



PVUSD and PVPSA: A partnership that cares for your wellbeing

Dear PVUSD Families, Educators and Staff Members:

PVUSD and its partner Pajaro Valley Prevention and Student Assistance (PVPSA) prioritize the social emotional health of our students, their families and the entire school community. We write you today in light of the emergency preparedness work underway due to the COVID-19 (coronavirus). Mental health experts encourage attention to our mental health during emergency preparedness and response activities. This is particularly important for children. It is for that reason that we are providing you with some advice on how to help children understand the emergency responses that have been issued or may be put into place by government and non-governmental entities, such as school districts, clinics, cities, and even private community events. As you may recognize, these actions are focused for your safety, your family's safety and for the community at large.

The Center for Disease Control and Prevention offer the following principals for talking with children. We encourage you to take a few minutes to read through them and put them into practice.

- **Remain Calm and Reassuring:** remember that children will react to both what you say and how you say it.
- **Make yourself available to listen and talk:** make sure children know they can come to you when they have questions.
- **Pay attention to what children see and hear on television, radio and online:** consider reducing the amount of screen time focused on the coronavirus. Too much information can lead to anxiety
- **Avoid language that blames others and lead to stigma:** remind them that viruses can make anyone sick, regardless of a person's race or ethnicity.
- **Provide information that is honest and accurate:** give children information that is truthful and age appropriate. Make sure children know that some stories circulating in social media or online may be based on inaccurate information. Delivering age appropriate information can be found in a handout offered by the National Association of School Psychologists on this site: [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- **Teach children they can help reduce the spread of germs:**
 - Remind them they can stay away from people who are coughing or sick
 - Remind them to cough or sneeze into a tissue or their elbow, throw the tissue into the trash and wash their hands
 - Let them know that their teachers want them to be safe and so they may see more handwashing and other activities in their schools.
 - Get children into a handwashing habit: teach them to wash their hands for at least 20 seconds after blowing their nose, coughing, sneezing, going to the bathroom and before eating and preparing foods.
 - If soap and water are not available, teach them to use hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Taking care of YOUR emotional health is also very important. Recognize and accept that everyone reacts differently to stressful situations. The CDC has prepared resources for everyone. Please visit: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html> for additional information in English and Spanish.

In closing, if your child, you or others you know are exhibiting heightened levels of anxiety or other emotional disturbances, please seek help. There are many organizations in our community besides PVPSA that can help. The Santa Cruz County and Monterey County Behavioral Health Agency websites provide information about local services.

Santa Cruz County: <http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/BehavioralHealth.aspx>

Monterey County:

<https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/behavioral-health>

You can reach PVPSA by calling: 831-728-6445.

Sincerely,



Dr. Michelle Rodriguez, Superintendent
PVUSD



Erica Padilla-Chavez, CEO
PVPSA

References: Center for Disease Control and Prevention

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



Estimadas familias, educadores y miembros del personal del PVUSD:

PVUSD y su socio Pajaro Valley Prevention and Student Assistance (PVPSA) priorizan la salud social y emocional de nuestros estudiantes, sus familias y toda la comunidad escolar. Le escribimos hoy a la luz del trabajo de preparación para emergencias en curso debido al COVID-19 (coronavirus). Los expertos en salud mental fomentan la atención a nuestra salud mental durante las actividades de preparación y respuesta ante emergencias. Esto es particularmente importante para los niños. Es por esa razón que le brindamos algunos consejos sobre cómo ayudar a los niños a comprender las respuestas de emergencia que han emitido o pueden ser implementadas por entidades gubernamentales y no gubernamentales, como distritos escolares, clínicas, ciudades e incluso eventos privados de la comunidad. Como puede reconocer, estas acciones se centran en su seguridad, la seguridad de su familia y la comunidad en general.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece los siguientes consejos para hablar con los niños. Le recomendamos que se tome unos minutos para leerlos y ponerlos en práctica.

Permanezca tranquilo y tranquilizador: recuerde que los niños reaccionan a lo que usted dice y a cómo lo dice.

Esté disponible para escuchar y hablar: asegúrese de que los niños sepan que pueden acudir a usted cuando tengan preguntas.

Preste atención a lo que los niños ven y escuchan en la televisión, la radio y en línea: considere reducir la cantidad de tiempo de pantalla enfocado en el coronavirus. Demasiada información puede provocar ansiedad.

Evite el lenguaje que culpe a los demás y genere estigma: recuérdelos que los virus pueden enfermar a cualquiera, independientemente de la raza o etnicidad de una persona.

Brinde información honesta y precisa: brinde a los niños información veraz y apropiada para su edad. Asegúrese de que los niños sepan que algunas historias que circulan en las redes sociales o en línea pueden estar basadas en información incorrecta. Puede encontrar información apropiada para la edad en un folleto ofrecido por la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares en este página del internet: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and->

References: Center for Disease Control and Prevention

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

[podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html)

Enseñe a los niños que pueden ayudar a reducir la propagación de gérmenes:

- Recuérdeles que pueden mantenerse alejados de las personas que están tosiendo o enfermas.
- Recuérdeles toser o estornudar en un pañuelo desechable o en el codo, tirar el pañuelo a la basura y lavarse las manos.
- Hágales saber que sus maestros quieren que estén seguros y que puedan ver más lavado de manos y otras actividades en sus escuelas.
- Haga que los niños tengan el hábito de lavarse las manos: enséñeles a lavarse las manos durante al menos 20 segundos después de sonarse la nariz, toser, estornudar, ir al baño y antes de comer y preparar alimentos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, enséñeles a usar desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

Cuidar SU salud emocional también es muy importante. Reconozca y acepte que todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. Los CDC han preparado recursos para todos. Visite: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html> para obtener información adicional en inglés y español.

Para concluir, si su hijo, usted u otras personas que conoce exhiben niveles elevados de ansiedad u otros trastornos emocionales, busque ayuda. Hay muchas organizaciones en nuestra comunidad además de PVPSA que pueden ayudar. Los sitios web de la Agencia de Salud Mental del Condado de Santa Cruz y del Condado de Monterey proporcionan información sobre los servicios locales.

Condado de Santa Cruz:

<http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/BehavioralHealth.aspx>

Condado de Monterey:

<https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/behavioral-health>

Puede comunicarse con PVPSA llamando al: 831-728-6445.

Sinceramente,



Dra. Michelle Rodriguez, Superintendente
PVUSD



Erica Padilla-Chavez, CEO
PVPSA

References: Center for Disease Control and Prevention

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