



## **Supporting Children and Families through COVID-19**

Queridos pais: Enquanto seus psicólogos da escola pensavam cuidadosamente sobre o que incluir em nosso boletim final de 2019-2020, três tópicos chegaram ao topo.

Primeiro, percebemos que muitos pais, alunos e funcionários estão tentando lidar com as incertezas que cercam a abertura do novo ano escolar. Como será? O que pode permanecer o mesmo e o que pode ser muito diferente? Como preparamos nossos filhos para o próximo ano, enquanto lidamos com o que eles já estão experimentando?

Em segundo lugar, percebemos que os pais estão tentando encontrar atividades que estarão disponíveis durante este verão para criar uma experiência de verão mais "normal". Incluímos uma lista variada de possibilidades! Muitas são grátis!

Por fim, mas igualmente importante, muitos pais estão lutando para ajudar seus filhos a entender e responder ao conflito racial que continua a trazer esperança e frustração. Como conversamos com nossos filhos de maneira a abrir o diálogo e oferecer esperança sem causar mais medo e estresse?

Esperamos que esses recursos ajudem as famílias com esses grandes tópicos. Os psicólogos escolares das Escolas Públicas de Bridgeport desejam a todas as nossas famílias um verão renovador, cheio de promessas de um futuro melhor e mais forte!

### **Lidar Com A Incerteza Contínua**

Se você ainda não o viu, consulte a carta do superintendente Testani no site do Conselho de Educação de Bridgeport.

### **Aqui estão alguns links para vídeos sobre os efeitos do estresse no corpo e nos relacionamentos, bem como alguns links para obter ajuda:**

<https://www.youtube.com/watch?v=q7XE9pYnC5E>

<https://www.youtube.com/watch?v=m9Pg4K1ZKws>

### **Se você não tem certeza se você ou seus entes queridos estão realmente enfrentando altos níveis de estresse, aqui estão algumas coisas a procurar:**

*Sinais físicos, como:*

- Dores de cabeça
- Dor de estômago
- Dificuldade em dormir

*Sinais comportamentais, como:*

- Regressão (retornando a um comportamento que a criança já superou, como querer chupeta)
- Maior aderência
- Dificuldade em se dar bem com irmãos ou pais
- Retirada ou falta de vontade de participar de atividades que a criança costumava desfrutar

*Sinais mentais, como:*

- Preocupação excessiva ou dificuldade em se concentrar ou se concentrar
- Pensamento ruminativo (continuamente pensando nos mesmos pensamentos negativos)

*Sinais emocionais, como:*

- mau humor e mudanças de humor
- Aumento do choro ou rajadas de raiva
- Birras de temperamento
- Medos novos ou recorrentes

### **Se você observar algum destes sinais, aqui está um recurso para ajudar a promover a resiliência:**

*Links para idéias de enfrentamento:*

<https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids>

<https://www.edutopia.org/article/7-ways-calm-young-brain-trauma-lori-desautels>  
<https://www.edutopia.org/article/7-ways-calm-young-brain-trauma-lori-desautels>

### **Finalmente:**

*Aqui estão algumas práticas positivas de enfrentamento para obter seus filhos e você mesmo através do desconhecido:*

- Não confunda necessidades com desejos.
- Não insistir deveria ter, poderia ter, se ao menos, e negatividade. Se mantenha positivo.
- Pratique o Perdão.
- Contribua com o que você tem para os outros, seu conhecimento e experiência.
- Torne as coisas significativas e propositadas, mesmo que seja um sorriso, uma onda ou uma afirmação positiva.
- Mude a atitude mudando seu comportamento.
- Pergunte a si mesmo É o que estou fazendo, pensando ou sentindo um benefício para alguém.

## **Veja abaixo os recursos adicionais e os campos e programas da área de Bridgeport:**

*Esta informação é fornecida a você por: Bernadette Thottam. School Psychologist. bthottam@bridgeportedu.net*

Muitos destes são gratuitos ou de baixo custo! Embora tenham sido feitas tentativas razoáveis para garantir a disponibilidade de programas, essa lista pode incluir campos que não estão ocorrendo neste verão. Verifique os campos com antecedência para garantir que eles estejam abertos.

**Em Bridgeport:**

- <https://www.bridgeportsummercamps.com>
- <https://www.bridgeportct.gov/content/341307/341415/342200.aspx>
- Parceiros da PT do Project Learn Program patrocinado pelo Conselho de Igrejas da Grande Bridgeport.

**Programa de verão:** O Summer STEAM Day Camp é um programa de enriquecimento de seis semanas, destinado a manter envolvidos os participantes anteriores do programa pós-escola, bem como envolver potenciais alunos para o próximo ano letivo. O programa de seis semanas é cuidadosamente estruturado para oferecer jogos recreativos divertidos, esportes e enriquecimento cultural, com atividades acadêmicas cuidadosamente entrelaçadas ao longo do dia. Os membros da equipe do Project Learn empregam técnicas específicas para cada série, projetadas para melhorar a leitura, redação, habilidades matemáticas e cidadania. Nosso objetivo é ajudar nossos jovens estudantes a desenvolver bons hábitos de estudo e cultivar um desejo neles de apresentar seus melhores esforços e obter sucesso acadêmico. Os participantes inscritos no programa de verão participam de segunda a sexta-feira, com 95% dos participantes inscritos diariamente. Ligue para (203) 334-1121 para obter informações específicas.

**Bridgeport Caribe Youth Leaders:** esportes e programas comunitários: <https://www.bcyi.org> (203) 913-0073

**McGivney Community Center Day Camp e outros programas:** <http://mcgivneycenter.wixsite.com/>  
(203) 333-2789

Esta informação é fornecida a você por: Maria Giudice, Psy.D.School Psychologist, Bridgeport Public Schools.