



Huntington Union Free School District

James W. Polansky | Superintendent of Schools

jpolansky@hufsd.edu

Phone (631) 673-2038

Fax (631) 423-3447

March 26, 2020

Greetings Huntington:

I hope that all remains well in Huntington households and that our families maintain their patience while we work our way through the challenges presented by COVID-19. At this point, we do, in fact, anticipate that the school closure will be extended. I will share the associated dates as soon as they are formally determined. In preparation for an extension, we have been very busy enhancing our plans in all regards so that we may continue to address student needs as comprehensively as possible. Again, my communications and those from building principals will continue routinely such that all relevant information is shared promptly.

A timely opinion piece in yesterday's edition of *Newsday* quoted the World Health Organization's director general as saying, "We're not just fighting an epidemic, we're fighting an infodemic." The piece's author, Howard Schneider (executive director of Stony Brook University's Center for News Literacy), continues by providing suggestions on carefully evaluating information sources and reading past headlines, trusting one's own judgment, keeping one's emotions from serving as a barrier to identifying reliable information, and refraining from sharing information until it is verified. These items are standard components of our digital literacy curricula in Huntington, however one's ability to put them into practice can be challenged at a time when the media barrage is overwhelming.

In this light and well beyond, I am attaching a document crafted by the New York State Office of Mental Health that provides useful tips for managing situational stress and anxiety. It is important that we take care of our children at this time – a section of the document addresses that specifically. It is equally as important that adults take care of themselves and each other, as well as recognize that there are many sources of support in this incredible community.

Our administration, faculty, staff and mental health professionals are here to assist throughout. They have done a remarkable job and cannot wait to be reconnected with Huntington's students. We all miss the children terribly, but are reassured with the knowledge that we will surely get through this. Please continue to stay positive.

Warm regards,

James W. Polansky

Superintendent of Schools



Huntington Union Free School District

James W. Polansky | Superintendent of Schools

jpolansky@hufsd.edu

Phone (631) 673-2038

Fax (631) 423-3447

26 de marzo del 2020

Saludos Huntington:

Espero que todo continúe estando bien en los hogares de Huntington y que nuestras familias mantengan su paciencia mientras manejamos los desafíos presentados por COVID-19. En este punto, de hecho, anticipamos que el cierre de la escuela se extenderá. Compartiré las fechas tan pronto se determinen formalmente. Mientras nos preparamos para una extensión, hemos estado trabajando para mejorar nuestros planes en todos los aspectos para que podamos continuar atendiendo las necesidades de los estudiantes de la manera más integral posible. Nuevamente, mis comunicaciones y las de los directores de los edificios continuarán de manera rutinaria, de modo que toda la información pertinente se comparta de inmediato.

A tiempo oportuno se publicó un artículo de opinión en la edición de ayer del periódico *Newsday* citando el director general de la Organización Mundial de la Salud diciendo: "No sólo estamos luchando contra una epidemia, estamos luchando contra una infodemia". El autor de la pieza, Howard Schneider (director ejecutivo del Centro Literario de Noticias de la Universidad de Stony Brook), continúa brindando sugerencias acerca de tener mucha cautela cuando uno evalúa las fuentes de información, poseer buen juicio cuando lean titulares del pasado, y evitar que las emociones sirvan como una barrera para identificar información confiable y abstenerse de compartir información hasta que se verifique. Estos elementos son constituciones estándar de nuestros currículo de literatura digital en Huntington, sin embargo, la capacidad de ponerlos en práctica puede ser cuestionada en un momento en que estamos bombardeados por los medios la cual puede ser imponente.

Desde este punto de vista y pensando del más allá, adjunto un documento creado por la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York que proporciona consejos útiles para controlar el estrés y la ansiedad durante esta y otras situaciones similares. Es importante que cuidemos a nuestros hijos en este momento, una sección del documento da hincapié a esto específicamente. Al igual, es importante que los adultos se cuiden a sí mismos y a los demás, y reconozcan que hay muchas fuentes de apoyo en esta increíble comunidad.

