

March 2020

Dear Peekskill Families,

I am writing this message as a virtual “check-in” with you and your family during this unprecedented time. We are all going through new experiences and trying our best to make adjustments while getting accustomed to new daily life routines and expectations. Be assured that our School District is here to help in any way we can.

I'd like to share some information and resources that can lend some understanding of what we may be experiencing at this time with our own emotions and uncertainties. We may be feeling anxiety, sadness, confusion, uncertainty and many other emotions. We are sharing a few resources and information for all members of the family that might help in understanding our feelings and adjusting to these new norms. Our priority continues to be the well-being, safety and aspirations of our students, families, educators, staff and community. We will continue posting information for you and your families to assist in coping during this difficult time.

This is a period of new experiences for all of us. Working together, sharing ideas, supporting each other and having access to information that can promote understanding will assist us and our families during these uncertain times.

As caretakers we must be reminded of the importance of caring for ourselves in order to best care for our loved ones. Please check the website for resources and activities.

Be Safe, Be Well and Be informed.

Maria Olivier-Flores

Marzo 2020

Estimadas familias de Peekskill,

Estoy escribiendo este mensaje para “darle seguimiento” virtual con usted y su familia durante este tiempo sin precedentes. Todos estamos pasando por experiencias nuevas y haciendo nuestro mejor esfuerzo para hacer ajustes mientras nos acostumbramos a las nuevas rutinas y expectativas de la vida diaria. Tenga la seguridad de que nuestro Distrito Escolar está aquí para ayudar de cualquier manera que podamos.

Me gustaría compartir información y recursos que puedan ayudarnos a comprender lo que podemos estar sintiendo en este momento a través de nuestras propias emociones, incertidumbres y mecanismos de defensa. Además, puede ser que sentimos ansiedad, tristeza, confusión, incertidumbre y muchas otras emociones. Estamos compartiendo algunos recursos de información para todos los miembros de la familia que podrían ayudarnos a comprender nuestros sentimientos y adaptarnos a estas nuevas normas. Nuestra prioridad continúa siendo el bienestar, la seguridad y las aspiraciones de nuestros estudiantes, familias, educadores, personal y comunidad. Continuaremos publicando información para usted y sus familias para ayudarlos a sobrellevar estos tiempos poco comunes.

Este es un período de nuevas experiencias para todos nosotros. Trabajando juntos, compartiendo ideas, apoyándonos mutuamente y teniendo acceso a información que pueda promover la comprensión nos ayudará a todos y a nuestras familias durante estos tiempos de incertidumbre.

Como cuidadores, debemos recordar la importancia de cuidarnos a nosotros mismos para cuidar mejor a nuestros seres queridos ...

Esté seguro, Esté bien y Esté informado ...

- **Supporting our children during a crisis:**
(*Apoyando a nuestros niños durante una crisis*):
<https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
- **Cartoon explaining the virus:**
(*Muñequito explicando el virus*):
NPR's [Just For Kids: A Comic Exploring the New Coronavirus](#) by Malaka Gharib offers a comic to help kids understand.
- **Resources and tips for Parents:**
(*Recursos y consejos para padres*):
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/>
- **Sesame Street resources for young children:**
(*Recursos de Sesame Street (Barrio Sésamo) para niños*):
[Sesame Street in Communities](#) has many videos and activities to help teach children about being healthy and kind.
- **This is a good CDC coping page:**
(*Esta es una buena página electrónica del Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades acerca de cómo afrontarse al coronavirus*):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- **Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19):**
(*Guía de Padre/Cuidador para Ayudarle a Familias Afrontar la Enfermedad Coronavirus (COVID-19)*):
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- **For families with Autism:**

(Para families con el Autismo):

<https://www.autismspeaks.org/covid-19-information-and-resources>

- ***Talking with children about Coronavirus Disease 2019: Messages for parents, school staff, and others working with children:
(Hablando con los niños acerca de la Enfermedad Coronavirus Covid-19):
Mensajes para padres, empleados de las escuelas y otros que trabajan con niños):***

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

- ***Printable poster: Helping children Cope during COVID19:
(Un cartel imprimible: Ayudándole a los niños hacerle frente al COVID-19):***

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2