

DINO NEWS



Parenting tips

In this issue:

- ◇ Parenting Tips
- ◇ Wellness and self-care
- ◇ Advice from one caregiver to another
- ◇ Links to additional resources

- ◆ “Give yourself permission to be imperfect. Distance learning is a new learning experience for both parents/caregivers and children, so things might not go as planned. All you can do is your best each day and that is good enough”
- ◆ “The best way to raise positive children in a negative world is to have positive parents who love them unconditionally and serve as excellent role models”

Wellness & Self-care

When experiencing stress or anxiety, practice the 54321 “game”:

- Name 5 things you can see in the room with you
- Name 4 things you can feel (“chair on my back” or “feet on floor”)
- Name 3 things you can hear right now (“fingers tapping on keyboard” or “tv”)
- Name 2 things you can smell right now (or, 2 things you like the smell of)
- Name 1 good thing about yourself



From one caregiver to another...

“Remember to be patient and kind to yourself. You have come so far already during this pandemic, and its normal to feel overwhelmed certain days. By taking care of yourself you are already being very productive.”

If you would like to know more about Dinosaur School, please click on the link below, or scan the QR code



[Yes, please contact me](#)



For more tips and resources please click on the links below:

[Mental Health Support during Distance Learning SDCOE](#)

[LIVE WELL at home resources](#)

[“Outdoor Outreach” free activities for youth](#)

[Food Resources](#)



For assistance with resources or accessing services, please contact your schools Dinosaur School team or Mary Olivares at molivares@csbcs.org 619-210-9312

DINO NEWS



En ésta edición:

- ◇ Tips para padres
- ◇ Bienestar y el auto-cuidado
- ◇ Consejos de un cuidador hacia otro
- ◇ Links para recursos adicionales

Tip para padres

- ◆ “Dense permiso para la imperfección. El Aprendizaje a Distancia es una experiencia nueva tanto para padres/cuidadores y niños, así que las cosas no van a salir siempre como pensamos. Solo podemos dar nuestro mejor esfuerzo todos los días, y eso será suficiente”
- ◆ “La mejor manera de criar niños positivos en un mundo negativo es que tengan padres positivos que los quieran incondicionalmente y les sirvan como excelente ejemplo a seguir”

Bienestar y auto-cuidado

Cuando sientan estrés o ansiedad intenten el “juego” 54321

- Nombrar 5 cosas que pueden ver en el cuarto donde se encuentran
- Nombrar 4 cosas que pueden sentir (“la silla en mi espalda” “el piso debajo de mis pies”)
- Nombrar 3 cosas que pueden escuchar (“dedos en el teclado” o “tv”)
- Nombrar 2 cosas que pueden oler ahora (o cosas que les gusta oler)
- Nombrar 1 cosa que les gusta de ustedes



Consejo de un cuidador hacia otro...

“Recuerden ser pacientes y buenos consigo mismos. Han logrado tanto durante esta pandemia y es normal sentirse agobiados ciertos días. El hecho de cuidarse uno mismo significa que ya están siendo productivos”

Si usted o su niño quieren participar en Dinosaur School, favor de seguir el link o escanear el código QR que se encuentran enseguida:



Sí, me interesa saber más



Para más recursos en su comunidad favor de seguir los links enseguida:

[Apoyos para salud mental durante el aprendizaje a distancia por medio de SDCOE](#)

[Recursos de “LIVE WELL” mientras esta en casa](#)

[“Outdoor Outreach” actividades al aire libre para la juventud](#)

[Recursos para comida](#)



Si necesita ayuda para cualquier recurso o en acceder servicios favor de comunicarse con su equipo de Dinosaur school en su escuela o con Mary Olivares al molivares@cbsbc.org 619-210-9312