

School Dismissal and Mental Health Statement

Parents,

We are all experiencing an unprecedented situation for public school and our entire community. When faced with unique situations like this, many of our children will experience some anxiety and fear. This reaction is normal.

Because your children will not be attending school until, at least, March 30th, it is important to talk to them and give them explanations of why this is happening. These conversations need to be customized to the age of your child, so please consider the age ranges of your own children and maybe speak to them separately.

Below are some things to consider:

- Be calm in front of your children.
 - Your emotions will guide theirs.
 - Do not share your fears with your children, but do not overly minimize the seriousness of the situation.
- Accurate and developmentally appropriate information helps reduce fear.
 - The most current information for our state and district is found at the following websites:
 - <https://coronavirus.utah.gov/>
 - <https://www.graniteschools.org/>
- Tell them how they can reduce the chances of getting the virus.
- Tell them that if they happen to get the virus, they are likely to experience symptoms like the cold or flu.
- The school dismissal is to prevent the spread of this illness and for the health of them and our community.
 - It is not because they have been exposed or are necessarily at high risk of exposure.
- The school dismissal is temporary, and they will return to school when the risk of spreading the virus has been reduced.
- Find ways to meaningfully fill their time during school dismissal.
 - Support them in completing the activities and assignments provided by their teachers.
 - While screen time is not all bad, it should be allowed in moderation.
 - Unless they have been put in isolation or quarantine, encourage them to go outside and be active (maintaining social distance and other precautions).
 - Encourage other appropriate activities that will stimulate and occupy them.
 - Limit access to media reports, especially for younger children who may not fully understand what is being reported.

If your child is experiencing an unusual amount of anxiety or distress, please reassure them and access the family and community supports that are available. Also, school psychologists, school social workers, and school counselors will be working throughout the school dismissal period and will be able to consult by phone. Contact your school's main office to access them.

Sincerely,

Granite School District

School Psychologists, School Social Workers, and Secondary Counselors

Comunicado sobre Salud Mental y Suspensión de Clases

Padres,

Todos estamos experimentando una situación sin precedentes para la escuela pública y toda nuestra comunidad. Cuando nos enfrentamos a situaciones únicas como esta, muchos de nuestros niños experimentarán algo de ansiedad y miedo. Esta reacción es normal.

Debido a que sus hijos no asistirán a la escuela hasta, al menos, el 30 de marzo, es importante hablar con ellos y explicarles por qué sucede esto. Estas conversaciones deben adaptarse a la edad de su hijo, por lo tanto, tenga en cuenta los rangos de edad de sus propios hijos y quizás hable con ellos por separado.

A continuación, hay algunas cosas a considerar:

- ♣ Mantén la calma frente a tus hijos.
 - Tus emociones guiarán las de ellos.
 - No comparta sus miedos con sus hijos, pero no minimice excesivamente la gravedad de la situación.
 - La información precisa y apropiada para el desarrollo ayuda a reducir el miedo.
 -
- ♣ La información más actualizada para nuestro estado y distrito se encuentra en los siguientes sitios web:
 - <https://coronavirus.utah.gov/>
 - <https://www.graniteschools.org/>
- ♣ Dígalos cómo pueden reducir las posibilidades de contraer el virus.
- ♣ Dígalos que, si contraen el virus, es probable que experimenten síntomas como el resfriado o la gripe.
- ♣ La suspensión de clases es para prevenir la propagación de esta enfermedad y para la salud de ellos y nuestra comunidad.
 - No es porque hayan estado expuestos o estén necesariamente en alto riesgo de exposición.
- ♣ La salida de la escuela es temporal y regresarán a la escuela cuando se haya reducido el riesgo de propagación del virus.
- ♣ Encuentre formas de ocupar significativamente su tiempo durante el horario escolar.
 - Ayúdelos a completar las actividades y tareas proporcionadas por sus maestros.
 - Si bien el tiempo de pantalla no es del todo malo, debe permitirse con moderación.
 - A menos que hayan sido aislados o puestos en cuarentena, aliéntelos a salir y mantenerse activos (manteniendo la distancia social y otras precauciones).
 - Fomentar otras actividades apropiadas que los estimulen y ocupen.
 - Limite el acceso a los informes de los medios, especialmente para los niños más pequeños que pueden no comprender completamente lo que se informa.

