



Cultural Bridges

INFORMATION TO HELP FAMILIES NAVIGATE THE ISSAQUAH SCHOOL DISTRICT

SPECIAL ONLINE EDITION, NUMBER 3

CHINESE

ENGLISH

JAPANESE

KOREAN

RUSSIAN

SPANISH

VIETNAMESE



Corona流行病期间 帮助孩子们在思想上更好地过渡

在这段未知茫然的时期，我们的孩子都将共同面对一个现实：Issaquah学区的2万5千名学童每一分钟都在接受教育。学校停课之前，每个孩子都在学校内接受相同的常规教育。但是现在，每个孩子所接受的生活支持都大不相同，家长们承担了孩子们学业成功的大部分责任。

这种压力与焦虑在持续增加，但我们需要记住，每个人都在尽自己最大的努力，建立安全的工作方式，购买生活必需品，锻炼身体和享受平等的权利。他们毫无疑义地为我们提供了一切。我们提供的是，我们现在提供了很多供家长们使用的工具！

我们学区的所有咨询顾问都在正常工作，他们在自己的网站上发布大量供家庭使用的资源。同时，他们还可以为学生们提供帮助。如果您有任何相关问题，请随时通过发送电子邮件的方式与他们取得联系。

The Garage Teen Cafe为13至18岁的中学生和高中生提供免费的线上咨询课程。您的孩子也可与他们的一名辅导员在保持社交距离的前提下见面！在他们的网站上注册后，就可以进行一次私人线上咨询课程：<https://issaquahteencafe.setmore.com/>。

Sammamish市通过**CrossPath Counseling & Consultation**的援助资金为有精神疾病的年轻人提供服务。您可以通过精神健康筛查和转诊推荐的方式进行预约。请致电 (206) 676-2011或发送电子邮件至 cpc@crosspathcounseling.com 进行免费咨询。

传递正能量和奉献给予是帮助您处理忧虑和焦虑的好方法。Issaquah学校基金会创意艺术总监 Juliette Ripley-Dunkelberger 为学生和家长制作了指导性的绘画视频。通过一些简单的重复练习来帮助克服当前的艰难时刻：
<https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

您还可以与孩子们一起做很多善举。给当地养老院写慰问信，给医护人员写感谢信，在周围社区贴上善意的条幅，在门口贴上感谢送货司机的标志，在人行步道上用粉笔留下励志名言或图画。

如果您或家中任何人感到焦虑，请及时寻求帮助。希望我们大家的共同努力，可以为我们的孩子提供最轻松平和的环境。

我们荣辱与共！

Alicia Spinner
文化桥梁杂志编辑

对COVID-19感到焦虑的孩子 可能会有以下的语言及表现：

愤怒：
“这愚蠢的遥控器根本不好用！”

抵制“新指令”：
“我不想做四道数学题！
我只做一道！”

疲惫：
“我不想出去散步。太累了！”

麻木：
“再玩30分钟iPad！”

沮丧：
“晚餐，我不想吃意大利面。
我想要墨西哥卷饼！”

无聊：
“我无聊” = “我难过”的代码”

*以上内容摘自咨询顾问Erin Leyba的网站：Erinleyba.com

Influence the Choice 执行官员 Jerry Blackburn的一封信：

我想没有任何一个人曾预料到2020年会给我们带来新的挑战。如今，我们所有人共同面对着一系列全新的挑战。对于那些从事预防物质滥用和心理隔离中康的人，我们正努力地了解和应用对因隔离中到降的所产生的一些重要问题。这场危机而其感到的焦虑或压力增加，还是由于缺乏系统性压力而降低高风险反应？学生是否正在适应并采用新的思维模式，还是感到麻痹？当然，最重要的是，这种多方面的危机应对措施将如何进一步影响弱势群体？

目前，大家已经认清的一个事实是，我们的学生，尤其是即将毕业的高年级毕业生，需要培养更成熟的心态，锻炼养成自我管理的技能。

这些学生需要：

- 以更加积极的态度迎接挑战和逆境。
- 请记住，自我内在的检讨永远比外在评判更有力。
- 在自己无法控制的区域尽量找到自己的舒适区，并将精力集中在可以控制的事情上。
- 寻找能够让自己成长和强大的机会及理念。

Influence the Choice全体员工祝您健康平安！

欲了解更多相关信息，请访问Influence the Choice COVID 19 社区：<https://www.influencethechoice.org/covid-19-community-support.html>

Supporting Kid's Minds Through The Corona Virus Pandemic

During these uncertain times, here is one fact about our children: every "classroom" looks and feel very different for each of our almost 21,000 Issaquah School District students. Before the closing of the schools, each child had a similar experience and followed a comparable routine at school. But now, the support that each child receive, from their well-being to academics, looks very different and families are feeling anxious to carry the responsibility of their children's success.

