

March 16, 2020

Greetings BCCS Families,

As local and state officials continue to gather more information regarding COVID-19 and since BCCS is closed until April 6th (as dictated by the Governor) and potentially beyond, many BCCS students and families may have begun experiencing some level of anxiety. We are committed to ensure that our families have as much information as we can possibly provide during this time. Below, please find information that you may find helpful if you or a family member is experiencing high level anxiety and/or at risk of self harm.

What are the common signs or symptoms of anxiety?

Restlessness	Fatigue	Trouble sleeping (insomnia)	Stomachaches or diarrhea
Trouble concentrating	Irritability	Headaches and/or other pains	Increased heart beat
Muscle tension	Sweaty palms	Threats of self harm	

Helpful Techniques:

- **Breathe**
 - breathing in for 4 counts and breathing out for 4 counts for 5 minutes total. By evening out breaths, the heart rate decreases which should help calm down.
- **Encourage positive thinking**
 - Model helpful coping strategies - Talk to your child about what you do to calm yourself down.
- **Go for a walk or do 15 minutes of yoga**
 - Sometimes, the best way to stop anxious thoughts is to walk away from the situation. Taking some time to focus on the body and not the mind may help relieve the anxiety.
 - Free Yoga videos are available on YouTube, refer to links below.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WldRqRfspBE>
 - https://www.youtube.com/watch?v=hJbRpHZr_d0
- **Write down your thoughts**
 - Writing down what's causing the anxiety gets it out of the mind and can make it less daunting.
- **Practice a regular routine**
 - Make a schedule of things to do.
 - Continue with a normal bedtime routine as much as possible.

Emergency: In case of an emergency or in the event your your child needs behavioral health support, please do not hesitate to contact the following services:

Boston Emergency Services Team (BES Team) (800) 981-4357 (Emergency Crisis Team)

- They will be operating as usual unless otherwise noted

- Part of their screening process will be to ask if there's been any exposure to COVID-19
- Children's Hospital**-(617) 355-6000
Boston Medical Center-(617) 638-8000
National Suicide Prevention Hotline-1-800-273-8255
Your child's Primary Care Doctor

- If your child has an outside clinical provider, please reach out to them about their hours of operation.

If you have any other questions that our school nurse or I can assist with, please do not hesitate to contact us.

Yanina Boshes- yboshes@bostoncollegiate.org, Grades 5-6 School Nurse
Jen Ryan- jryan@bostoncollegiate.org, Grades 7-12 School Nurse
Nadia Cyprien- ncyprien@bostoncollegiate.org, Director of Student Support

16 de marzo 2020

Saludos a todas las Familias de BCCS:

Como los funcionarios locales y estatales continúan compilando la información respecto al COVID-19 y dado que BCCS está cerrado hasta el 6 de abril (según lo dictado por el Gobernador) y posiblemente más, muchos estudiantes y familiares de la comunidad BCCS han sentido cierto nivel de ansiedad. Nos comprometemos a garantizar que todas las familias tengan suficiente información durante este tiempo. A continuación, encontrará información que puede ser útil para usted o un miembro de su familia si siente ansiedad de alto nivel y/o está en riesgo de autolesionarse.

¿Cuáles son los signos o síntomas comunes de la ansiedad?

Inquietud	Fatiga	Dificultad para dormir (insomnio)	Dolores de estómago o diarrea
Dificultad para concentrarse	Irritabilidad	Dolores de cabeza y/u otros dolores	Aumento del latido del corazón
Tensión muscular	Palmas sudoros	Amenazas de autolesión	

Técnicas Útiles:

- **Respirar**
 - Inhalar durante 4 segundos y exhalar durante 4 segundos para 5 minutos en total. Al igualar sus respiraciones, la frecuencia cardíaca disminuye, lo que debería ayudar a calmarse.
- **Pensamiento Positivo**
 - Modele estrategias de afrontamiento útiles: hable con su estudiante acerca de lo que usted hace para calmarse.
- **Salir a caminar o hacer 15 minutos de yoga**
 - A veces, lo mejor que puede hacer para detener los pensamientos ansiosos es alejarse de la situación. Tomarse tiempo para concentrarse en el cuerpo y no en la mente puede ayudar a aliviar la ansiedad.
 - Videos de Yoga gratuito están disponibles en YouTube a través de las siguientes ligas.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WldRqRfspBE>
 - https://www.youtube.com/watch?v=hJbRpHZr_d0
- **Escribir sus pensamientos**
 - Escribir lo que está causando la ansiedad lo saca de la mente y puede hacerlo menos desalentador.
- **Tener una rutina**
 - Hacer una rutina de los quehaceres.
 - Continuar con una rutina normal para dormir como sea posible.

Emergencia: En caso de una emergencia o en caso de que su estudiante requiere apoyo para su salud del comportamiento, póngase en contacto con los siguientes servicios:

Boston Emergency Services Team (BES Team) (800) 981-4357 (Equipo de crisis de emergencia)

- Estarán funcionando como normal a menos que se indique lo contrario
- Parte de su proceso de detección será preguntar si ha habido exposición al COVID-19

Children's Hospital-(617) 355-6000

Boston Medical Center-(617) 638-8000

Línea directa nacional para la prevención del suicidio 1-800-273-8255

El médico de atención primaria de su estudiante

- Si su estudiante tiene un proveedor clínico externo, comuníquese con ellos para confirmar sus horas de operación.

Si tiene alguna otra pregunta que la enfermera escolar o yo podemos ayudar, no dude en comunicarse con nosotros.

Yanina Boshes- yboshes@bostoncollegiate.org, Enfermera Grados 5-6

Jen Ryan- jryan@bostoncollegiate.org, Enfermera Grados 7-12

Nadia Cyprien- ncyprien@bostoncollegiate.org, Directora de Apoyo Estudiantil