Nuestra administración, facultad, personal y profesionales de salud mental están aquí para ayudar en todo momento. Ellos han hecho un trabajo excepcional y no pueden esperar para volver a conectarse con los estudiantes de Huntington. Todos nosotros extrañamos terriblemente a los niños, pero a la vez estamos nos alivia de pensar que seguramente esta situación la vamos a superar. Por favor continúe siendo positivo.

Estimadamente,

James W. Polansky

Superintendent of Schools

Feeling Stressed About Coronavirus (COVID-19)?

Managing Anxiety in an Anxiety-Provoking Situation

The outbreak of COVID-19 around the world has led to the spread of fear and panic for individuals and communities. In addition to following physical precautions guidelines, individuals should be taking care of their psychological well-being.

This guide includes tips for the following populations:

- For Everyone
- For Individuals Receiving Mental Health Services
- For Parents, Including Parents of Children with Pre-Existing Anxiety Disorders
- For Caregivers of Older Adults
- For Mental Health Providers

For Everyone:

- **Reduce anxiety by reducing risk.** Ways to reduce risk include practicing good hygiene (e.g. sneezing and coughing into your elbow, sneezing into a tissue and immediately throwing the tissue away, wash hands regularly with soap and water for at least 20 seconds, etc.) In addition, create a plan in case your regular routine is disrupted, such as setting up remote work and alternative childcare arrangements. Setting out a plan can help reduce anxiety by taking charge of the things you can control.
- **Manage your information flow by choosing reliable sources and establish boundaries on checking for updates.** Getting regular, factual information is important. However, continuously scrolling through social media or constantly refreshing the news is likely to lead to increased anxiety. Pick a few trusted news outlets – such as the state and local health authorities, Centers for Disease Control and Prevention, or World Health Organization – and commit to checking once or twice a day for updates.

- **Monitor your anxiety levels.** Anxiety is a normal response to a stressful situation and can provide adaptive benefits in many situations. However, when faced with mounting uncertainty, your brain can go into an anxiety spiral that is no longer helpful. Knowing the difference between typical and atypical stress is important. Monitoring your stress level will let you know when you need to seek additional help.
 - ✓ **A typical stress reaction may include:** temporary difficulty concentrating; irritability and anger; fatigue; stomachache; and, difficulty sleeping.
 - ✓ **An atypical stress reaction may include:** a persistent and/or excessive worry that doesn't lift and keeps you from carrying out your daily tasks. If you experience significant changes in your energy level, eating patterns, or sleeping patterns, difficulty concentrating on normal tasks, prolonged and overwhelming worry and hopelessness, or thoughts of self-injury or suicide, seek out immediate help at 1-800-273-TALK (8255) or text Got5 to 741741.
- **Practice good self-care, including exercise, eating healthy foods, and sleeping an adequate amount at night.** If possible, spend some time outside. Avoid staying up late to monitor the news.
- **Virtually reach out to different types of support networks,** such as family, friends, colleagues, faith-based communities, and social organizations to strengthen your overall feeling of connection. Isolation and loneliness feeds anxiety.
- **Find meaningful tasks and roles within your support network to channel your anxiety,** such as coordinating deliveries of groceries to those unable to leave home, curating kids' activity ideas for parents working from home, or video calling or calling those who might feel socially isolated. Supporting others is beneficial to the supporter as well.
- **Find or create spaces that are not focused on COVID-19.** Start a social media thread about other topics, ask friends to discuss other topics, or watch your favorite TV or movie.
- **Savor small positive moments, amplify positive stories, and stay optimistic.** Try to cultivate a mental wellness practice, such as writing in a gratitude journal, or talking nightly with your family about moments during the day that were fun or enjoyable.
- **Take an opportunity to practice mindfulness when managing anxiety.** Mindfulness tools like grounding exercises, sensory modulation, and deep breathing may be helpful.