Anxiety is increasing but we need to remember that we are all doing our best, and the most important matter is to establish safe ways to work, shop for essentials, and exercise our bodies and equally important: our minds! Yes, we need to help our children go through the whole list of academic activities their teachers are posting for them to do, but how can we provide a peaceful environment for our children? The good news is that there are many tools available to families!

All the [counselors in our District](#) are working and they are posting great resources for families on their websites. The counselors are also available to help students so don't hesitate to reach out and send them an email with specific questions.

For middle and high school students, ages 13-18 years old, [The Garage Teen Cafe](#) is offering free virtual counseling sessions. Your student can meet with one of their counselors while maintaining social distancing! Sign up for a private, confidential session on their website: <https://issaquahteencafe.setmore.com/>.

The City of Sammamish is funding services thru [Cross-Path Counseling & Consultation](#). They are offering free youth mental health and substance use screenings and referral appointments for Sammamish youth. Please call (206) 676-2011 or email cpc@crosspathcounseling.com to set up a free screening.

[Exercising mindfulness](#) and giving to others are great ways to help deal with worry and anxiety. Our Issaquah Schools Foundation Creative Arts Director, Juliette Ripley-Dunkelberger, has made a guided drawing video for students and parents alike. Practice using simple repetitions to focus on the present moment: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

There are also many [great random acts of kindness](#) you can do with your children. Send letters to your local nursing home, write thank you letters to healthcare workers, paint rocks with kind words to place around your community, surprise delivery drivers with a gratitude sign placed on your front door or leave inspirational quotes or drawings on your sidewalk using chalk.

Reach out for help if you or your family is feeling anxious, so we can give our children the most peaceful environment possible. We are all in this together!

Alicia Spinner
Cultural Bridges Editor

Kids anxiety about COVID-19 may look like this:

ANGER:

"The stupid remote doesn't work!"

RESISTING THE "NEW ORDER":

"I am not doing four math problems!
I'm only doing one!"

TIREDDNESS:

"I don't want to go for a walk. I'm too tired!"

NUMBING OUT:

"Just 30 more minutes on the iPad!"

DISPLACED FRUSTRATION

"I didn't want lasagna for dinner. I wanted tacos!"

BOREDOM:

"I am bored" = code for "I am sad"

**Text taken from Counselor Erin Leyba website: Erinleyba.com*

A message from Jerry Blackburn, Executive Director of Influence the Choice:

I don't think anyone could have imagined what 2020 would bring us; and yet here we are, faced with a whole new set of challenges. For those of us in substance use prevention and mental wellness, we are working to better understand and respond to not only isolation, but a whole new system of social interaction and learning. There are important questions. Are we seeing an increase in anxiety or stress as a result of this crisis or is the absence of systemic pressures diminishing high-risk responses? Are students adapting, and engaging new belief systems or are they feeling paralysis? And of course, most importantly, how are our most vulnerable being further impacted by this multifaceted crisis response?

One reality has become clear. Our students, especially our graduating seniors, now need to turn to growth mindset and resilience-based skill sets to manage their new reality.

Students will need to:

- *Embrace challenge and adversity in a much more positive light.*
- *Be reminded that validation is most powerful when it is internal rather than external.*
- *Find comfort in letting go of those things beyond their control and focus their efforts on what they can control.*
- *Search for gratitude and opportunities to be part of something bigger than themselves.*

From all of us at Influence the Choice, be well, stay safe!

For more information, visit Influence the Choice COVID 19 Community Support: <https://www.influencethechoice.org/covid-19-community-support.html>

コロナウイルスパンデミック中の 子供達へこころのサポート

先の見えない不安な状況の中、子供たちには関し
一つだけ確かな言えることは、イザそのうち
25000人の生徒一人ひとりが、休校前の生活
環境に相当する学習環境の中、同じように
学校で同じような時間割の中、過剰な
が受けられるサポートでは生活から学習に
は子供たちの生活・学習目標達成に
任を負うことに不安を感じています。

不安は高いまるとす私たちは全員が最善を
いれとる方覚えおおく必必要がありま
に仕事をする方と法を確立しように生
り運動をすすめる先生が同僚と力を
の在り方を確認する手助けをしてい
供は落ち着いてくれています。幸い
庭向けに提供されています。

学校区内のカウンセラーは全員休校期間中も働いて
おり、ウェブサイトや家庭向けの素晴らしい情報を
掲載しています。また、カウンセラーは生徒のサポ
ートも行いますので個々の質問はお気軽にメールで
お問い合わせください。

13~18歳の中高生を対象に、**The Garage Teen Café**
が無料のバーチャルカウンセリングセッションを提
供しています。生徒は社会的距離を維持しながらカ
ウンセラーの一人と会うことができます。プライバ
シー、秘密は守られます。予約はウェブサイト (<https://issaquahteencafe.setmore.com/>) にて。

サマミッシュ市は、**CrossPath Counseling & Con-
sultation**社を通じたサービスを提供しています。彼
らは、サマミッシュの若者向けに無料のメンタルヘ
ルスと薬物スクリーニング、各機関への紹介予約を
行います。無料スクリーニングの予約は電話 (206
) 676-2011またはEメール pc@crosspathcounseling.com で。