Si su hijo experimenta una cantidad inusual de ansiedad o angustia, tranquilícelo y acceda a los recursos familiares y comunitarios disponibles. Además, los psicólogos escolares, los trabajadores sociales escolares y los consejeros escolares trabajarán durante todo el período de despido escolar y podrán consultar por teléfono. Póngase en contacto con la oficina principal de su escuela para acceder a ellos.

Sinceramente,

Distrito Escolar de Granite

Psicólogos Escolares, Trabajadores Sociales Escolares y Consejeros Escolares.

COMMUNITY RESOURCES

STAYING HEALTHY

Health Resource Line: 888-222-2542

If you HAVE health insurance and can't afford a doctor's visit you may access services at the following locations:

Ellis Ship 4535 South 5600 West 801-676-4405

Oquirrh View 4745 South 3200 West 801-964-6214

If you DO NOT have health insurance please contact the following:

CHIP 855-899-4325

Medicaid 801-538-6155

FOOD PANTRIES

If your family is in need of food, please contact one of the following or go to 211utah.org for additional resources:

Magna FACT 9069 West 2700 South 801-890-0251

Redwood Food and Resource Center 3100 South Redwood Rd 801-972-6661

Granger Community Christian Church 3232 West 4100 South 801-968-3301

UTILITIES

If you need assistance paying your utility bills you may contact one of the following or go to 211utah.org for additional resources:

HEAT (Home Energy Assistance Target) 801-521-6107

Dominion Energy 800-323-5517

Rocky Mountain Power 888-221-7070

MENTAL HEALTH

SafeUT app 

UNI Crisis Line 801-587-3000

SL County Youth Services 385-468-4500

OTHER NEEDS

Visit 211utah.org



Lake Ridge Elementary Counseling Center

Dear Parents/Guardians,

Due to the sudden school dismissal, we understand that many students who receive support from our school's counseling center will no longer be able to receive these supports face-to-face. To mediate these concerns, we have included lists of apps and resources many families find helpful for addressing various needs. At this time, we will also remain available via phone and email during normal school hours. If you are faced with a mental health related emergency, please call 911.

Ms. Aubrey Atkinson

Phone: 385-646-9076

Email: aatkinson@graniteschools.org

Ms. Rachel Butler

Phone: 385-646-1646

Email: rbutler@graniteschools.org

<p>Calm:</p> 	<p>Headspace:</p> 	<p>Stop, Breathe & Think Kids:</p> 	<p>Mindful Powers:</p> 	<p>Smiling Minds:</p> 
<p>Insight Timer:</p> 	<p>The Mindfulness App:</p> 	<p>Mind Body Connect:</p> 	<p>Breathe, Think, Do with Sesame Street:</p> 	<p>Stop, Breathe & Think:</p> 



Lake Ridge Elementary Centro de Asesoramiento

Estimados padres / tutores,

Debido al abandono escolar repentino, entendemos que muchos estudiantes que reciben apoyo del centro de asesoramiento de nuestra escuela ya no podrán recibir estos apoyos cara a cara. Para mediar en estas preocupaciones, hemos incluido listas de aplicaciones y recursos que muchas familias encuentran útiles para abordar diversas necesidades. En este momento, también estaremos disponibles por teléfono y correo electrónico durante el horario escolar normal. Si se enfrenta a una emergencia relacionada con la salud mental, llame al 911.

Ms. Aubrey Atkinson

Phone: 385-646-9076

Email: aatkinson@graniteschools.org

Ms. Rachel Butler

Phone: 385-646-1646

Email: rbutler@graniteschools.org

Calm: 	Headspace: 	Stop, Breathe & Think Kids: 	Mindful Powers: 	Smiling Minds: 
Insight Timer: 	The Mindfulness App: 	Mind Body Connect: 	Breathe, Think, Do with Sesame Street: 	Stop, Breathe & Think: 