For Individuals Receiving Mental Health Services:

- **As soon as possible, work with your mental health provider on a coping plan.** Think about helpful coping skills you can practice daily and be mindful to those coping skills that you may turn to that are otherwise harmful to your safety and well-being. For example, if you know that music, walking outside, reframing your thoughts, and connecting with others are helpful, think about ways you can incorporate those into your daily life. If you know that you might struggle with ruminating, self-injury, substance use, or other strategies that might be harmful to your safety and well-being, identify alternative coping methods with your provider. Write out a plan to help prepare you for heightened anxiety.
- **Work with your mental health providers on specifically managing anxiety and ask them to help you come up with practical skills that you can rehearse.**

- **Work with your mental health providers on alternative options if your routine services are disrupted.** These might include using telemental health services, getting prescription medication, or engaging in supplemental mental wellness activities.
- **Seek positive peer support.** Connect yourself to others who understand your experiences and can assist in problem-solving. If social distancing increases feelings of isolation, look into online peer supports or peer hotlines.

For Parents, Including Parents of Children with Pre-Existing Anxiety Disorders:

- **Think about and rehearse scripts for talking with your kids about COVID-19.** Kids take cues from caregivers about how anxious they need to be about a topic. Seek out resources and media to assist in your preparation.
- **Talk about the situation openly.** Most kids elementary-aged and up have heard about COVID-19 or coronavirus. Avoiding the topic or providing blanket reassurances is more likely to feed anxiety. If kids bring up the topic, let them know you are glad they brought it up. This increased the likelihood that they will come to you with further anxieties or questions.
- **Don't give more information than is requested.** Part of a developmentally appropriate approach is to answer the question your child asks, but not necessarily more than that. Check to make sure they understood your response by asking them to repeat back what they heard, and let them know you are open to more questions. Reassure your child that it is normal to feel scared or anxious.
- **Help your school-aged child and adolescent set boundaries on their information flow in the same way you are setting your own boundaries.** Help them identify factual sources of information and set appropriate intervals to check in. Encourage them to use their media literacy skills to question the messages they are getting from various information channels. Consider limiting media exposure or consuming media with your child so that you can be available to interpret and explain information.
- **Keep as many routines intact as possible.** For kids who may be out of school and/or have extra-curricular activities cancelled, it is helpful to keep other routines, like mealtimes and bedtimes. To the extent possible, for kids who are at home for longer periods of time, set up a structure. Collaborate with your child to come up with a loose schedule, such as an outdoor activity and lunch prep in the morning, and a movie and homework time in the afternoon.
- **Find fun ways to maintain contact with individuals your child is separated from,** such as grandparents or classmates at school. Set up opportunities to maintain and even grow connections, such as reading a book to grandparents on video call or sending postcards to friends.
- **Encourage physical activity and time outside, where possible.** Both staying active and having opportunities to be in nature are helpful with mitigating anxiety and building resilience.
- **Use this as an opportunity to teach distress tolerance skills that will be helpful to your kids in any situation.** This is a great time to learn about purposeful breathing, guided imagery, distraction, and other skills.

For Caregivers of Older Adults:

- **Facilitate ways for older people to maintain social connections.** As older adults have been told to isolate as much as possible, it is likely that social isolation and loneliness may take a toll on physical and mental health. Set up and provide technological assistance for family and friends to stay connected to the individual. Consider coordinating a group of people to check in on a rotation so that the individual feels the support of a network.
- **Encourage them to stay as active as possible,** for both physical and psychological well-being.
- **Help older adults find ways where they can help others,** such as calling others to check in on them or entertaining grandchildren on FaceTime. Having a purpose and role can reduce anxiety.
- **Consider practical ways you can relieve an older person's anxiety,** such as volunteering to order their groceries online or offering to walk the individual's dog(s).
- **In a time of high anxiety, it may be hard for older people to select reliable sources to get information and updates on COVID-19.** Curate a list of reputable media and write them down.
- **Practice self-care and be compassionate to yourself.** While caregiving is a demanding and rewarding role at the best of times, being a caregiver during a time of heightened concern is particularly stressful. If possible, find a way to take small breaks, rotate responsibilities with others, and practice your own mental health strategies.