**Mindfulness (今、この瞬間の体験に心を向ける考
え方)**と、Giving to others (善意を他者へ分け与
える事)は自身の心配や不安への対処に役立つ素晴
らしい方法です。Issaquah Schools Foundationの
クリエイティブアートディレクターであるJuliette
Ripley-Dunkelbergerは、生徒と保護者向けにMin-
dfulnessのガイドビデオを作成しました。単純な繰
り返し作業を通してこの瞬間に集中する練習が出来
ます: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

お子さんと一緒にできる素晴らしい**Random acts
of kindness (ランダムなちょっとした親切)**も沢
山あります。地域の老人ホームに手紙を送る、医療
従事者に感謝の手紙を書く、右に思いやりのある
葉をペイントして地域に置いてまわて、玄関のドア
に感謝のメッセージサインを置いて配達ドライバー
を驚かせる、チョークを使って印象的な言葉や絵を
歩道に描く、など。

あなたやご家族の誰かが不安を感じているなら助け
を求めてください。孤独ではないことを知れば、子
供たちに可能な限り落ち着ける環境を与えることが
容易になります。私たちは皆一緒に居ます!

Alicia Spinner
Cultural Bridges 編集

子供達のCOVID-19に対する不安は このような形で現れることも:

怒り:
「このリモコン動かない!」

反抗:
「算数の問題4つもやらない! 一つだけやる!」

疲れ:
「散歩に行きたくない。疲れた」

逃避:
「iPadあと30分使う!」

ずれたフラストレーション:
「タコスが食べたかったのに! 夕食にラザニア
なんていない!」

倦怠感:
「退屈」=「悲しい」のサイン

* 文章はカウンセラーErin Leyba (Erinleyba.com) からの引用

Influence the Choiceエグゼクティブデ ィレクターJerry Blackburn からのメッセージ:

2020年私たちに何をもちたすか誰も想像できな
ったと思えます。そしてここで使用防止とメン
連の課題に直面しています。薬物私達は孤立だけ
ルウェルネスに関わる者として、私たちは孤
でなく、社会的相互作用と学習のまったく新しいシ
ステムへのより良い理解・対応に努めています。この
で重要な質問です。不安やストレスの増加はこの
ウイルスの危機に起因するものですか、または高
く対応の減少による全身の欠如ですか、または高
は新しい信念体系に適合・従事していますか、そ
れとも気持ちが麻痺してしまっていますか? そして
もちろん、最も重要なことはこの多面的な危機
によって、私たちの最も脆弱な人々がどの様な影
を受けるかということです。

一つだけ現実として明らかなのは、学生、特に今年
卒業する生徒はこれからの新たな現実に対応してい
くために Growth mindset (自分の成長は経験や努
力によって向上出来るという考え方)と、Resilien-
ce-based skill sets (困難な状況からの回復力)に目
を向ける必要があるということです。

必要なことは:

- 逆境やチャレンジを前向きに受入れる。
- 妥当性の評価は、外部からのものより自己の内
部からの方が強力である事に心に留めておく。
- 自分がコントロール出来ない事を考えない事で
心の安定を見出し、自分がコントロール出来る事
のみに自分の意識を集中させる。
- 感謝出来る事を探し、自分よりも大きな何かの
一員となれる機会を探す。

Influence the Choiceの全員から、どうかお元気・ご
無事でいてください!

詳細はInfluence the Choice COVID 19 Community
Supportウェブサイトで: [https://www.influence-
thechoice.org/covid-19-community-support.html](https://www.influence-thechoice.org/covid-19-community-support.html)

코로나 바이러스 팬데믹 기간 동안 학생의 정신건강 지원

이런 불안정한 시기를 맞아 학생들에 관한 한 가지 팩트가 여러 있습니다: 이사과 학군의 약 25,000명의 학생들이 원격 수업을 받고 있는 “교실”의 형태나 느낌은 제각기 다르다는 사실입니다. 모든 학생들은 학교가 폐쇄되기 전에는 학교에서 서로 유사한 경험을 하고, 비슷한 계획표에 따라 일과를 보냈습니다. 하지만 지금은 개별 학생이 가정에서 받는 웰빙 및 학업 지원은 매 가정마다 다릅니다. 많은 가정에서는 자녀들이 이 시기를 성공적으로 적응하도록 잘 이끌어 주어야 한다는 생각으로 초조해하고 있습니다.

우리의 불안감은 증가하고 있지만, 우리는 우리가 할 수 있는 최선을 다하고 있다는 사실을 기억해야 합니다. 무엇보다 중요한 것은 안전하게 일하고, 생필품을 구매하고, 신체적인 운동을 하는 방법을 확립하는 것입니다. 신체적 운동 못지않게 마음 챙김도 아주 중요합니다: 정신건강도 챙겨야 합니다! 물론, 우리는 자녀들이 선생님이 내주신 과제/숙제 리스트들을 잘 할 수 있도록 도와주어야 합니다. 하지만 어떻게 하면 우리 아이들에게 편안한 가정환경을 만들어 줄 수 있을까요? 좋은 소식은 가정에 도움이 되는 많은 정보/자원이 있다는 사실입니다!

