



# 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 electrónico!*

*The School Psychologists and Social Workers of Berwyn North 98 have created a new website. Find mental health resources and resources for COVID-19 here: [BN98 Mental Health](#)*

*Los psicólogos y los trabajadores sociales de Berwyn North 98 tiene un nuevo sitio web. Encuentre recursos de salud mental y COVID-19 aquí: [BN98 Mental Health](#)*

## Who Are School Psychologists?

School psychologists are uniquely qualified members of school teams that support students' ability to learn and teachers' ability to teach. They apply expertise in mental health, learning, and behavior to help children and youth succeed academically, socially, behaviorally, and emotionally. School psychologists partner with families, teachers, school administrators, and other professionals to create safe, healthy, and supportive learning environments that strengthen connections between home, school, and the community. More Information: [Who Are School Psychologists?](#)



## ¿Quiénes Son Los Psicólogos Escolares?

Los psicólogos escolares son miembros especialmente cualificados en los equipos escolares que apoyan la capacidad de los estudiantes para aprender y la capacidad de los profesores para enseñar. Aplican sus conocimientos en salud mental, aprendizaje y comportamiento para ayudar a los niños y jóvenes a triunfar académica, social, comportamental y emocionalmente. Los psicólogos escolares trabajan en colaboración con las familias, los maestros, los administradores de las escuelas y otros profesionales para crear entornos de aprendizaje seguros, saludables y con apoyo que fortalezcan las relaciones entre el hogar, la escuela y la comunidad. Más información: [¿Quiénes son los psicólogos escolares?](#)

## Motivating Students in Remote Learning

We are in our sixth week of remote learning. We have all struggled to get onto a new online program. We have all learned a new Zoom/Google language. We have all forgotten to unmute ourselves when speaking. Now that the newness is beginning to wear-off, how do we continue to keep our students motivated?

1. **Structure:** Create a routine of what to do before the virtual school day starts. Have a set learning space. It can be hard to remember when to log on. Set a timer or alarm to go off two minutes before the next live class.
2. **Rewards:** Create a goal for completed work. If your child reaches that goal, they can be rewarded. The reward does not have to be a gift. It can be a favorite activity that does not happen every day, like video game time or facetimeing with a friend.
3. **Choice:** Give your child opportunities for choice throughout their day. It can be the choice of reward or the choice of which assignment to do first. A sense of control over what happens to them motivates children (and adults)!

Still struggling? Reach out to the school and we can help.

- Taylor Ruske, School Psychologist at Lincoln

## Motivando a los Estudiantes en el Aprendizaje en Línea

Estamos en nuestra sexta semana de aprendizaje virtual. Todos hemos estado esforzándonos con un nuevo programa en línea. Todos hemos aprendido un nuevo lenguaje de Zoom/Google. Todos nos hemos olvidado de desactivar el silencio al hablar.

Ahora que las novedades están empezando a disminuir, ¿cómo seguimos manteniendo a nuestros estudiantes motivados?

1. **La estructura:** Crear una rutina de qué es lo que hay que hacer antes de que empiece el día escolar virtual. Tener un espacio de aprendizaje establecido. Puede ser difícil recordar cuándo conectarse. Poner una alarma o un reloj para que suene dos minutos antes de la siguiente clase virtual.
2. **Recompensas:** Crear una meta para el trabajo terminado. Si su hijo alcanza esa meta, puede ser recompensado. La recompensa no tiene que ser un regalo. Puede ser una actividad favorita que no ocurre todos los días, como la hora de los videojuegos o el "facetimeing" con un amigo.
3. **Elección:** Déle a su hijo oportunidades de elegir a lo largo del día. Puede ser la elección de la recompensa o la elección de qué tarea hacer primero. Un sentido de control sobre lo que les pasa motiva a los niños (y a los adultos)!

¿Todavía estás teniendo dificultades? Comuníquese con la escuela y nosotros podemos ayudar.

- Taylor Ruske, Psicóloga Escolar de Lincoln

## Parenting Through Troubled Times

With so much happening in our country, the world, and our lives right now, many of us are feeling much more stressed and anxious than normal. Our children pick up on this energy and hear what we say. Here are a few helpful tips/links to help you parent during these times:

Be careful what you say within earshot of children. You do not want to make them feel more anxious than is needed. This article has great advice on how to talk around your children:

[Talking Around Kids](#)

Many of us are glued to the news these days. Our children are watching and listening too! This is a good article about how to manage and talk about the news around your children: [How Much News Coverage is OK for Kids?](#)

Practice healthy habits: Stick to a sleep schedule, exercise, eat healthy foods, and limit alcohol and caffeine intake. Caffeine can make anxiety worse and having alcohol when you are feeling sad or stressed is often not a good idea. Check out these articles about [Caffeine and Anxiety](#) and [Alcohol and Depression](#)

## La Crianza de los Hijos en Tiempos Difíciles

Con tantas cosas que están sucediendo en nuestro país, en el mundo y en nuestras vidas en este momento, muchos de nosotros nos sentimos mucho más estresados y ansiosos de lo normal. Nuestros hijos perciben esta energía y escuchan lo que decimos. Aquí hay algunos consejos y referencias útiles para ayudar a los padres en estos momentos:

Ten cuidado con lo que dices al alcance de los niños. No quiere hacerlos sentir más ansiosos de lo necesario. Este artículo tiene grandes consejos sobre cómo hablar con sus hijos: [Hablando alrededor de los niños](#)