For Mental Health Providers:

- **Place a priority on self-care,** including getting adequate rest and exercise, eating healthy food, maintaining social connections, and taking time away from service provision as possible.
- **Prepare for heightened anxiety in the individuals in your care and prepare your own toolkit on skills and scripts that might be helpful.**
- **Work with your colleagues to prepare back-up plans for crisis management,** such as telemental health or alternate therapeutic arrangements, so that you are prepared if there is a disruption in services. Work with your supervisor and colleagues to rotate functions and cross-train as much as possible.
- **Set up peer supports,** such as peer supervision and consultation, to connect with others who are in a similar situation. Setting up spaces to discuss the toll of vicarious trauma and anxiety is an important part of self-care.
- **Seek out professional help as needed.** Remember that provision of mental health care during a crisis is challenging and it is critical that you address your own stress and anxiety.

¿Se siente estresado por el coronavirus (COVID-19)?

Cómo manejar la ansiedad ante una situación que provoca ansiedad

El brote de COVID-19 en todo el mundo ha llevado a la propagación del miedo y el pánico entre las personas y las comunidades. Además de seguir las pautas de precauciones físicas, las personas deben cuidar su bienestar psicológico.

Esta guía incluye consejos para las siguientes poblaciones:

- Por todos
- Para individuos que reciben servicios de salud mental
- Para padres, incluidos padres de niños con trastornos de ansiedad preexistentes
- Para cuidadores de adultos mayores
- Para proveedores de salud mental

Por todos:

- **Reduzca la ansiedad reduciendo el riesgo.** Las formas de reducir el riesgo incluyen practicar una buena higiene (por ejemplo, estornudar y toser en el pliegue del codo, estornudar en un pañuelo desechable e inmediatamente tirar el pañuelo, lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, etc.) Además, establezca un plan en caso de que se interrumpa su rutina habitual, como establecer un trabajo remoto y arreglos alternativos de cuidado de niños. Establecer un plan puede ayudar a reducir la ansiedad al hacerse cargo de las cosas que puede controlar.
- Administre su flujo de información eligiendo fuentes confiables y establezca límites para buscar novedades. Obtener información regular y objetiva es importante. Sin embargo, navegar continuamente por las redes sociales o actualizar constantemente las noticias es probable que conduzca a una mayor ansiedad. Elija algunos medios de noticias confiables, como las

autoridades de salud estatales y locales, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o la Organización Mundial de la Salud, y comprométase a buscar novedades una o dos veces al día.

- Controle sus niveles de ansiedad. La ansiedad es una respuesta normal a una situación estresante y puede proporcionar beneficios adaptativos en muchas situaciones. Sin embargo, cuando se enfrenta a una incertidumbre creciente, su cerebro puede entrar en una espiral de ansiedad que ya no es útil. Conocer la diferencia entre el estrés típico y el atípico es importante. Monitorear su nivel de estrés le permitirá saber cuándo necesita buscar ayuda adicional.
 - ✓ **Una reacción de estrés típica puede incluir:** dificultad temporal para concentrarse, irritabilidad y enojo, fatiga, dolor de estómago y dificultad para dormir.
 - ✓ **Una reacción de estrés atípica puede incluir:** una preocupación persistente y/o excesiva que no desaparece y evita que realice sus tareas diarias. Si experimenta cambios significativos en su nivel de energía, patrones de alimentación o patrones de sueño, dificultad para concentrarse en tareas normales, preocupación prolongada y abrumadora y desesperanza, o pensamientos de autolesión o suicidio, busque ayuda inmediata al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto con la palabra Got5 al 741741.
- **Practique un buen cuidado personal, incluido el ejercicio, comer alimentos saludables y dormir una cantidad adecuada por la noche.** Si es posible, pase un tiempo al aire libre. Evite quedarse despierto hasta tarde para ver qué pasa con las noticias.
- **Póngase en contacto virtualmente con diferentes tipos de redes de apoyo,** como familiares, amigos, colegas, comunidades religiosas y organizaciones sociales para fortalecer su sentimiento general de conexión. El aislamiento y la soledad alimentan la ansiedad.
- **Busque tareas y roles significativos dentro de su red de apoyo para canalizar su ansiedad,** como coordinar la entrega de alimentos a aquellos que no pueden salir de casa, asistir en ideas de actividades para los niños cuyos padres trabajan desde casa, o hacer videollamadas o llamar a quienes puedan sentirse socialmente aislados. Apoyar a otros también es beneficioso para quién ofrece apoyo.
- **Encuentre o cree espacios que no estén enfocados en el COVID-19.** Comience un hilo de redes sociales sobre otros temas, pídale a sus amigos que discutan otros temas o vea su programa de TV o película favorita.
- **Disfrute los pequeños momentos positivos, amplifique las historias positivas y manténgase optimista.** Trate de cultivar una práctica de bienestar mental, como escribir en un diario de gratitud o hablar todas las noches con su familia sobre momentos durante el día que fueron divertidos o agradables.
- **Aproveche la oportunidad de practicar la atención plena cuando maneje la ansiedad.** Las herramientas de atención plena como los ejercicios de puesta a tierra, la modulación sensorial y la respiración profunda pueden ser útiles.