우리 학군의 모든 카운슬러들은 정상 업무를 하고 있으며, 학교 웹사이트에 가정에 도움이 되는 정보/자원을 게시하고 있습니다. 필요하시면 언제든지 카운슬러에게 연락하여 학생상담을 신청하시고, 특정 질문이 있으시면 카운슬러에게 이메일을 보내세요.

The Garage Teen Cafe는 13-18세의 중-고등학생들을 대상으로 무료 온라인 상담세션을 제공합니다. 학생들은 사회적 거리두기를 지키면서 카운슬러와 상담할 수 있습니다! 개인정보가 보호되는 개별 세션의 신청은 웹사이트를 이용하세요: <https://issaquahteencafe.setmore.com/>.

사마미시시는 **CrossPath Counseling & Consultation** 단체를 통해 서비스를 지원합니다. 이 단체는 사마미시시의 청소년을 위해 정신건강 검진, 약물사용 검사와 필요에 따라 상담 추천서도 제공합니다. 무료 검사 예약을 원하시면, 이메일 (cpc@crosspathcounseling.com) 하시거나 (206) 676-2011으로 전화하세요.

마음 챙김의 실천과 봉사활동은 걱정과 불안감을 경감할 수 있는 아주 좋은 방법입니다. 이사과 학교 재단의 크리에이티브 아트 디렉터인 Juliette Ripley-Dunkelberger 씨는 학생들과 학부모들을 위해 마음 챙김에 도움이 되는 그림 그리기 비디오를 만들었습니다. 이 영상에 따라 간단한 기법을 반복적으로 연습하면서 지금 이 순간에 집중해 보세요: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

자녀들과 함께 **친절을 실천하는** 많은 방법이 있습니다. 지역 요양원에 편지 보내기, 의료진들에게 감사의 편지 보내기, 작은 돌을 색칠하고 좋은 문구로 장식하여 동네 여러 곳에 배치하기, 우편 배달부들을 위해 감사의 간판을 만들어서 현관 앞에 세워 두기, 또는 분필을 이용하여 집 앞길에 긍정적인 좋은 문구나 그림 그리기는 친절 실천의 좋은 예입니다.

여러분 또는 여러분 가족 중에 불안/초조함으로 어려움을 겪고 있는 분이 계시면 도움을 청하세요. 나 혼자만 겪는 일이 아니라는 것을 깨닫게 되면 자녀들에게 평안한 가정환경을 만들어주는 일도 훨씬 쉬워집니다. 우리 모두가 함께 하고 있습니다!

알리시아 스피너
컬추럴 브리지 에디터

코로나 19에 관한 자녀들의 불안증은 다음과 같이 표출되기도 합니다:

화(분노):

"이 바보 같은 리모컨이 고장이야!"

“새로운 명령/지시”에 대한 반항:

"수학문제 네 개를 다 풀지는 않을 꺼야! 난 한 문제만 할 꺼야!"

피곤함:

"산책하러 가기 싫어. 난 너무 피곤해!"

감각의 둔화:

"iPad를 30분만 더!"

좌절감의 잘못된 표출:

"나는 저녁으로 라자냐를 먹고 싶지 않았어. 나는 타코가 먹고 싶었어."

지루함:

"나는 심심해" = "나는 슬퍼"라는 코드

*위의 내용은 카운슬러 에린 레이바의 웹사이트: Erinleyba.com에서 발췌했습니다.

Influence the Choice의 이그제큐티브 디렉터인 Jerry Blackburn이 보내는 메시지:

저는 그 누구도 2020년에 이런 일이 일어날 것이라고 상상도 못했을 것이라고 생각합니다; 하지만 저희는 지금 아주 새로운 역경/도전에 직면하고 있습니다. 약물사용 방지와 정신적 웰빙 분야에 종사하고 있는 저희는 사회적 고립/소외 문제에 단순히 대응하는 것뿐만 아니라 사회적 상호작용과 배움이라는 새로운 시스템을 잘 이해하기 위해 노력하고 있습니다. 여기서 우리는 아주 중요한 질문들을 해야 합니다. 코로나 정국으로 인해서 불안감이나 스트레스가 증가하고 있는가 또는 위험 부담이 큰 대응법을 줄이는데 필요한 체계적인 압력의 부재로 인해 불안감과 스트레스가 증가하고 있는가? 자녀들이 새로운 믿음/신념 체계에 관심을 가지고 잘 적응하고 있는가, 또는 무력함을 느끼고 있는가? 물론 가장 중요한 질문은 “우리의 예민한 존재감이 이런 사회 전반에 걸친 다각적인 위기대응 방법에 의해 어떤 영향을 받고 있는가?”입니다.

