

Social Emotional Wellness- ASD

Dear Fox Hollow Parents,

In light of the most current events around COVID-19, we understand that this is an uncertain time. We all have to be diligent in taking care of our physical, social, and emotional well-being so we can take care of our loved ones. In order to do this, we encourage you to talk to your children about the facts around COVID-19 and what this time of school dismissal means. This is a link that will help: [Coronavirus \(COVID-19\): How to Talk to Your Child](#)

As an Alpine School District family, we are working hard to help meet the needs of students and families. During these challenging times, it is important to take care of your emotional health. Pay attention to how you and your family members are feeling. Taking care of your emotional health will help you think clearly and react in a productive way to protect yourself and your family. Here are some tips on how you and your family can be safe and find support.

How to reduce anxiety and stress:

- Keep up with regular routines. While schools are dismissed, create a schedule for learning, relaxing or fun activities.
- [Sleep](#) is necessary for good brain health and survival in general.
- Physical exercise -The vitamin D we get from the sun supports physical health and well-being. Here are a few links to find outdoor activities you can do as families: [Utah County Parks and Trails](#), [Biking Trails](#), [Running and Walking Trails](#).
- Seek appropriate ways for children to connect with others based on suggested safety guidelines.
- Talk to your children -
 - Share age-appropriate information
 - Reassure your children. Let them know that it is ok if they feel upset
 - Share how you deal with your own stress so that they can learn from you how to cope
 - Answer questions
- Eat healthy, well-balanced meals.
- Answer questions and [share facts](#) about COVID-19 in a way that your children can understand.
- Be mindful of exposure to continuous news coverage of the event, including social media. Children may misinterpret what they hear and can be frightened about something they do not understand.
- As parents, be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well.
- Please refer to the following link for additional information on [Mental Health and Coping during COVID-19 - Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

What to do if you or someone in your family is feeling sick:

- Refer to the latest information from the CDC if [you are feeling symptomatic](#).
- Please follow the [CDC hygiene protocol](#).

Additional Resources:

[211](#) Get connected to free and confidential resources throughout the state of Utah including food pantries, legal help, housing assistance, and more.

[Safe UT 24-hours/day](#) Download APP at the Apple Store or at the Google Play Store

Real-time crisis intervention and a confidential tip line; responds to all chats, texts, and calls

[Suicide Prevention Lifeline](#)

1-800-273-8255 Spanish 1-888-628-9454 TTY 1-800-799-4889

This is an important time for us to come together as an Alpine School District community. We will continue to be a resource for you as we navigate these unique times.

The Alpine School District Health and Wellness Team and Fox Hollow Staff

(Spanish Translation)

Estimados Padres:

En vista de los hechos recientes con COVID-19, comprendemos que este es un tiempo difícil. Todos tenemos que ser diligentes en tomar cuidado de nuestro bienestar físico, social y emocional para poder cuidar nuestros seres queridos. Por esta razón, le recomendamos que hable con sus hijos sobre los hechos en torno a COVID-19 y lo que este tiempo de despido escolar significa. Este es un enlace que ayudará a: [Coronavirus \(COVID-19\): Cómo hablar con su hijo](#)

Como una gran familia en el Distrito Alpine, estamos trabajando duro para ayudar a satisfacer las necesidades de los estudiantes y las familias. Durante estos momentos difíciles, es importante cuidar la salud emocional. Presta atención a cómo se sienten tú y los miembros de tu familia. Cuidar tu salud emocional te ayudará a pensar con claridad y a reaccionar de una manera productiva para protegerte a ti mismo y a tu familia. Estos son algunos consejos sobre cómo usted y su familia pueden estar seguros y encontrar apoyo.

Cómo reducir la ansiedad y el estrés:

- Manténgase al día con las rutinas regulares. Mientras las escuelas son despedidas, cree un horario para actividades de aprendizaje, relajación o diversión.
- [El sueño](#) es necesario para una buena salud cerebral y la supervivencia en general.
- Ejercicio físico -La vitamina D que obtenemos del sol apoya la salud física y el bienestar. Aquí hay algunos enlaces para encontrar actividades al aire libre que puedes hacer como familias: [Parques y senderos del condado de Utah](#), [senderos para andar en bicicleta](#), [senderos para correr y caminar](#).
- Busque maneras apropiadas para que los niños se conecten con otras personas de acuerdo con las pautas de seguridad sugeridas.
- Hable con sus hijos –
 - Comparta información apropiada para su edad
 - Asegure a sus hijos. Hágales saber que está bien si se sienten molestos
 - Comparta cómo lidiar con su propio estrés para que puedan aprender de usted cómo hacer frente
 - Den respuestas a las preguntas
- Coma comidas saludables y bien balanceadas.
- Responda preguntas y [comparta hechos](#) sobre COVID-19 de una manera que sus hijos puedan entender.
- Tenga en cuenta la exposición a la cobertura continua de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que oyen y pueden tener miedo de algo que no entienden.
- Como padres, sean un buen ejemplo. Tome descansos, duerma mucho, haga ejercicio y coma bien.
- Consulte el siguiente enlace para obtener información adicional sobre [La Salud Mental y afrontamiento durante COVID-19 - Centros para el control y la prevención de enfermedades \(CDC\)](#)

Qué hacer si usted o alguien de su familia se siente enfermo:

- Consulte la información más reciente de los CDC [si se siente sintomático](#).
- Por favor, siga [el protocolo de higiene de los CDC](#).

Recursos adicionales:

[211](#) Conéctate a recursos gratuitos y confidenciales en todo el estado de Utah, incluyendo despensas de alimentos, ayuda legal, asistencia de vivienda y más.

[Safe UT 24-horas/día](#) Baja el APP en la Apple Store o en Google Play Store

Intervención en tiempo real de crisis y una línea de información confidencial; responde a todos los chats, mensajes de texto y llamadas

[Suicide Prevention Lifeline – Línea Directa de Prevención del Suicidio](#)

1-800-273-8255 Spanish 1-888-628-9454 TTY 1-800-799-4889

Este es un momento importante para que nos unamos como una comunidad del Distrito Escolar Alpine. Seguiremos siendo un recurso para usted a medida que navegamos juntos por estos momentos únicos.

El Equipo Directivo De Salud y Bienestar del Distrito Alpine y el director de Fox Hollow

