

# Special Programs Newsletter – November 2023



---

## Announcements

- **SAVE THE DATE! Parent Learning Community Events for 2023 - 24**
  - **Tuesday, December 12th**
- **For the latest information from our community partners, visit [Newsletters and Conferences](#).**
- **[Upcoming Events](#) will list events occurring in Georgetown and our surrounding communities.**

---

## Preparing for the Holiday Season

Now that November is here, many families will be preparing for the upcoming holidays. For our children, this might include large meals with lots of new faces, disrupted schedules, traveling and possible dysregulated emotions for the young and not so young! In the November and December Newsletters, our Special Programs Department would like to present to you some ways that might assist your student and therefore you!

The following section is from our new Coordinator for Early Childhood, Jennifer Krawczyk, and was one of the presentations at the October 19<sup>th</sup> Parent Learning Community event. The parents at the event had lots of great questions, so our team is planning more of these sessions.

Please plan to join us at the next event on December 12 and there will be many fun projects for the children and some of those projects will help them regulate themselves when they feel overwhelmed! (Shh, they will just think they are having fun!) Also, there can be a lot of apprehension about Santa for some of our children. At the event, Santa and Mrs. Claus will be located in a sensory friendly environment (to help block out noise) with the family and the child able to decide how or if they want to talk to Santa or take pictures.

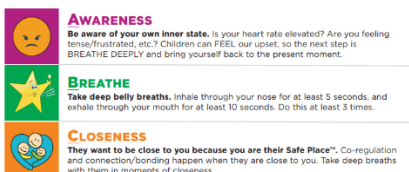
We hope all of this is helpful to you and your family!

---

# Emotional Literacy: Tips for Parenting Little People with BIG Feelings



## ABC's for parents of little ones...



We know that 90% of brain development occurs before the age of 5 (Harvard Center for the Developing Child). Early childhood educators, parents, and caregivers have an amazing window of opportunity during this time to help shape the developing brain, particularly in the area of social-emotional competence. The most important way to support a child's emotional development is through trusting, responsive relationships with the adults in their lives. Every positive interaction a child experiences with their caregivers vastly impacts multiple developmental domains, including emotional regulation, social skills, problem solving, and cognition. However, even with the most positive adult relationships, children will naturally struggle with understanding and communicating their emotions.

Sometimes their emotions are so BIG, that we as adults may not know how to respond. When an adult's emotional response matches the intensity of the child, the behavior only escalates. Dr. Bruce Perry of the Neurosequential Model, states "a dysregulated adult, can never regulate a child".

We must focus on our own physical cues and find a way to calm ourselves, before we can calm our children. One method is the ABC's from Conscious Discipline. First, we must have **A**wareness of our own inner state, such as our heart rate or body temperature. Next, we must focus on our **B**reathing, which helps regulate our inner state. Finally, we must focus on **C**loseness with the child. Children need to know they are safe and know their feelings are valid. The mirror neurons in a developing brain are looking for safety during times of distress. Co-regulation is a powerful way to help make a child feel safe and learn to regulate. Behavior is a form of communication and when little kids have big feelings, there is a need that is not being met. As adults, we can support healthy brain development by modeling calm and really listening to what they are trying to tell us through their behavior.

(If you were not able to join us for our Parent Learning Community Event on October 19<sup>th</sup>, one of the sessions covered this important topic and you can find the presentation slides [here](#). There are a lot of great resources listed in the presentation.)

---

# Boletín de Programas Especiales – noviembre 2023



## Feliz día de acción de gracias

---

### Anuncios

- **¡RESERVA! Eventos de la comunidad de aprendizaje para padres para 2023 - 24**
  - **martes 12 de diciembre**
- **El folleto del año a simple vista (inglés / español) se encuentra en [Newsletters & Conferences](#)**
- **[Proximos Eventos](#) enumerará los eventos que ocurren en Georgetown y nuestras comunidades circundantes.**

---

## Preparándose para la temporada navideña

Ahora que noviembre está aquí, muchas familias se estarán preparando para las próximas vacaciones. Para nuestros hijos, esto podría incluir comidas con muchas caras nuevas, horarios alterados, viajes y posibles emociones desreguladas para los pequeños y los no tan pequeños. En los boletines de noviembre y diciembre, nuestro Departamento de Programas Especiales desea presentarle algunas formas que podrían ayudar a su estudiante y, por lo tanto, a usted.

