



**NOVA ACADEMY**  
EARLY COLLEGE HIGH SCHOOL

## **Parent/Family Tips and Resources**

Dearest Parents and Families of NOVA Academy,

According to the National Association of School Psychologists, “Concern over this new virus can make children and families anxious. It is very important to remember that children look to adults for guidance on how to react to stressful events. If parents seem overly worried, children’s anxiety may rise. Parents should reassure children that health and school officials are working hard to ensure that people throughout the country stay healthy.” Below are specific guidelines that you and your family can follow to ensure that your student has some necessary tools to be able to be successful with their academics as they receive their education via the internet with their Chromebooks (Portable Laptops) while school remains closed.

### **Specific Guidelines**

#### **Remain Calm and Reassuring**

- Children will react to and follow your verbal and nonverbal reactions.
- If true, emphasize to your children that they and your family are fine.
- Remind them that you and school personnel are doing their best to keep them safe and healthy.
- Let your children talk about their feelings and help reframe their concerns into the appropriate perspective.

#### **Make Yourself Available to Your Student**

- Children may need extra attention from you and may want to talk about their concerns, fears, and questions.
- It is important that they have someone who will listen to them; make time for them.
- Our school counselors, teachers, and Family Engagement Coordinator will be providing methods for students to be able to contact them and provide your students with support.
- Tell them you love them and give them plenty of affection.

## **Avoid Excessive Blaming**

- When tensions are high, sometimes we try to blame someone else.
- It is important to avoid stereotyping any one group of people as responsible for the virus.
- Bullying or negative comments made toward others should be stopped and reported to the school.
- Be aware of any comments that other adults are having around your family. You may have to explain what comments mean if they are different from the values that you have at home.

## **Monitor Television and Social Media**

- Limit television viewing or access to information on the Internet and through social media. Try to avoid watching or listening to information that might be upsetting when your children are present.
- Speak to your child about how many stories about COVID-19 on the Internet may be based on rumors and inaccurate information.
- Talk to your child about factual information of this disease—this can help reduce anxiety.
- Constantly watching updates on the status of COVID-19 can increase anxiety—avoid this.
- Be aware that developmentally inappropriate information (i.e., information designed for adults) can cause anxiety or confusion, particularly in young.
- Engage your child in games or other interesting activities instead if possible.

## **Maintain a Normal Routine to the Extent Possible**

- Keep to a regular schedule, as this can be reassuring and promotes physical health.
- Encourage your children to keep up with their schoolwork and extracurricular activities.
- Help your student create a daily schedule for them to follow and keep up with their academic work. For example:
  1. Breakfast Time
  2. Academic Learning Time with Breaks
    - Review your “Plan for Academic Engagement” provided by NOVA Academy
    - Create a list of homework assignments to get done daily
    - Remember to submit assignments
    - Contact your teachers if you need help or have questions
  3. Lunch Time

4. Reading
5. Family Time
  - Spend time with your family (board games, discussions, learning, dinner time with family)
6. Dinner
7. Bed Time

### **Review and Model Basic Hygiene and Healthy Lifestyle Practices for Protection**

- Know the symptoms of COVID-19
- Encourage your child to practice good hygiene every day—simple steps to prevent spread of illness:
  - Wash hands multiple times a day for at least 20 seconds.
  - Cover their mouths with a tissue when they sneeze or cough and throw away the tissue immediately, or sneeze or cough into the bend of their elbow. Do not share food or drinks.
  - Avoid contact with others.
- Giving children guidance on what they can do to prevent infection gives them a greater sense of control over disease spread and will help to reduce their anxiety.
- Encourage your child to eat a balanced diet, get enough sleep, and exercise regularly at home; this will help them develop a strong immune system to fight off illness.

