

Family Newsletter

CUSD Early Childhood Programs



MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

This month we focus on the importance of taking care of our own mental health and building resiliency in young children.

UPCOMING EVENTS & RESOURCES

- **May 7**
Embracing Emotional Wellness Webinar
[Click here for more info](#)
- **May 8**
Raising Resilient Children Webinar
[Click here for more info](#)
- **May 16**
Understanding and Navigating Selective Eating in Young Children Webinar
[Click here to register](#)
- **May 22**
Oh Behave! Workshop
[Click here for more info](#)

Director's Message

Dear Families,

This month we are highlighting Mental Health Awareness Month. Mental Health includes our emotional, psychological, and social well-being. Mental health can affect how we think, feel, and act ([CDC.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm)). Mental Health is something we all have (like physical health), and there are many different things we can do to support it! In young children, this can be achieved by talking with them about their emotions, teaching a growth mindset, and building resiliency. It's important to teach our little ones that it's okay to feel their feelings, it's important to believe in themselves, it's okay to make mistakes, and it's okay to try hard things! We can support our little ones by encouraging them to explore their interests, following their lead, and taking time to connect with them. We are always growing and learning (adults too!), and we can do it together!

Warm Regards,
Lauren Pattullo, Ed. D.
Director of Early Childhood, Gen Ed & Special Ed Programs

THE POWER OF RESILIENCE



What is resilience?

Resilience is the ability to "bounce back" when things get hard. It is the capacity to face the challenges, problems, and disappointment that arise in our lives. Resilience is also a key factor in protecting and promoting good mental health and wellbeing.

As parents, family members, and adults in the lives of young children, we may want to protect and shield them from any difficulties and disappointments. Although that is not possible, one thing you *can* do is teach them how to be resilient. Here are some ways to can foster resiliency in your home:

Building Resilience

- **Be a supportive role model.** Resilience thrives in the presence of positive adult-child relationships. Children are constantly observing and learning from us. Remain calm and consistent while facing challenges. Share your failures and successes.
- **Talk about feelings and emotions.** Being able to identify and manage your emotions are key to learning how to be resilient. Talk about and label your different feelings (e.g., happy, sad, frustrated, etc.) and discuss the feelings your child expresses. This normalizes all their feelings and reminds them that feelings (especially the hard ones) don't last forever.
- **Think of ways to solve problems together.** Instead of rushing to give your child a solution to every problem or frustration, support them by asking them if they have any great solutions. You may start with some smaller problems first, like figuring out how to take turns with their siblings to help them gain more confidence and independence in their skills.



- **Allow them take risks and even make mistakes.** Risks and mistakes allow children the experiences to learn more about themselves—their limits, boundaries, and what they are capable of. Resiliency grows from experiences. When children are allowed to make mistakes, they will have the opportunity learn, "bounce back," and make better decisions in the future.

Boletín Familiar

Programas de educación temprana del CUSD



MAYO ES EL MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Este mes nos enfocamos en la importancia de cuidar nuestra propia salud mental y construir resiliencia en los niños pequeños.

PRÓXIMOS EVENTOS & RECURSOS

- 7 de Mayo**
 Alentando el Bienstar Emocional
[Haga Clic Aquí Para Información](#)
- 8 de Mayo**
 Criando Niños Resilientes
[Haga Clic Aquí Para Información](#)
- 16 de Mayo**
 Comprensión y Navegando Selectivo Comer en niños pequeños
[Haga Clic Aquí Para Inscribirse!](#)
- 22 de Mayo**
 ¡Ah, compórtate!
[Haga Clic Aquí Para Información](#)

Mensaje de la Directora

Estimadas familias,

Este mes destacamos el mes de la conciencia sobre la salud mental. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental puede afectar a nuestra forma de pensar, sentir y actuar ([CDC.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm)). La Salud Mental es algo que todos tenemos (como la salud física), y hay muchas cosas diferentes que podemos hacer para apoyarla. En los niños pequeños, esto puede lograrse hablando con ellos sobre sus emociones, enseñándoles una mentalidad de crecimiento y fomentando la resiliencia. Es importante enseñar a nuestros pequeños que no pasa nada por sentir sus sentimientos, que es importante creer en sí mismos, que no pasa nada por cometer errores y que no pasa nada por intentar cosas difíciles. Podemos apoyar a nuestros pequeños animándoles a explorar sus intereses, siguiendo su ejemplo y dedicándoles tiempo para conectar con ellos. Siempre estamos creciendo y aprendiendo (¡los adultos también!), ¡y podemos hacerlo juntos!

Saludos Cordiales,
 Lauren Pattullo, Ed. D.

Directora de Programas de Educación Temprana, Educación General y Educación Especial

EL PODER DE LA RESILIENCIA



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de "recuperarse" cuando las cosas se ponen difíciles. Es la capacidad de afrontar los retos, problemas y decepciones que surgen en nuestras vidas. La resiliencia es también un factor clave para proteger y promover una buena salud mental y el bienestar.

Como padres, familiares y adultos en la vida de los niños pequeños, es posible que queramos protegerlos y escudarlos de cualquier dificultad y decepción. Aunque eso no es posible, algo que sí podemos hacer es enseñarles a ser resilientes. He aquí algunas formas de fomentar la resiliencia en casa:

Fomentar la resiliencia

- **Sea un modelo de apoyo.** La resiliencia prospera en presencia de relaciones positivas entre adultos y niños. Los niños nos observan constantemente y aprenden de nosotros. Mantenga la calma y la coherencia ante los retos. Comparta sus fracasos y sus éxitos.
- **Hablar de sentimientos y emociones.** Ser capaz de identificar y gestionar sus emociones es clave para aprender a ser resiliente. Hable y etiquete sus distintos sentimientos (por ejemplo, feliz, triste, frustrado, etc.) y comente los sentimientos que expresa su hijo. Esto normaliza todos sus sentimientos y les recuerda que los sentimientos (especialmente los duros) no duran para siempre.
- **Piensa en formas de resolver problemas juntos.** En lugar de apresurar a dar a su hijo una solución para cada problema o frustración, apóyelo preguntándole si tiene alguna solución genial. Puede empezar primero con algunos problemas más pequeños, como averiguar cómo turnarse con sus hermanos para ayudarles a ganar más confianza e independencia en sus habilidades.



- **Permítales que tomen riesgos e incluso cometan errores.** Los riesgos y los errores permiten a los niños aprender más sobre sí mismos: sus límites, sus fronteras y lo que son capaces de hacer. La resistencia crece a partir de las experiencias. Cuando se permite a los niños cometer errores, tienen la oportunidad de aprender, "recuperarse" y tomar mejores decisiones en el futuro.