



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 sintiéndose 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!

Creating a Calming Corner!

Most teachers have an area in their room where children can go to relax and calm down when they are feeling big emotions. "Calm down" areas prompt children to **self-sooth** and regulate emotions, as well as **help to identify emotions**. These are not used for discipline, but for a child (or adult) to use anytime they feel distressed. Here are some tips to create a calm down area in your room.

- Find an area that has low foot traffic. [How to make & introduce a calm down corner](#)
- Put a soft blanket, pillows, or rug down in the area.
- Place calm down ideas/posters ([free printable cards](#), [emotion printables](#), [anger calming printables](#), [free printables](#)) on the wall or in the area.
- Provide small fidgets in the area (squeeze ball, stretchy items)

Megan McQuen, School Psychologist at Prairie Oak School



Creando una Zona de Tranquilidad

La mayoría de los maestros tienen una zona en su salón donde los niños pueden relajarse y tranquilizarse cuando sienten grandes emociones. Las zonas de tranquilidad ayudan a los niños a **tranquilizarse** y regular sus emociones, además les ayuda a **identificar sus emociones**. Esto no es utilizado para disciplinar, al contrario, es para que un niño/a (o un adulto) lo utilice en cualquier momento que se sienta angustiado. A continuación, se encuentran algunos consejos para crear una zona de tranquilidad en su cuarto.

- Busque una zona con poco movimiento de personas. [Cómo iniciar e introducir una zona de tranquilidad](#)
- Coloca una cobija suave, almohadas o una alfombra en el área.
- Colocar ideas / carteles de tranquilidad en la pared o en el área. [Tarjetas imprimibles gratuitas](#), [emociones imprimibles](#), [imprimibles para calmar la ira](#), [imprimibles gratuitos](#)
- Proporcionar pequeños juguetes en el área (pelota que se aprieta, artículos elásticos)

Megan McQuen, Psicóloga Escolar en Prairie Oak School



Brain Breaks & Your Child's Learning

What is a brain break? A brain break is just what it sounds like — a break from whatever your child is focusing on. Short brain breaks during work time have been shown to have real benefits. They reduce stress and frustration and increase attention and productivity. The goal of brain breaks for children is to help their brains shift focus. And being able to return to a task and get it done can build self-confidence and self-esteem. It can also show kids that there are lots of ways to work on challenges and stay motivated.

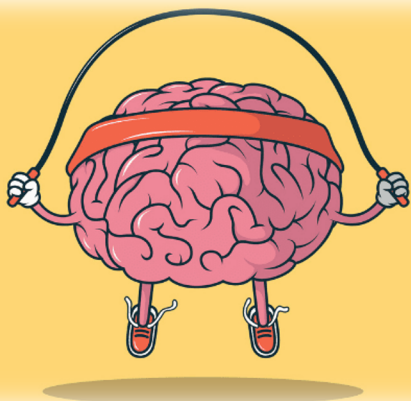
Brain breaks can be physical activities, for example taking a “dance break” to a favorite song or two before getting back to work is a fun way to refocus and refresh. Physical brain breaks can be as simple as getting up and moving, especially if your child has been sitting for a while. Exercise increases blood flow to the brain, which helps with focus and staying alert. It also reduces stress and anxiety, making it easier to focus on important tasks. Examples of other physical activities that can be done at home are:

- Stretching
- Running in place
- Push-ups
- Jumping Jacks
- Going for a walk down the street and back

But brain breaks don't always have to be active. Relaxing, quiet activities can have similar benefits. They may also be a better option for children who can get overstimulated by a physical brain break. Physical brain breaks may make it tougher for these kids to settle back down to do homework. Asking your child to do a short, [guided meditation](#) exercise, engaging in conversation, doodling or quiet stretching can work, too. Just a few minutes can be enough time to give the overworked area of the brain time to recharge.