한 가지는 확실합니다. 고등학교 졸업반 시니어는 성장을 염두에 둔 마음가짐과 탄력회복성을 바탕으로 한 기술을 이용하여 자신들이 처한 새로운 현실을 관리해야 합니다.

학생들이 해야 할 일은 다음과 같습니다:

- 도전과 역경을 더욱더 긍정적으로 포용하기.
- 내면적인 긍정/인정은 외부적인 것보다 더 큰 힘이 된다는 사실을 상기하기.
- 자신이 컨트롤 할 수 없는 일들을 내려놓을 줄 알고 이런 과정에서 위로/평안함을 느끼며, 자신이 컨트롤 할 수 있는 일에 집중하도록 노력하기.
- 감사한 일을 찾아보고 자신보다 더 큰 것/일에 동참할 수 있는 기회를 찾아보기.

Influence the Choice의 전 직원은 여러분이 안전하고 건강하시길 바랍니다!

더 자세한 내용은 Influence the Choice COVID 19 Community Support 웹사이트를 참고하세요: <https://www.influencechoice.org/covid-19-community-support.html>

Поддерживая умы детей во время пандемии коронавируса

В эти непростые времена вот один факт о наших детях: сейчас каждая «классная комната» выглядит по-разному для каждого из наших почти 25 000 учеников школьного округа Иссакуа. До закрытия школ у каждого ребенка был подобный опыт следования распорядку дня в школе. Но теперь это выглядит совсем иначе, и семьи испытывают желание нести ответственность за распорядок дня и успех своих детей во время закрытия школы.

Тревога усиливается, но мы должны помнить, что мы делаем все возможное и самое важное - находить безопасные способы для работы, покупок предметов первой необходимости, тренировки нашего тела и так же нашего разума! Да, мы должны помочь нашим детям пройти через весь список учебных мероприятий, которые их учителя публикуют для них. Но как мы можем обеспечить нашим детям мирную обстановку? Хорошей новостью является то, что есть много инструментов, доступных и помогающих семьям в этом! Все **консультанты в нашем округе** работают и размещают на своих сайтах большие ресурсы для семей. Консультанты также могут помочь студентам, поэтому не стесняйтесь обращаться к ним по электронной почте с конкретными вопросами.

Для подростков средних и старших классов в возрасте от 13 до 18 лет **The Garage Teen Cafe** предлагает бесплатные виртуальные консультации. Ваш ученик может встретиться с одним из своих советников, сохраняя при этом социальное дистанцирование! Подпишитесь на частную, конфиденциальную сессию на своем веб-сайте: <https://issaquahteencafe.setmore.com/>.

Город Саммамиш финансирует услуги через **консультирование CrossPath**. Они предлагают бесплатные обследования психического здоровья на предмет употребления психоактивных веществ среди молодежи, а также направление к Sammamish youth. Пожалуйста, позвоните (206) 676-2011 или по электронной почте src@crosspathcounseling.com, чтобы получить бесплатный скрининг.

Упражнение на осознанность является отличным способом помочь справиться с беспокойством и тревогой. Джулиет Рипли-Дункельбергер, директор по креативному искусству Фонда школ Иссакуа (Issaquah Schools Foundation Creative Arts Director), сняла видео-ролик с гидом для учеников и их родителей. Практикуйтесь в использовании простых повторений, чтобы сосредоточиться на настоящем моменте: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

Есть множество отличных **случайных "актов доброты"**, которые вы можете совершать со своими детьми. Отправляйте письма в местный дом престарелых, пишите благодарственные письма работникам здравоохранения, раскрашивайте камни добрыми словами, чтобы разместить их в вашем сообществе, порадайте водителей-доставщиков знаком благодарности на входной двери или оставляйте вдохновляющие цитаты и рисунки на тротуаре, используя мелки.

Обратитесь за помощью, если вы или кто-либо из членов вашей семьи чувствуете беспокойство. Знание того, что мы не одиноки, облегчает нашим детям максимально мирную обстановку. Мы все вместе справимся!

Alicia Spinner

Редактор культурных мостов

Детская тревога по поводу COVID-19 может выглядеть так:

ГНЕВ:

"Этот глупый пульт не работает!"

СОПРОТИВЛЕНИЕ:

«Я не буду делать четыре математические задачи! Я сделаю только одну!»

УСТАЛОСТЬ:

«Я не хочу идти гулять. Я слишком устал!»

НУМЕРАЦИЯ:

«Еще 30 минут на iPad!»

СМЕШАННАЯ ФРУСТРАЦИЯ:

"Я не хотел лазанью на ужин. Я хотел другое!"

