



## SUPPORTING STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

*Is your student showing signs of stress? Here are some ways you can help your student feel supported during this time.*



- 1. Encourage a conversation about new challenges:** Talk about possible challenges and benefits of virtual classes during the pandemic. In addition, focus on what students can control versus things that they cannot. For example: we cannot control the virus but we can control how we react to the virus such as washings hands, practicing social distance, etc.



- 2. Encourage the students to talk about their feelings:** Check in with your student by asking them how they are feeling. You can also use a feelings chart and have your student identify their feelings daily.



- 3. Validate the student's feelings:** Most people are experiencing feelings of stress, anxiety, frustration, and anger during this pandemic. Inform your student that it is normal to feel the way they feel.



- 4. Praise your student:** Provide sincere verbal praise to your student when they express their feelings and when they participate in virtual school. Examples: "Thank You for letting me know how you are feeling," "Good job on focusing during your virtual class today," and "I'm proud of you for completing your math".



- 5. Encourage relaxation activities:** Relaxing activities help the student to manage difficult emotions and behaviors such as anxiety or disruptive behavior. Start a family evening routine which includes relaxation time (examples: music, reading, crafts).



- 6. Mindfulness:** Practice deep breathing, mindful listening and coloring. There are lots of great mindfulness videos on YouTube to try as a family!

It is important to create a healthy mental wellness routine to help cope with stressful situations. These tips can be utilized as a prevention method and are always recommended for all students/families. Parents are encouraged to practice mental wellness with their students, as we all experience different life stressors with or without a pandemic.

Please contact your school counselor or social worker if your child is struggling with strong emotions or behavioral difficulties at home. TCOE Mental Wellness Services offers mental wellness support, counseling, and referrals to community resources for assistance with food, utilities, rent, etc.



## APOYANDO A LOS ESTUDIANTES DURANTE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

*¿Su estudiante muestra signos de estrés? Aquí hay algunas formas en las que puede ayudar a su estudiante a sentirse apoyado durante este tiempo.*



- 1. Fomente una conversación sobre nuevos desafíos:** Hable sobre los posibles desafíos y beneficios de las clases virtuales durante la pandemia. Además, concéntrese en lo que los estudiantes pueden controlar en vez de las cosas que no pueden. Por ejemplo, no podemos controlar el virus pero podemos controlar cómo reaccionamos al virus, como lavarnos las manos, tener distancias sociales, etc.



- 2. Anime a los estudiantes a hablar sobre sus sentimientos:** Consulte con su estudiante preguntándole cómo se siente. También puede crear una tabla de sentimientos y hacer que el estudiante identifique sus sentimientos diariamente.



- 3. Acepte sus sentimientos:** La mayoría de las personas expresan sentimientos de estrés, ansiedad, frustración e ira durante esta pandemia. Informe a su estudiante que es normal sentirse como se siente.



- 4. Alabe a su estudiante:** Céleb্রে verbalmente a su estudiante cuando exprese sus sentimientos y cuando participe en la escuela virtual. Ejemplos, “Gracias por hacerme saber cómo te sientes” y “Buen trabajo al concentrarte durante tu clase virtual.”



- 5. Anime las actividades de relajación:** Las actividades de relajación ayudan al estudiante a manejar las emociones y comportamientos difíciles como la ansiedad o el comportamiento rebelde. Empiece una rutina de noche familiar que incluya tiempo de relajación (ejemplos: música, lectura, artes).



- 6. Meditación:** Practique la respiración profunda, escuchando atentamente y colorear. ¡Hay muchos videos excelentes de meditación en YouTube para practicar en familia!

Es importante practicar estos ejercicios a diario y crear una rutina mental saludable. Estos consejos pueden utilizarse como método de prevención y siempre se recomiendan para todos los estudiantes. Padres estos son también consejos que pueden practicar ustedes, porque como sabemos nuestros alumnos son un reflejo de nosotros mismos y podemos empezar por modelar estos consejos para animarlos y normalizarlos.

Comuníquese con su consejero escolar o trabajador social para obtener ayuda si su hijo está luchando con emociones fuertes o dificultades de comportamiento. Los servicios de bienestar mental de TCOE ofrecen apoyo de bienestar mental, asesoramiento y referencias a recursos comunitarios para obtener ayuda con alimentos, servicios públicos, alquiler, etc.