Whatever activities you use, it's important to keep in mind that every child is different. For some children, a brain break may need to happen when they're getting frustrated or distracted. For others, it may be a reward for staying on task for a certain amount of time. Or it may be a step on the way to accomplishing a larger goal.

Elizabeth Sanchez, Practicum Student at Lincoln Middle School



Descansos Mentales y el Aprendizaje de su Hij@

¿Qué es un descanso mental? Un descanso mental es exactamente como suena: un descanso de cualquier cosa en la que los niños estén concentrados. Se ha demostrado que los “descansos mentales” breves proporcionan beneficios. Disminuyen el estrés y la frustración, y mejoran la concentración y la productividad. El objetivo de los descansos mentales es ayudar a los niños a cambiar el foco de atención. Y ser capaz de volver a una tarea y terminarla puede fomentar la confianza en uno mismo y la autoestima. También puede mostrar a sus niños que hay muchas maneras de trabajar en los problemas y mantenerse motivados.

Los descansos mentales pueden ser actividades físicas, por ejemplo, tomar un “descanso de baile” con una o dos canciones favoritas antes de volver al trabajo es una forma divertida de volver a concentrarse y recargarse de energía. Los descansos mentales físicos pueden ser tan sencillos como levantarse y moverse, especialmente si su hijo ha estado sentado mucho tiempo. El ejercicio mejora la circulación de la sangre en el cerebro, lo que ayuda a concentrarse y a mantenerse alerta. También reduce el estrés y la ansiedad, facilitando la concentración en tareas importantes. Algunos ejemplos de otras actividades físicas que pueden realizarse en casa son:

- Estiramiento
- Correr en lugar
- Lagartijas
- Saltos de tijera
- Caminar hasta la esquina y volver

Sin embargo, los descansos mentales no siempre tienen que ser activos. Las actividades relajantes y tranquilas pueden tener beneficios similares. También pueden ser una mejor opción para los niños que pueden resultar demasiado estimulados por un descanso mental físico. Los descansos mentales físicos pueden hacer que a estos niños les resulte más difícil volver a tranquilizarse para hacer las tareas. Pedirle a su hijo que haga un breve ejercicio de [meditación guiada](#), que converse, que haga dibujos o que haga estiramientos en silencio también puede funcionar. Unos pocos minutos pueden ser suficientes para dar tiempo a recargar la zona del cerebro que está sobrecargada.

Cualquiera de las actividades que use, es importante tener en cuenta que cada niño es diferente. Para algunos niños, un descanso mental puede ser necesario cuando se frustran o se distraen. Para otros, puede ser una recompensa por permanecer en la tarea durante un tiempo determinado. O puede ser un paso en el camino hacia la realización de un objetivo más grande.

Elizabeth Sánchez, Estudiante de Prácticas Profesionales en Lincoln Middle School

How To Have Tough Conversations with Teens

Letting your child know they can always talk to you is important. It is also important to make sure that you are prepared for those conversations about sensitive topics that can be confusing or just plain awkward. How parents respond in these difficult conversations can impact how likely the child is to accept the information or to start another conversation with their parent. The Child Mind Institute has a guide on how to have tough conversations with teens. There is information on how to talk to kids about [money](#), [sex and consent](#), [substance use](#), [racism and violence](#), and [depression/suicide](#).

Some common takeaways from all the articles are that you should remain calm and nonjudgmental while discussing these uncomfortable topics. Provide relevant information and set clear boundaries, but also be sure to listen to what your child is saying. Be sure to emphasize that you are having this conversation because it is important, and you want them to be safe and happy. Finally, know that it is okay if the conversation does not go perfectly. You can always talk about it again.

