

HOMewood ELEMENTARY SCHOOLS



Counselor Highlights

Need help while school is out

Your child's school counselor is available while school is out. Please feel free to email or call the numbers below. We are happy to discuss your needs, provide information about community resources and offer support.

SCE: Marea Ennis, mennis@homewood.k12.al.us
(205)-558-6912

HKE: Ellen Maple, emaple@homewood.k12.al.us
(205) 677-3220

Kristin Cutrell, kcutrell@homewood.k12.al.us ;
(205) 558-8510

EWE: Alison Hill, ahill@homewood.k12.al.us
(205) 774-1220

Kristin Cutrell (email/phone above)

Calming anxieties and fears

1. Acknowledge any fears or questions your child has by validating their concern.
2. Answer their curiosities and questions by being truthful, factual and age-appropriate.
3. Teach coping/calming techniques. (link to right)

How to help your child during an uncertain time

1. Provide a routine-children need structure and predictability
2. Continue to read with your child
3. Get outside and play
4. Create a gratitude journal
5. Ease your child's anxieties and fears by following the steps in the box to the left
6. Offering choices when appropriate and having your child help can provide a sense of control
7. Limit news exposure

Helpful links and resources

- Counselor Keri blog:
<https://www.counselorkeri.com/2020/03/14/talk-to-kids-about-coronavirus/>
- Calming and coping strategies:
<https://copingskillsforkids.com/calming-anxiety>
- Trauma informed strategies:
<https://www.attachmenttraumanetwork.org/wp-content/uploads/social-distancing-infographic-final.pdf>

HOMewood ELEMENTARY SCHOOLS



Counselor Highlights

¿NECESITA AYUDA MIENTRAS NO HAY CLASE?

La consejera de su niño/a/x está disponible aunque no hay clases. Puede mandar un correo o llamar por teléfono a los números abajo. Siempre estamos contentos hablar de sus necesidades, dar información sobre los recursos de la comunidad y ofrecer apoyo.

SCE: Marea Ennis, mennis@homewood.k12.al.us
(205)-558-6912

HKE: Ellen Maple, emaple@homewood.k12.al.us
(205) 677-3220

Kristin Cutrell, kcutrell@homewood.k12.al.us ;
(205) 558-8510

EWE: Alison Hill, ahill@homewood.k12.al.us
(205) 774-1220

Kristin Cutrell (correo/teléfono arriba)

Consejos para calmar la ansiedad y miedos

1. Admita cualquier miedo o cualquiera pregunta que tiene su niño/a/x por validar su preocupación.
2. Conteste sus preguntas de una manera honrada, factual y apropiada por su edad.
3. Enseñe los métodos que calman y ayudan con las habilidades para manejar la presión (haga clic en los links a la derecha.)

Cómo apoyar a su niño/a/x durante un tiempo incierto

1. Ponga una rutina- los niños necesitan estructura y predictibilidad.
2. Continúe a leer con su niño/a/x
3. Salga afuera para jugar
4. Empieza un diario de gratitud.
5. Alivie las ansiedades y miedos de su niño/a/x por hacer los pasos en la caja a la izquierda.
6. Dar variedad cuando es posible y dejar a su niño/a/x ayudarle puede dar al niño/a/x un sentido de control.
7. Limite la exposición de las noticias

Helpful links and resources

- El blog de Counselor Keri:
<https://www.counselorkeri.com/2020/03/14/talk-to-kids-about-coronavirus/>
- Métodos que calman y ayudan con las habilidades para manejar la presión: <https://copingskillsforkids.com/calming-anxiety>
- Plan de acción informado por trauma:
<https://www.attachmenttraumanetwork.org/wp-content/uploads/social-distancing-infographic-final.pdf>