Muchos de nosotros estamos pegados a las noticias estos días. ¡Nuestros hijos están mirando y escuchando también! Este es un buen artículo sobre cómo manejar y hablar de las noticias alrededor de sus hijos: [¿Cuánta información de las noticias está bien para los niños?](#)

Practica hábitos saludables: Mantener un horario de dormir, hacer ejercicio, comer alimentos saludables y limitar el consumo de alcohol y cafeína. La cafeína puede empeorar la ansiedad y el consumo de alcohol cuando se siente triste o estresado no siempre es una buena idea. Consulte estos artículos sobre [La Cafeína y la Ansiedad](#) y [El Alcohol y la Depresión](#)

- Amy Bilow, Psicóloga Escolar de Jefferson y Havlicek

## Helping Students Focus

This is a unique moment in history for our students, parents, and school professionals. Teachers and related service personnel are implementing services virtually with the expectation that students are to follow the same norms and rules as in-person learning, such as attending, responding, and participating. In the classroom, teachers are able to control the environment, reduce distractions, and provide classroom behavioral supports to encourage participation and ensure students are following classroom expectations.

In remote learning, teachers can state expectations and virtual rules; however, our students often do not have control over their learning environment at home, which is to be expected. When engaged in remote learning, students are likely to have significantly more distractions at home, whether it is television, siblings, and parents working from home, students may have more difficulty ignoring distractions and focusing. Some students may not have access to a quiet room or learning area in the home and some students may not view online learning as having the same rules as in-person learning. Students may also show excitement to share their homes, pets, and toys with peers and adults when online as this was not an option when in school. These challenges are expected and unique to online learning.

In light of this "new normal," we wanted to share some tips on how to make remote learning most beneficial. One strategy is to place expectations in a place that the child can refer to during remote learning.

Here are few visuals or rules you could write out for your child to refer to or print out: [VISUALS AND CHECKLIST](#)

1. Visual of Rules and Expectations: Visual expectations are useful to provide a reminder of the rules and expectations for children. Parents can print or write these out and place them next to the student's computer to refer to during online learning.
2. Student checklist: Students can be excellent at monitoring their own behaviors and identifying if they met expectations, and in turn, this helps them follow expectations. To use this, parents can write this on a piece of paper and ask the student to rate themselves after an online session. The child can then share this at the end of the day with the parent. For the younger students, children can circle if they were successful in that area or not.

-Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak

## Ayudando a los Estudiantes a Enfocarse

Este es un momento histórico para nuestros estudiantes, padres y profesionales de la escuela. Los maestros y el equipo de servicios relacionados están implementando servicios virtualmente con la expectativa de que los estudiantes sigan las mismas normas y reglas que en el aprendizaje en persona, tales como prestar atención, responder y participar. En el salón de clases, los maestros pueden controlar el ambiente, reducir las distracciones y proporcionar apoyos de comportamiento en el salón de clases para animar la participación y asegurar que los estudiantes sigan las expectativas del salón de clases.

En el aprendizaje virtual, los profesores pueden establecer expectativas y reglas virtuales; sin embargo, nuestros estudiantes a veces no tienen control sobre su entorno de aprendizaje en casa, lo cual es normal. Cuando participan en el aprendizaje virtual, es probable que los estudiantes tengan muchas más distracciones en casa, ya sea la televisión, los hermanos y los padres que trabajan desde casa, los estudiantes pueden tener más dificultades en ignorar las distracciones y concentrarse. Es posible que algunos estudiantes no tengan acceso a un cuarto tranquilo o a un área de aprendizaje en el hogar y algunos estudiantes tal vez no consideren que el aprendizaje virtual tenga las mismas reglas que el aprendizaje en persona. Los estudiantes también pueden mostrar entusiasmo por compartir sus casas, mascotas y juguetes con sus compañeros y adultos cuando están en línea, ya que esto no era una opción cuando estaban en la escuela. Estos retos son esperados y únicos en el aprendizaje virtual.

Ante esta "nueva normalidad", queríamos compartir algunos consejos para que el aprendizaje virtual sea más beneficioso. Una estrategia es poner las expectativas en un lugar donde el niño pueda dirigirse durante el aprendizaje virtual.

Aquí hay algunos visuales o reglas que puede escribir para que su hijo pueda referirse o imprimir: Imágenes y Listas

1. Imagen de las reglas y expectativas: Las expectativas visuales son útiles para recordar las reglas y expectativas para los niños. Los padres pueden imprimirlas o escribirlas y ponerlas cerca de la computadora del estudiante para recordarlas durante el aprendizaje virtual.
2. La lista del estudiante: Los estudiantes pueden ser excelentes en la supervisión de sus propios comportamientos y en la identificación del cumplimiento de las expectativas y, al mismo tiempo, esto les ayuda a seguir las expectativas. Para usar esto, los padres pueden escribirlo en un papel y preguntarle al estudiante que se califique él mismo después de una sesión virtual. El niño puede entonces compartir esto al final del día con el padre. Para los estudiantes más pequeños, los niños pueden marcar con un círculo si tuvieron éxito en esa área o no.

-Megan McQuen, Psicóloga Escolar de Prairie Oak



Amy Bilow

Amy Bilow, Ed.S.  
School Psychologist  
Havlicek & Jefferson School  
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