Taylor Ruske, School Psychologist at Lincoln Middle School



ADHD Look-Alikes

Are you wondering if your child has ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)? During this time of remote learning, many parents are noticing that their child is having difficulty attending and staying on-task. If this is a new concern (over the last year or so), the chances of your child having ADHD is unlikely. It is important to remember that it is difficult for a great deal of children to attend and stay on-task during remote learning. Did you know that there are many things that can cause your child to exhibit behaviors associated with ADHD? Not getting enough sleep, experiencing anxiety, a history of trauma, learning difficulties and Autism – all of these can cause a person to exhibit ADHD behaviors. Before assuming that your child has ADHD, it is important to rule out “ADHD Look-Alikes.” Read here for specific information about ADHD Look-Alikes:

[Conditions That Mimic ADHD](#)

[ADHD vs. Similar Disorders](#)

Note: ADHD has 3 types: Inattentive Type; Hyperactive/Impulsive Type; Combined Type (both inattentive and hyperactive/impulsive). If you have concerns, consider talking to your child’s doctor.

Amy Bilow, School Psychologist at Havlicek & Jefferson Elementary School

Cómo Tener Conversaciones Difíciles con los Adolescentes

Es importante que su hijo sepa que siempre puede hablar con usted. También es importante asegurarse de que está preparado para esas conversaciones sobre temas delicados que pueden ser confusas o simplemente incómodas. La forma en que los padres responden en estas conversaciones difíciles puede influir en la probabilidad de que su hijo acepte la información o inicie otra conversación con sus padres. El Child Mind Institute tiene una guía sobre cómo tener conversaciones difíciles con los adolescentes. Hay información sobre cómo hablar con los niños sobre el [dinero](#), [el sexo y el consentimiento](#), [el consumo de sustancias](#), [el racismo y la violencia](#), y [la depresión/suicidio](#).

Algunas conclusiones comunes de todos los artículos son que hay que mantener la calma y no juzgar al hablar de estos temas incómodos. Proporcione información adecuada y establezca límites claros, pero también asegúrese de escuchar lo que está diciendo su hijo. Asegúrese de indicar que la conversación es importante y que quiere que su hijo esté protegido y sea feliz. Por último, sepa que no pasa nada si la conversación no sale bien. Siempre se puede volver a hablar del tema.

Taylor Ruske, Psicóloga Escolar en Lincoln Middle School

Parecidos al TDAH

¿Se pregunta si su hijo/a tiene TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)? Durante este tiempo de aprendizaje remoto, muchos padres se están dando cuenta que su hijo/a tiene dificultades para prestar atención y mantenerse concentrado. Si se trata de una nueva preocupación (durante el último año más o menos), es poco probable que su hijo/a tenga TDAH. Es importante recordar que es difícil para una buena cantidad de nuestros niños de prestar atención y mantenerse concentrados durante el aprendizaje remoto. ¿Sabía que hay muchas cosas que pueden causar que su hijo/a presente comportamientos asociados con el TDAH? Por ejemplo, no dormir lo suficiente, experimentando ansiedad, una historia de traumas, dificultades de aprendizaje y autismo -- todo esto puede causar que una persona presente comportamientos de TDAH. Antes de asumir que su hijo/a tiene TDAH, es importante descartar “Parecidos al TDAH”. Lea aquí para obtener información específica sobre los Parecidos al TDAH:

[Condiciones que imitan TDAH](#)

[TDAH vs. Trastornos similares](#)

Nota: El TDAH tiene 3 tipos: Tipo Desatento; Tipo Hiperactivo / Impulsivo; Tipo Combinado (tanto desatento como hiperactivo / impulsivo). Si usted tiene algunas inquietudes, considere hablar con el médico de su hijo/a.

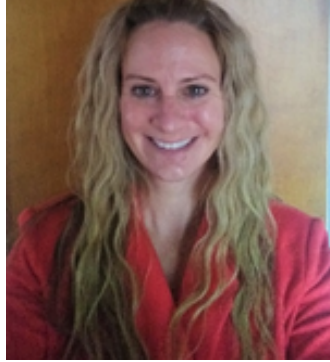
Amy Bilow, Psicóloga Escolar en Havlicek & Jefferson Elementary School

Berwyn North School Psychologists / *Psicólogas Escolares de Berwyn North*



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