СКУКА:

«Мне скучно» = код для «Мне грустно»

* Текст взят с сайта советника Эрин Лейбы: Erinleyba.com

Сообщение от Джерри Блэкберна, Исполнительный директор Influence the Choice:

Я не думаю, что кто-то мог вообразить, что принесет нам 2020 год; и все же здесь мы сталкиваемся с совершенно новым комплексом проблем. Те из нас, кто занимается профилактикой употребления психоактивных веществ и психическим здоровьем, мы работаем над тем, чтобы лучше понимать и реагировать не только на изоляцию, но и на совершенно новую систему социального взаимодействия и обучения. Есть важные вопросы: Наблюдаем ли мы рост тревожности или стресса в результате этого кризиса или отсутствие системного давления снижает реакцию высокого риска? Студенты адаптируются и используют новые системы, или они чувствуют паралич? И, конечно же, самое главное, как на нас влияет этот многосторонний кризис?

Одна реальность стала ясной. Наши студенты, особенно наши выпускники, теперь должны обратиться к развитию мышления и навыкам, основанным на устойчивости, чтобы управлять своей новой реальностью.

Студенты должны будут:

- Принимать вызов и невзгоды в гораздо более позитивном свете. Напомним, что валидация наиболее эффективна, когда она внутренняя, а не внешняя.
- Отпускать вещи которые невозможно контролировать и сосредотачивать свои усилия на том, что они могут контролировать.
- Искать благодарность и возможности стать частью чего-то большего, чем они сами.

От всех нас, влияющих на выбор, будьте здоровы, будьте в безопасности!

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Influence the Choice COVID 19 Support Support: <https://www.influencethechoice.org/covid-19-community-support.html>

La salud mental de los niños en la pandemia del coronavirus

Durante estos tiempos de incertidumbre, algo que sí sabemos es que cada uno de los casi 25,000 estudiantes del Distrito Escolar de Issaquah está viviendo una experiencia diferente en su nuevo "salón de clases". Antes del cierre de las escuelas, cada uno de los niños tenía una experiencia similar durante la semana escolar y seguía rutinas parecidas, pero ahora, el apoyo que reciben para su bienestar y en lo académico, es muy distinto.

En general, las familias se sienten ansiosas al asumir la responsabilidad del éxito escolar de sus hijos, pero debemos recordar que todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. En esta nueva rutina, lo más importante es establecer formas seguras de trabajar, comprar solo lo esencial y ejercitar nuestros cuerpos e, igualmente importante, ¡nuestras mentes! Sí, necesitamos ayudar a nuestros hijos a cumplir con las actividades académicas asignadas por sus maestros, pero ¿cómo lo podemos hacer mientras les proporcionamos un ambiente tranquilo a ellos?

La buena noticia es que hay muchas herramientas disponibles para ayudar a las familias a lograrlo. Aquí les presento algunas de ellas.

Los [consejeros de nuestro distrito](#) están publicando en sus sitios web excelentes recursos para familias. Ellos también están disponibles para ayudar a los estudiantes, no dudes en enviarles un correo electrónico con preguntas específicas.

Los estudiantes de secundaria y preparatoria de entre 13 y 18 años pueden recibir sesiones de asesoramiento virtual gratuitas a través de [The Garage, Teen Cafe](#). Tú estudiante puede reunirse con uno de sus consejeros mientras mantiene el distanciamiento social. Regístralo para una sesión privada y confidencial en el sitio web: <https://issaquahteencafe.setmore.com/>.

La ciudad de Sammamish está financiando servicios a través de [CrossPath Counseling & Consultation](#). Están ofreciendo exámenes gratuitos de salud mental para jóvenes, ayuda para tratar el uso de sustancias y citas de referencia para jóvenes del área. Llama al (206) 676-2011 o envía un correo electrónico a cpc@crosspathcounseling.com para solicitar una evaluación gratuita.

[Ejercitar la atención plena](#) y dar a los demás son excelentes maneras de lidiar con la preocupación y la ansiedad. La Directora de Artes Creativas de Issaquah Schools Foundation, Juliette Ripley-Dunkelberger, ha hecho un video para estudiantes y padres. Practiquen usando repeticiones simples para enfocarse en el momento presente: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

Hay muchos [actos de bondad](#) que puedes hacer con tus hijos: Envían cartas a un hogar de ancianos local, escriban notas de agradecimiento a los trabajadores de la salud, pinten rocas con palabras afectuosas para colocar en su comunidad, sorprendan a los conductores de entrega con mensajes de gratitud y colóquenlos en la puerta de la entrada o escriban con tiza citas o dibujos inspiradores en su acera.

Busca ayuda si tú o tu familia se sienten ansiosos, para que todos podamos brindarles a nuestros hijos el ambiente más tranquilo posible. ¡Estamos todos juntos en esto!

Alicia Spinner
Editora de Cultural Bridges

La ansiedad de los niños sobre el COVID-19 puede manifestarse así:

ENFADO:

"¡El estúpido control remoto no funciona!"

RESISTENCIA A LA "NUEVA ORDEN":

"¡No voy a hacer cuatro problemas de matemáticas! ¡Solo voy a hacer uno!"

CANSANCIO:

"No quiero salir a caminar.
¡Estoy demasiado cansado!"

ALETARGADO:

"¡Solo 30 minutos más en el iPad!"

FRUSTRACIÓN DESPLAZADA

"No quería lasaña para la cena, ¡quería tacos!"

