



April 13, 2020

Dear Parents/Guardians,

During this time of emergency and social isolation, students, families, and staff are experiencing trauma. We are in an unprecedented time and there is a lot of uncertainty and anxiety.

We are committed to addressing both the social-emotional needs of our students and families, as well as their mental health needs. Social-emotional support will include support staff reaching out to identified students and families, while utilizing evidence-based tools and resources that will help them name what they are feeling, process how they are feeling, and cope with what they are feeling. Additionally, our staff will work with students and families on social-emotional issues that range from dealing with stress, to building resilience, to self-care. Please visit www.casel.org for more tips on how to navigate and manage this emotionally difficult time.

Mental health support is available if you notice the following symptoms in your student:

- Irritability, restlessness, or anger
- Persistent sadness or withdrawal
- Reckless behavior
- Suicidal thoughts

Through tele-therapy, we can recommend evidence-based strategies for students ages 5-21 that may be helpful to students and families during this difficult time. All sessions are available at no charge. If you or your student would like to connect with a mental health therapist, you may contact the GRPS hotline at 616-301-1111 or email communications@grps.org.

In addition to our team of mental health therapists, our community mental health partners at Network180, Forest View and Pine Rest want people to know that they are open 24/7 and ready to provide phone or tele-health services to anyone in crisis during this time. Visiting an emergency department is not necessary for help with a mental health or a substance use issue. They may be reached at: Network180: (616) 336-3909, Forest View: (800) 949-8439, or Pine Rest: (800) 678-5500 or (616) 455-9200

Thank you for your patience and understanding as we work to provide ongoing help and support for our students and families.

Sincerely,

Ronald Gorman, Ph.D.
Interim Superintendent of Schools



13 de abril de 2020

Estimados padres/tutores:

En estos tiempos de emergencia y aislamiento social, nuestros alumnos, familias y empleados pueden sufrir traumas. Estamos en un momento sin precedente y hay mucha incertidumbre y ansiedad.

Estamos comprometidos a tratar las necesidades socioemocionales de nuestros alumnos y familias, así como sus necesidades de salud mental. El apoyo socioemocional incluirá personal de apoyo que se acerque a los alumnos y familias identificados, mientras utiliza herramientas y recursos basados en la evidencia que los ayudará a identificar lo que sienten, procesar cómo se sienten y sobrellevar lo que sienten. Además, nuestro personal trabajará con los alumnos y sus familias en temas socioemocionales que van desde lidiar con el estrés hasta desarrollar la resiliencia y la autoasistencia. Visite www.casel.org para más consejos sobre cómo navegar y sobrellevar este tiempo emocionalmente difícil.

El apoyo para la salud mental está disponible si usted nota los siguientes síntomas en su hijo:

- Irritabilidad, intranquilidad o ira
- Tristeza persistente o retraimiento
- Comportamiento imprudente
- Pensamientos suicidas

A través de la teleterapia, podemos recomendar estrategias basadas en la evidencia para alumnos de 5 a 21 años que pueden ser útiles para ellos y sus familias durante este momento difícil. Todas las sesiones están disponibles sin cargo. Si a usted o a su hijo le gustaría conectarse con un terapeuta de salud mental, puede comunicarse con la línea directa de GRPS al 616-301-1111 o por email escribiendo a communications@grps.org.

Además de nuestro equipo de terapeutas de salud mental, nuestros colaboradores comunitarios de salud mental de Network180, Forest View y Pine Rest quieren que el público sepa que están abiertos las 24 horas, los 7 días de la semana y que están listos para brindar servicios telefónicos o de telemedicina a cualquier persona en crisis en esta época. Visitar una sala de emergencia no es necesario para conseguir ayuda con un problema de salud mental o uso de sustancias. Puede comunicarse con ellos de la siguiente forma: Network180: (616) 336-3909, Forest View: (800) 949-8439, o Pine Rest: (800) 678-5500 o (616) 455-9200

Gracias por su paciencia y comprensión a medida que nos esforzamos por brindar ayuda y apoyo continuos a nuestros alumnos y sus familias.

Atentamente,

Ronald Gorman, Ph.D.
Superintendente interino de escuelas



Tariki ya 13 Mata, 2020

Ku babyeyi/Abishingizi,

Muri iki gihe cy'ibibazo bitunguranye no kujya kw'abantu mu kato, abanyeshuri, imiryango, n'abakozi bari kugira ihungabana. Turi mu bihe bidasanze kandi hari ugushidikanya kwinshi no guhangayika.

Twiyemeje gushakira ibisubizo ibibazo by'imibanire n'imitekerereze abanyeshuri bacu n'imiryango bahura nabyo, ndetse n'ibyo ubuzima bwo mu mutwe bwabo. Ubufasha mu bijyanye n'imibanire burimo gufasha abakozi kugera ku banyeshuri bagaragaye n'imiryango, ari nako dukoresha ibikoresho bigaragaza ibimenyetso n'ibikoresho bizabafasha kuvuga uko bari kwiyumva, kunonosora uko bari kwiyumva, no gushakira ibisubizo ibyo byiyumvo byabo. Byongeye, abakozi bacu bazakorana n'abanyeshuri n'imiryango ku bibazo by'amarangamutima n'imibare birimo uburyo wakwitwara igihe uhangayitse, kubaka ubudaheranza, no kwiyitaho. Sura www.casel.org ubone izindi nama ku buryo bwo kumenya no gucunga iki gihe cy'amarangamutima agoranye.