La siguiente sección es de nuestra nueva Coordinadora de Primera Infancia, Jennifer Krawczyk, y fue una de las presentaciones en el evento de la Comunidad de Aprendizaje para Padres del 19 de octubre. Los padres en el evento tuvieron muchas preguntas interesantes, por lo que nuestro equipo está planificando más sesiones de este tipo.

¡Planifique unirse a nosotros en el próximo evento el 12 de diciembre y habrá muchos proyectos divertidos para los niños y algunos de esos proyectos los ayudarán a regularse cuando se sientan abrumados! (¡Shh, simplemente pensarán que se están divirtiendo!) Además, algunos de nuestros niños pueden sentir mucha aprensión acerca de Santa. En el evento, Santa y la Sra. Claus estarán ubicados en un ambiente sensorial amigable (para ayudar a bloquear el ruido) y la familia y el niño podrán decidir cómo o si quieren hablar con Santa o tomar fotografías.

¡Esperamos que todo esto sea útil para usted y su familia!

---

# Alfabetización emocional: consejos para criar a personas pequeñas con GRANDES sentimientos



Sabemos que el 90% del desarrollo cerebral ocurre antes de los 5 años (Harvard Center for the Developing Child). Los educadores, padres y cuidadores de la primera infancia tienen una increíble oportunidad durante este tiempo para ayudar a moldear el cerebro en desarrollo, particularmente en el área de la competencia socioemocional. La forma más importante de apoyar el desarrollo emocional de un niño es a través de relaciones receptivas y de confianza con los adultos en sus vidas. Cada interacción positiva que un niño experimenta con sus cuidadores impacta enormemente múltiples dominios del desarrollo, incluida la regulación emocional, las habilidades sociales, la resolución de problemas y la cognición. Sin embargo, incluso con las relaciones adultas más positivas, los niños naturalmente tendrán dificultades para comprender y comunicar sus emociones.

A veces sus emociones son tan GRANDES que nosotros, como adultos, es posible que no sepamos cómo responder. Cuando la respuesta emocional de un adulto coincide con la intensidad del niño, el comportamiento sólo aumenta. El Dr. Bruce Perry, del Modelo Neurosecuencial, afirma que “un adulto desregulado nunca podrá regular a un niño”.

Debemos centrarnos en nuestras propias señales físicas y encontrar una manera de calmarnos antes de poder calmar a nuestros hijos. Un método es el ABC de la Disciplina Consciente. En primer lugar, debemos tener Conciencia de nuestro propio estado interior, como nuestro ritmo cardíaco o nuestra temperatura corporal. A continuación, debemos centrarnos en nuestra Respiración, que ayuda a regular nuestro estado interior. Por último, debemos centrarnos en la Cercanía con el niño. Los niños necesitan saber que están seguros y saber que sus sentimientos son válidos. Las neuronas espejo de un cerebro en desarrollo buscan seguridad en momentos de angustia. La correulación es una forma poderosa de ayudar a que un niño se sienta seguro y aprenda a regular. El comportamiento es una forma de comunicación y cuando los niños pequeños tienen grandes sentimientos, hay una necesidad que no se satisface. Como adultos, podemos apoyar el desarrollo saludable del cerebro modelando la calma y escuchando realmente lo que intentan decirnos a través de su comportamiento.

(Si no pudo acompañarnos en nuestro evento comunitario de aprendizaje para padres el 19 de octubre, una de las sesiones cubrió este importante tema y puede encontrar las diapositivas de la presentación [aquí](#). Hay muchos recursos excelentes enumerados en la presentación).

---