

## 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/>

♣ Dígales cómo pueden reducir las posibilidades de contraer el virus.

♣ Dígales 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, alíentelos 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.