ABURRIMIENTO:

"Estoy aburrido" = código para "Estoy triste"

*Texto tomado del sitio web de la consejera Erin Leyba: erinleyba.com

Un mensaje de Jerry Blackburn, Director Ejecutivo de *Influence the Choice*:

No creo que alguien podría haber imaginado lo que nos traería el 2020, sin embargo, aquí estamos, ante un conjunto completamente nuevo de desafíos. Aquellos de nosotros que nos dedicamos a la prevención del uso de sustancias y a la atención del bienestar mental, estamos trabajando para comprender mejor y responder no solo al aislamiento, sino a un sistema completamente nuevo de interacción social y de aprendizaje.

Algunas preguntas importantes son: ¿Estamos viendo un aumento en la ansiedad o el estrés como resultado de esta crisis o la ausencia de presiones sistémicas está disminuyendo las respuestas de alto riesgo? ¿Los estudiantes se están adaptando e involucrando con los nuevos sistemas de creencias o se están paralizando? Y, por supuesto, lo más importante, ¿cómo están siendo afectados los más vulnerables a la crisis?

Una realidad se ha vuelto clara, nuestros estudiantes, especialmente los de doceavo, ahora deben tener una mentalidad de crecimiento y conjuntos de habilidades basadas en la resiliencia para confrontar su nueva realidad.

Los estudiantes deberán:

- Confrontar los desafíos y las adversidades con una luz mucho más positiva.
- Recordar que la validación es más poderosa cuando es interna en lugar de externa.
- Encontrar consuelo al dejar ir las cosas que no pueden controlar y concentrar sus esfuerzos en lo que sí pueden controlar.
- Buscar oportunidades para ayudar y para ser parte de algo más grande que ellos mismos.

De parte de todos nosotros en Influence the Choice, les deseamos que se cuiden bien y que se mantengan a salvo.

Para obtener más información, visita: <https://www.influencethechoice.org/covid-19-community-support.html>

Hỗ Trợ Tâm Trí của Trẻ Em Vượt Qua Đại Dịch Vir-út Corona

Trong những khoảng thời gian không chắc chắn này, đây là một sự thật về con cái chúng ta: mỗi "lớp học" trông và cảm thấy rất khác nhau đối với mỗi học sinh trong gần 25.000 học sinh ở Issaquah của chúng ta. Trước khi đóng cửa các trường học, mỗi đứa trẻ có một trải nghiệm tương tự và tuân theo một thói quen tương đương ở trường. Nhưng bây giờ, sự hỗ trợ mà mỗi đứa trẻ nhận được, từ hành vi cư xử đến thành quả học tập, trông rất khác nhau và các gia đình đang cảm thấy lo lắng khi trở thành trách nhiệm để giúp của con cái mình thành công.

Lo lắng đang gia tăng nhưng chúng ta cần nhớ rằng tất cả chúng ta đều đang cố gắng hết sức, và vấn đề quan trọng nhất là thiết lập những cách an toàn để làm việc, mua sắm nhu yếu phẩm, và rèn luyện cơ thể và quan trọng nhất: tâm trí của chúng ta! Vâng, chúng ta cần giúp con em của chúng ta đi qua toàn bộ các hoạt động học tập mà giáo viên của các em đăng lên để các em làm, nhưng làm thế nào chúng ta có thể cung cấp một môi trường tốt cho con em của chúng ta? Tin tốt là có nhiều biện pháp dành cho các gia đình!

Tất cả **các cố vấn trong Khu Trường Học** của chúng ta đang làm việc và họ đang đăng các tài nguyên tuyệt vời cho các gia đình trên trang web của họ. Các cố vấn cũng sẵn sàng giúp đỡ các học sinh vì vậy đừng do dự liên hệ và gửi email cho họ với các câu hỏi cụ thể.

Đối với học sinh cấp 2 và cấp 3, độ tuổi 13 đến 18 tuổi, **The Garage Teen Cafe** đang cung cấp các buổi tư trên mạng miễn phí. Học sinh của quý vị có thể gặp một trong những cố vấn của họ trong khi duy trì sự xa cách xã hội! Đăng ký một hộp riêng tư và bí mật trên trang web của họ: <https://issaquahteencafe.setmore.com/>.

Thành phố Sammamish đang tài trợ cho các dịch vụ thông qua **CrossPath Counseling & Consultation**. Họ đang cung cấp miễn phí kiểm tra sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện cho giới trẻ và các cuộc hẹn giới thiệu cho thanh thiếu niên Sammamish. Vui lòng gọi (206) 676-2011 hoặc gửi email đến cpc@crosspathcdvisoring.com để đăng ký kiểm tra miễn phí.