Ubufasha ku buzima bwo mu mutwe burahari igihe ubonye ibimenyetso bikurikiri mu banyeshuri bawe:

- Kurakara vuba, kutadutza, cyangwa umujinya
- Guhora ababaye cyangwa kwigunga
- Kurangwa no kutita ku bintu
- Ibitekerezo byo kwiyahura

Biciye mu buvuzi butangirwa kuri terefone, twagira inama abanyeshuri bafite mu myaka 5-21 gukoresha ingamba zishingiye ku bimenyetso zishobora kugira kamaro muri ibi bihe bigoye. Ibice byose bigize amasomo biraboneka ku buntu. Niba wowe cyangwa umunyeshuri wawe mwifuza guhura n'umuganga wo mu mutwe, mushobora guhamagara nimeru itishyurwa ya GRPS kuri 616-301-1111 cyangwa mukohereza imeyiri kuri communications@grps.org.

Byongeye abakozi bacu bavura indwara zo mu mutwe, abafatanyabikorwa bacu mu buzima bwo mu mutwe mu muryango mugari tubarizwamo bakorera Network180, Forest View na Pine Rest barashaka ko abantu bamenya ko bafungura 24/7 kandi ko biteguye gutanga serivisi zo kuri telefone cyangwa serivisi z'ubuzima zitangirwa kuri telefone. Gusura ishamba rivura indembe si ngombwa ku bashaka ubufasha ku buzima bwo mu mutwe cyangwa ikibazo cyo gukoresha ibiyobyabwenge. Ushobora kubabona: Network180: (616) 336-3909, Forest View: (800) 949-8439, cyangwa Pine Rest: (800) 678-5500 or (616) 455-9200

Urakoze kutwihanganira no kutwumva uko dukora kugira ngo duhe ubufasha bukomeza abanyeshuri n'imiryango.

Murakoze,

Ronald Gorman, Ph.D.

Umuyobozi mukuru w'agateny w'amashuri



Aprili 13, 2020

Ndugu Wazazi/Walezi,

Kwenye wakati huu wa dharura na kuepokana kijamii, wanafunzi, familia, na waajiriwa wanapitia shida. Tuko kwenye wakati usiotabirika na kuna wasiwasi na utata mwingi.

Tumejitolea kushughulikia mahitaji ya kihisia na kijamii ya wanafunzi na familia zetu, na pia mahitaji yao ya afya ya kiakili. Usaidizi wa kihisia na kijamii unajumuisha waajiriwa wasaidizi kuwasiliana na wanafunzi na familia zilizotambuliwa, huku wanatumia nyenzo na zana zinazotegemea ithibati ambazo zitawasaidia wahudumiwa wabainishe hisia zao, wazingatie yale wanayohisi, na wahimili yale wanayohisi. Kwa ziada, watahughulika pamoja na wanafunzi na familia kuhusiana na matatizo ya kihisia na kijamii kuanzia jinsi ya kushughulikia mfadhaiko hadi jinsi ya kuwa mkakamavu na kujihudumia. Tafadhali zuru www.casel.org ili kupata vidokezo zaidi na kuhimili wakati huu mgumu.

Usaidizi wa afya ya kiakili unapatikana ukiona dalili zifuatazo kwenye mwanafunzi uliye naye:

- Kughadhibika, kubabaika, au hasira
- Huzuni au kujitenga na watu kwa muda mrefu
- Tabia ya utundu
- Mawazo ya kujitoa uhai

Kupitia therapiapepe, tunaweza kupendekeza mikakati inayotegemea ithibati kwa wanafunzi wenye umri wa miaka 5-21 ambayo inaweza kusaidia wanafunzi na familia waweze kuhimili wakati huu mgumu. Vipindi vyote vya therapiapepe vinapatikana bure bila malipo. Ikiwa wewe au mwanafunzi uliye naye angependa kuwasiliana na mwanasaikolojia wa afya ya kiakili, unweza kuwasiliana na simu ya dharura ya GRPS kwa nambari 616-301-1111 au kutuma baruapepe kwa communications@grps.org.

Mbali na timu yetu ya wanasaikolojia wa afya ya kiakili, washiriki wetu wa afya ya kiakili wa jamii walioko huko Network180, Forest View na Pine Rest wanataka watu wajue kuwa milango yao iko wazi masaa 24/7 na wako tayari kutoa huduma za afyapepe au za simu kwa yoyote mwenye dharura kwenye wakati huu. Si lazima kuzuru idara ya dharura ili kupata msaada kuhusiana na tatizo la matumizi ya dawa za kulevya na au matatizo ya afya ya kiakili. Unaweza kuwasiliana nao hapo: Network180: (616) 336-3909, Forest View: (800) 949-8439, au Pine Rest: (800) 678-5500 au (616) 455-9200

Asante kwa subira na ufahamu wenu kila tunavyoendelea kutia juhudi ili kutoa msaada na usaidizi kwa wanafunzi na familia zetu.

Kwa dhati,

Ronald Gorman, Ph.D.

Msimamizi Mshikizi wa Shule