For additional information please visit (Information is also available in Spanish, Vietnamese, Chinese, and other languages): [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)



**NOVA ACADEMY**  
EARLY COLLEGE HIGH SCHOOL

## **Consejos y Recursos Para Padres/Familias**

Queridos padres y familias de la Academia de NOVA,

Según la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, “La preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias se sientan ansiosos. Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante los eventos estresantes. Si los padres parecen demasiado preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que los funcionarios de salud y escolares están trabajando arduamente para garantizar que las personas en todo el país se mantengan saludables.” A continuación hay pautas específicas que usted y su familia pueden seguir para asegurarse de que su estudiante tenga algunas herramientas necesarias para poder tener éxito con sus estudios académicos a medida que reciben su educación a través de Internet con sus Chromebooks (computadoras portátiles) mientras la escuela permanece cerrada.

### **Pautas Específicas**

#### **Permanezca Tranquilo**

- Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales.
- Si es cierto, asegúrele a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y el personal de la escuela están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y saludables.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a replantear sus preocupaciones en la perspectiva adecuada.

#### **Esté Disponible Para Ayudar a Su Estudiante**

- Niños pueden necesitar atención adicional de su parte y pueden querer hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas.
- Es importante que tengan a alguien que los escuche; haz tiempo para ellos.
- Nuestros consejeros escolares, maestros y la coordinadora de familias y comunidad proporcionarán métodos para que los estudiantes puedan contactarlos y brindarles apoyo a sus estudiantes.
- Diles que los amas y dales mucho cariño.

## **Evite Culpar en Exceso**

- Cuando las tensiones son altas, a veces tratamos de culpar a alguien más.
- Es importante evitar los estereotipos de cualquier grupo de personas como responsables del virus.
- La intimidación o los comentarios negativos hechos hacia otros deben detenerse y reportarse a la escuela.
- Tenga en cuenta cualquier comentario que otros adultos tengan alrededor de su familia. Puede que tenga que explicar qué significan los comentarios si son diferentes a los valores que tiene en casa.

## **Supervisa Tiempo en la Televisión y Redes Sociales**

- Limite la visualización de televisión o el acceso a la información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser molestante cuando sus hijos estén presentes.
- Hable con su hijo sobre cuántas historias sobre COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información inexacta.
- Hable con su hijo sobre la información objetiva de esta enfermedad; esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Mirar constantemente las actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad. Evítelo.
- Tenga en cuenta que la información inapropiada para el desarrollo (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, especialmente en los jóvenes.
- Involucre a su hijo en juegos u otras actividades interesantes, si es posible.

## **Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible**

- Mantenga un horario regular, ya que esto puede ser tranquilizador y promueve la salud física.
- Anime a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares.
- Ayude a su estudiante a crear un horario diario para que pueda seguir y mantenerse al día con su trabajo académico. Por ejemplo:
  1. Hora del desayuno
  2. Tiempo de aprendizaje académico con descansos
    - Revise su "Plan de participación académica" proporcionado por NOVA Academy
    - Cree una lista de tareas para hacer diariamente
    - Recuerde enviar las tareas

- Comuníquese con sus maestros si necesita ayuda o tiene preguntas
- 3. Hora de almuerzo
- 4. Lectura
- 5. Tiempo Familiar
  - Pase tiempo con su familia (juegos de mesa, tiempo de comunicación, aprendizaje, cenas con la familia)
- 6. Cena
- 7. Hora de dormir

### **Revise y Modele Buena Higiene Básica y Practique Estilos de Vida Saludables**

- Conozca los síntomas de COVID-19
- Anime a su hijo a practicar una buena higiene todos los días— Pasos simples para prevenir la contaminación de la enfermedad:
  - Lávese las manos varias veces al día y por lo menos por 20 segundos.
  - Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser y deseche el pañuelo inmediatamente, o estornude o tosa en la curva del codo. No comparta alimentos o bebidas.
  - Evitar el contacto con otros.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir la infección les da una mayor sensación de control sobre la propagación de la enfermedad y les ayudará a reducir su ansiedad.
- Anime a su hijo a comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente en casa; Esto les ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir las enfermedades.

Para mas información por favor visite este sitio de web (también está disponible en otros idiomas): [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)