Luyện tập chánh niệm và giúp đỡ những người khác là những cách tuyệt vời để giúp đối phó với sự lo lắng và lo sợ. Juliette Ripley-Dunkelberger, Giám đốc Nghệ thuật Sáng tạo Issaquah Schools Foundation của chúng ta, đã thực hiện một video về hướng dẫn cho học sinh và phụ huynh. Thực hành sử dụng các lần lặp lại đơn giản để tập trung vào thời điểm hiện tại: <https://youtu.be/OzN6onGTIOY>

Ngoài ra còn có nhiều hành động tốt bụng ngẫu nhiên tuyệt vời mà quý vị có thể làm với con cái của mình. Gửi thư đến viện dưỡng lão địa phương của quý vị, viết thư cảm ơn cho nhân viên y tế, vẽ đá bằng những lời tử tế để đặt xung quanh cộng đồng của quý vị, làm bất ngờ tài xế giao hàng với một tấm biển biết ơn được đặt trên cửa trước của quý vị hoặc để lại những trích dẫn hoặc hình vẽ đầy cảm hứng trên vỉa hè của quý vị bằng phấn.

Hãy liên hệ để được giúp đỡ nếu quý vị hoặc bất cứ ai trong gia đình mình cảm thấy lo lắng. Hãy nhớ rằng chúng ta không một mình để cung cấp cho trẻ em của chúng ta môi trường yên bình nhất có thể. Chúng ta sẽ sát cánh bên nhau!

Alicia Spinner
Biên Tập Viên Tạp Chí Cultural Bridges

Trẻ Em lo lắng về COVID-19 có thể giống như thế này:

SỰ PHẢN NỘ:

"Đồ bấm ngu ngốc không hoạt động!"

KHÁNG CỰ "MỆNH LỆNH":

"Con không làm bốn bài toán!
Con chỉ làm một bài thôi!"

MỆT MỎI:

"Con không muốn đi dạo đâu. Vì con quá mệt!"

LÌ LỢM RA

"Chỉ cần 30 phút nữa trên iPad thôi!"

BÀY TỎ SỰ KHÓ CHIỂU

"Con không muốn ăn lasagna cho bữa tối.
Con muốn ăn bánh taco!"

CHÁN NẢN:

"Con chán quá" = có nghĩa là "Con buồn quá"

* Văn bản lấy từ trang web của cố vấn Erin Leyba: erinleyba.com

Một thông điệp từ Jerry Blackburn, Giám đốc điều hành của tổ chức Influence the Choice:

Tôi không nghĩ ai có thể tưởng tượng năm 2020 sẽ mang lại cho chúng ta điều gì; nhưng chúng ta đang ở đây, đối mặt với một loạt các thách thức mới. Đối với những người trong chúng ta trong phòng ngừa sử dụng chất gây nghiện và giữ gìn sức khỏe tinh thần, chúng tôi đang nỗ lực để hiểu rõ hơn và đáp ứng không chỉ sự cô lập, mà cả một hệ thống tương tác và học tập xã hội hoàn toàn mới. Có những câu hỏi quan trọng. Chúng ta có thấy sự gia tăng lo lắng hoặc căng thẳng do cuộc khủng hoảng này hay là sự vắng mặt của áp lực hệ thống làm giảm các phản ứng nguy cơ cao? Các học sinh có thích nghi, và tham gia các hệ thống niềm tin mới hoặc chúng đang cảm thấy tê liệt không? Và tất nhiên, quan trọng nhất, chúng ta dễ bị tổn thương như thế nào khi bị ảnh hưởng hơn nữa bởi phản ứng khủng hoảng nhiều mặt này?

Một thực tế đã trở nên rõ ràng. Học sinh của chúng ta, đặc biệt là học sinh lớp 12 tốt nghiệp của chúng ta, bây giờ cần phải chuyển sang tư duy phát triển và bộ kỹ năng dựa trên khả năng phục hồi để quản lý thực tế mới của các em.

Học sinh sẽ cần:

- Chấp nhận thách thức và nghịch cảnh trong một ánh sáng tích cực hơn nhiều.
- Hãy nhớ rằng xác nhận là mạnh nhất khi nó là nội bộ chứ không phải bên ngoài.
- Tìm sự thoải mái khi buông bỏ những thứ đó ngoài tầm kiểm soát của các em và tập trung nỗ lực vào những gì mình có thể kiểm soát.
- Tìm kiếm lòng biết ơn và cơ hội là một phần của một cái gì đó lớn hơn chính các em.

Từ tất cả chúng tôi tại Influence the Choice, hãy bình tĩnh, giữ an toàn!

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Influence the Choice về giúp đỡ Cộng đồng COVID 19: <https://www.influence-thechoice.org/covid-19-community-support.html>



SWEDISH

OVERLAKE | MEDICAL CENTER
& CLINICS

**WELLS
FARGO**



感谢社区的合作伙伴们

THANK YOU TO OUR COMMUNITY PARTNERS!

地域パートナーの皆様へ感謝します！

지역 업체의 후원에 감사드립니다!

СПАСИБО НАШИМ ОБЩИМ ПАРТНЕРАМ!

¡GRACIAS A NUESTROS SOCIOS COMUNITARIOS!

CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA!



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation