



DINO NEWS

In this Issue:

- ◇ Letting go of “what if”
- ◇ How to enroll into Dinosaur School
- ◇ Links and additional resources

Letting go of “what if” and focus on “what is”

Most of us probably started this pandemic thinking this was temporary, and a few months in we experienced ups and downs, fears and anxieties, and then some where down the line maybe we started shifting our thoughts to “what if” rather than “what is”

How can we let go?

It’s important to keep in mind that although this year was something that we never experienced before, there was no blue print as to how to proceed and we don’t know how this will impact us and our children emotionally and educationally, but what we can do is focus on what is. Things are different and this has impacted us all, but take into consideration what has been accomplished. Learning does not only happen in school, it happens at home as well, maybe some of you cooked more, read more, did crafts more, or if you didn’t, that’s ok too. Below you will find some suggestions that might be helpful for you and your family.

- 1.- **Creativity:** Tell jokes, make music, draw, dance—this helps kids explore ways to express themselves and release emotions—this might help them discover new talents and skills
- 2.- **Less pressure when working on life skills:** a benefit to having less structure is that you can work on life skills with less pressure. Your child can also spend time mastering new tasks, from sewing to maybe cooking. Every skill your child learns is a self esteem booster.
- 3.- **New ways to improve social skills:** These come in the form of online classes, zoom family calls, more interactions with family
- 4.- **Build coping skills:** model for your child how to effectively deal with an issue or crisis, give your child ways on how to cope with the anxieties of the pandemic.
- 5.- **More space to try, fail and learn:** learning at home reduces the worry and gives our kids room to try, fail and learn without feeling embarrassed.
- 6.- **New ways to learn empathy:** The pandemic has created new opportunities for kids to help others and think beyond themselves. Checking in with a neighbor, dropping off food to people in need, comforting friends or family in need are some ways your child can develop this skill.

To read the complete article, and for more resources on this topic please refer to Understood.Org-“6 ways the COVID crisis can help kids build strengths and skills”



Please join us for our **Tuesday Chats**, a space to connect with other parents, to learn, share tips and resources.

Tuesdays @ 4:15pm
Zoom Meeting ID: 831 7094 3072
Passcode: 622482

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



[Yes, I am interested](#)



To access articles and additional resources, please follow the links below:

- [Food Resources](#)
- [Rental Assistance during COVID-19](#)
- [Understood.Org Build Strengths and skills](#)
- [Understood.Org Growth Mindset activities](#)



For assistance with resources or accessing services, please contact Mary Olivares @ molivares@csbcs.org or 619-210-9312

DINO NEWS



En ésta edición:

- ◊ Deshacernos del “qué sí”
- ◊ Inscribirse a Dinosaur School
- ◊ Recursos adicionales

Deshacernos del “y qué sí” y enfocarnos en “qué es”

La mayoría de nosotros tal vez comenzamos esta pandemia con la idea que duraría unos meses, y ya casi un año de estar en casa es muy probable que la mayoría de nosotros experimentamos sentimientos de miedo, ansiedad y depresión en algún momento, y con esto nuestros pensamientos se convirtieron en “y qué sí” en lugar de “qué es”.

¿Cómo enfocarnos en lo “que es”?

Es muy importante considerar que este año no es como ninguno que hemos vivido, no existe un croquis de qué camino tomar, y aún no conocemos las secuelas emocionales o educacionales que tendrá, pero lo que sí podemos hacer es enfocarnos en lo “que es”. Las cosas son y serán diferentes y esto nos ha impactado a todos. Debemos tomar en cuenta lo que si se ha logrado. El aprendizaje no solo ocurre en la escuela, sino también en casa, tal vez cocinaron más en familia, cosieron, leyeron libros, o tal vez no, pero nunca es demasiado tarde para comenzar. Enseguida encontrará unas sugerencias que puede poner en práctica con su familia.

- 1.- Creatividad: Contar chistes, bailar, tocar un instrument, leer cuentos—esto ayuda a nuestros hijos explorar y adquirir nuevas habilidades y talentos y soltar emociones
- 2.- Menos presión para hacer quehaceres en casa: un beneficio de estar en casa es tener menos estructura y menos estrés. Su hijo puede aprender una nueva habilidad como el cocinar u otro quehacer, cada habilidad aprendida eleva su auto-estima
- 3.- Nuevas formas de socializar: Clases en línea, llamadas zoom o google meets con la familia
- 4.- Desarrollar habilidades de afrontamiento: modelar para su hijo como enfrentar situaciones difíciles y ansiedades adecuadamente
- 5.- Más espacio para intentar, fallar y aprender: aprender en casa le da a nuestros hijos más apoyo y reduce ese nervio que pueden tener al intentar algo nuevo
- 6.- Nuevas formas de aprender empatía la pandemia nos has facilitado nuevas plataformas de aprender y enseñar empatía. Visitar algún vecino, llevar comida a los necesitados, apoyar familia o amigos que se encuentran solos o aislados.

Para leer el artículo completo y más recursos, favor de dirigirse a Understood.Org– Desarrollar fortalezas y habilidades



Favor de conectarse a nuestros **Martes de Charlas**, un espacio donde compartiremos recursos e información para padres.

Martes @ 4:15pm
Zoom Meeting ID: 831 7094 3072
Passcode: 622482

Para obtener más información o participar en Dinosaur School, favor de hacer click en el enlace que se encuentra enseguida o escanear el código QR



[Si, me interesa participar](#)



Para acceder los artículos y recursos adicionales, favor de seguir los enlaces

- [Recursos para comida](#)
- [Apoyo con la renta durante COVID-19](#)
- [Understood.Org Desarrollar fortalezas y habilidades](#)
- [Understood.Org Actividades para desarrollar una Mentalidad de Crecimiento](#)



Si necesita apoyo o asistencia, favor de comunicarse con Mary Olivares @ molivares@csbcs.org o 619-210-9312