

March 13, 2020

Dear Polaris Parent(s) and Guardian(s):

As you know, concerns over the new coronavirus: COVID-19 are causing anxiety around the world with adults and children alike. I have had several conversations with Polaris students who have shared questions, concerns, and their own anxieties around this new pandemic. As a parent/guardian this can be an especially stressful time. Below are some tips for how to talk to your child(ren) about this:

- Don't be afraid to discuss the coronavirus: COVID-19. Not talking about something can often cause children to worry more.
- