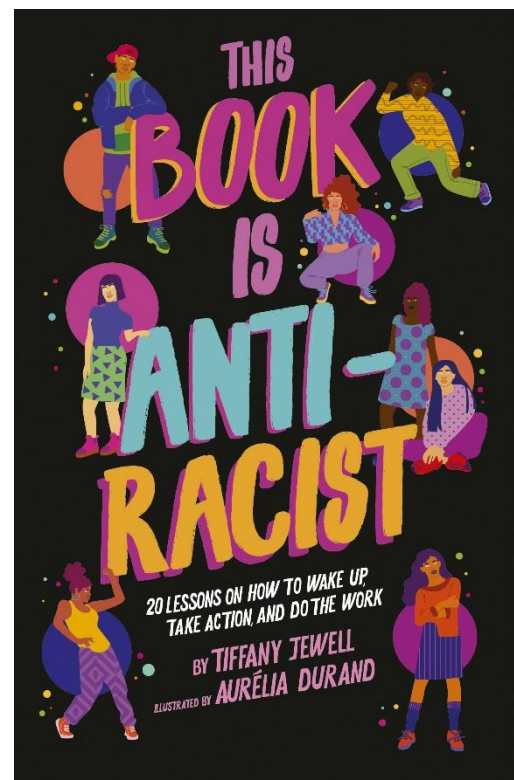
Platicar: ¿Su niño/a puede pensar en algún momento en el que no estuvo de acuerdo con otro niño/a? ¿Podrían haber votado para solucionar el problema?

En la Comunidad: Cuando estén caminando afuera, señalar los letreros colocados en las yardas para llamar la atención y mostrar que las personas que viven allí están de acuerdo con ese candidato y lo apoyan. Señalar las calcomanías de los autos que apoyan a los candidatos. A continuación se muestran algunos enlaces con otras ideas y actividades para mejor explicarles a los niños sobre el proceso de votación.

PBS: <https://www.pbs.org/parents/lets-vote>

PBS: <https://www.pbssocal.org/education/at-home-learning/5-easy-ways-talk-kids-voting/>

-Megan McQuen, Psicología Escolar Prairie Oak School



## Hablemos de Raza

El racismo es un tema difícil de tratar. Todos venimos de diferentes orígenes y hemos tenido diferentes experiencias en nuestras vidas. Estas experiencias forman nuestra percepción de las cosas en la sociedad. Tener pláticas honestas y abiertas sobre la raza, la tolerancia y la aceptación desde una edad muy temprana puede establecer las bases para una comprensión mucho más amplia y profunda de estos temas a medida del crecimiento de su hijo/a. Los padres son los principales maestros en la vida de su hijo/a. Cada día se presenta oportunidades para aprender y platicar con su hijo/a sobre temas importantes. Los siguientes libros pueden ayudar a despertar y guiar conversaciones significativas sobre el racismo. (¡Si tiene otras sugerencias de libros y / o recursos sobre el tema de la raza, por favor envíenos un correo electrónico y háganos saber!)

Para los adolescentes y los padres: *Así que Usted Quiere Hablar Sobre la Raza*, "Generoso y empático, per sin embargo franco.....es para cualquier persona que quiere ser más inteligente y más empático sobre los asuntos de raza y participar en la acción anti-racista más productiva." -- Salón (Lectura Requerida)

Edad: 11 años y mayores: *Este Libro es Anti-Racista: ¿Quién eres? ¿Qué es el racismo? ¿De dónde viene? ¿Por qué existe? ¿Qué puedes hacer para interrumpirlo?* Aprende sobre las identidades sociales, la historia del racismo y la resistencia contra él, y cómo puede utilizar su lente contra el racismo y la voz para mover el mundo hacia la equidad y la liberación.

Enlaces para todas las edades:

<https://www.mother.ly/child/best-childrens-books-about-race-and-tolerance/the-youngest-marcher-the-story-of-audrey-faye-hendricks-a-young-civil-rights-activist-by-cynthia-levinson-illustrated-by-vanessa-brantley-newton>

<https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/antiracist-books-for-kids-and-teens/>

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

## Supporting Children's Social Emotional Needs

During this unprecedented time, Berwyn North is placing a heavy emphasis on Social-Emotional Learning (SEL). SEL is the process of developing skills to manage emotions, achieve goals, establish and maintain supportive relationships, and make responsible decisions. As students cope with the current pandemic, these skills are more important now than ever before.

Our schools use the Second Step curriculum to teach SEL. Students are taught a new lesson weekly and then practice those skills throughout the week during online learning. This [eight-minute video](#) was created to teach parents about SEL and is worth the time.

As students learn SEL skills, it is important to have the opportunities to practice. There are many different ways to work on your child's SEL skills at home.

- Take time to talk about feelings with your child. Talk about your feelings and ask about theirs.
- Teach SEL skills by using them yourself. Model positive ways to manage feelings such as stress, sadness, and anger.
- Practice decision-making skills by asking questions about the possible outcomes of their decision.

Finally, [ParentTeen Connect](#) is a website designed by experts as a resource for parents to engage with their teenagers. It is loaded with videos and advice to support parents raising a teenager.

Video in English: <https://www.youtube.com/watch?v=y2d0da6BZWA>

Video in Spanish: [https://www.youtube.com/watch?v=xz\\_aCbDI9uk](https://www.youtube.com/watch?v=xz_aCbDI9uk)

Website in English: <https://www.parentteenconnect.org/>

Website in Spanish: <https://www.parentteenconnect.org/es/>

-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



Taylor Ruske

Taylor Ruske, Ed.S.

School Psychologist

Lincoln Middle School

truske@bn98.org

## Ayoyando el Aprendizaje Socio-Emocional de los Niños

Durante este tiempo sin precedentes, Berwyn North está poniendo un gran énfasis en el Aprendizaje Socio-Emocional (SEL). SEL es el proceso de desarrollar habilidades para manejar las emociones, lograr metas, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables. A medida que los estudiantes enfrentan la pandemia actual, ahora más que nunca estas habilidades son importantes.

Nuestras escuelas utilizan el plan de estudios Segundo Paso (Second Step) para enseñar SEL. Cada semana, se les enseña a los estudiantes una nueva lección y luego practican esas habilidades durante la semana del aprendizaje remoto. Este [video de ocho minutos](#) fue creado para enseñarles a los padres sobre el SEL y vale la pena.

A medida que los estudiantes aprenden habilidades de SEL, es importante tener la oportunidad para poder practicarlos. Hay muchas formas diferentes que usted puede trabajar en las habilidades de SEL con su hijo/a en el hogar.

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo/a sobre los sentimientos. Háblele de sus sentimientos y pregúntele sobre los suyos.
- Enseñe las habilidades de SEL usándolas usted mismo. Modele formas positivas de manejar sentimientos como el estrés, la tristeza y el enojo.
- Practique las habilidades de tomar decisiones haciendo preguntas sobre los posibles resultados de su decisión.

Finalmente, [ParentTeen Connect](#) es un sitio web diseñado por los expertos como un recurso para que los padres se relacionen con sus adolescentes. Está repleto de videos y consejos para ayudar a los padres a criar a un adolescente.

Video en inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=y2d0da6BZWA>

Video en español: [https://www.youtube.com/watch?v=xz\\_aCbDI9uk](https://www.youtube.com/watch?v=xz_aCbDI9uk)

Sitio web en inglés: <https://www.parentteenconnect.org/>

Sitio web en español: <https://www.parentteenconnect.org/es/>

-Taylor Ruske, Psicología Escolar de Lincoln Middle School