Para individuos que reciben servicios de salud mental:

- **Trabaje con su proveedor de salud mental en un plan de afrontamiento tan pronto como sea posible.** Piense en las habilidades de afrontamiento útiles que puede practicar a diario y tenga en cuenta las habilidades de afrontamiento a las que puede recurrir que de otro modo serían perjudiciales para su seguridad y bienestar. Por ejemplo, si sabe que la música, caminar al aire libre, reformular sus pensamientos y conectarse con los demás son útiles, piense en formas en que puede incorporarlos a su vida diaria. Si sabe que podría tener dificultades con la rumia, la autolesión, el uso de sustancias u otras estrategias que podrían ser perjudiciales para su seguridad y bienestar, identifique métodos alternativos de afrontamiento con su proveedor. Escriba un plan para ayudarse a prepararse para una intensificación de la ansiedad.
- **Trabaje con sus proveedores de salud mental para controlar específicamente la ansiedad y pídale que lo ayuden a desarrollar habilidades prácticas que pueda ensayar.**
- **Trabaje con sus proveedores de salud mental en opciones alternativas si sus servicios de rutina son interrumpidos.** Estos pueden incluir el uso de servicios de telesalud mental, obtener medicamentos recetados o participar en actividades complementarias de bienestar mental.
- **Busque el apoyo positivo de sus compañeros.** Conéctese con otros que entiendan sus experiencias y puedan ayudarlo a resolver problemas. Si el distanciamiento social aumenta la sensación de aislamiento, busque apoyo en línea o líneas directas entre pares.

Para padres, incluidos padres de niños con trastornos de ansiedad preexistentes:

- **Piense y ensaye guiones para hablar con sus hijos sobre el COVID-19.** Los niños toman señales de los cuidadores sobre cuán ansiosos necesitan estar por un tema. Busque recursos y medios para ayudarse en su preparación.
- **Hable sobre la situación abiertamente.** La mayoría de los niños de primaria y mayores han escuchado sobre el COVID-19 o coronavirus. Evitar el tema o proporcionar garantías generales es más probable que alimente la ansiedad. Si los niños mencionan el tema, hágales saber que está contento de que lo hayan mencionado. Esto aumenta la probabilidad de que acudan a usted con más inquietudes o preguntas.
- **No brinde más información de la solicitada.** Parte de un enfoque apropiado para el desarrollo es responder la pregunta que hace su hijo, pero no necesariamente más que eso. Asegúrese de que hayan entendido su respuesta pidiéndoles que repitan lo que escucharon y hágales saber que está abierto a más preguntas. Asegúrele a su hijo que es normal sentirse asustado o ansioso.
- **Ayude a su hijo y adolescente en edad escolar a establecer límites en su flujo de información de la misma manera que usted establece sus propios límites.** Ayúdelos a identificar fuentes de información objetivas y establezca intervalos apropiados para consultar. Aliéntelos a usar sus habilidades de alfabetización mediática para cuestionar los mensajes que reciben de varios canales de información. Considere limitar la exposición a los medios o consuma medios con su hijo para que usted pueda estar disponible para interpretar y explicar la información.
- **Mantenga tantas rutinas sin alterar como sea posible.** Para los niños que pueden estar sin clases y/o que se le cancelen las actividades extracurriculares, es útil mantener otras rutinas, como las comidas y la hora de acostarse.

- En la medida de lo posible, para los niños que están en casa por períodos de tiempo más largos, establezca una estructura. Colabore con su hijo para elaborar un cronograma laxo, como una actividad al aire libre y preparación para el almuerzo por la mañana, y una película y tiempo para hacer la tarea por la tarde.
- **Encuentre formas divertidas de mantener el contacto con personas de las que su hijo está separado**, como abuelos o compañeros de clase en la escuela. Establezca oportunidades para mantener e incluso aumentar las conexiones, como leer un libro a los abuelos en una videollamada o enviar postales a amigos.
- **Fomentar la actividad física y el tiempo al aire libre, siempre que sea posible.** Tanto mantenerse activo como tener oportunidades para estar en la naturaleza es útil para mitigar la ansiedad y desarrollar la resiliencia.
- **Use esto como una oportunidad para enseñar habilidades de tolerancia a la angustia que serán útiles para sus hijos en cualquier situación.** Este es un buen momento para aprender sobre la respiración consciente, visualizaciones guiadas, la distracción y otras habilidades.

Para cuidadores de adultos mayores:

- **Facilite formas para que las personas mayores mantengan conexiones sociales.** Como a los adultos mayores se les ha dicho que se aíslen lo más posible, es probable que el aislamiento social y la soledad puedan afectar la salud física y mental. Configure y brinde asistencia tecnológica para que familiares y amigos se mantengan conectados con la persona. Considere coordinar a un grupo de personas para que se den una vuelta rotándose para que la persona sienta el apoyo de una red.
- **Aliéntelos a mantenerse lo más activos posible**, tanto para el bienestar físico como psicológico.
- **Ayude a los adultos mayores a encontrar formas de ayudar a otros**, como llamar a otros para que los controlen o entretener a sus nietos en FaceTime. Tener un propósito y un rol puede reducir la ansiedad.
- **Considere formas prácticas de aliviar la ansiedad de una persona mayor**, como ofrecerse como voluntario para ordenar sus compras en línea u ofrecer pasear a los perros de la persona.
- **En un momento de alta ansiedad, puede ser difícil para las personas mayores seleccionar fuentes confiables para obtener información y novedades sobre el COVID-19.** Confeccione una lista de medios acreditados y anótelos.
- **Practique el cuidado personal y sea compasivo consigo mismo.** Si bien el ser cuidador es un papel exigente y gratificante en el mejor de los casos, ser un cuidador durante un momento de mayor preocupación es particularmente estresante. Si es posible, encuentre una manera de tomar pequeños descansos, rotar las responsabilidades con los demás y practicar sus propias estrategias de salud mental.

Para proveedores de salud mental:

- **Otorgue prioridad al autocuidado**, lo que incluye descansar y hacer ejercicio de manera adecuada, comer alimentos saludables, mantener conexiones sociales y tomarse el tiempo posible de la prestación de servicios.

- **Prepárese para una mayor ansiedad en las personas bajo su cuidado y prepare su propio conjunto de herramientas sobre habilidades y guiones que podrían ser útiles.**
- **Trabaje con sus colegas para preparar planes de respaldo para el manejo de crisis,** como la telesalud mental o arreglos terapéuticos alternativos, para que esté preparado si hay una interrupción en los servicios. Trabaje con su supervisor y colegas para rotar las funciones y la capacitación interdisciplinaria lo más posible.
- **Establezca apoyos entre pares,** como supervisión y consulta entre pares, para conectarse con otras personas que se encuentran en una situación similar. Establecer espacios para discutir el costo del trauma indirecto y la ansiedad es una parte importante del cuidado personal.
- **Busque ayuda profesional según sea necesario.** Recuerde que proporcionar atención de salud mental durante una crisis es un desafío y es fundamental que aborde su propio estrés y ansiedad.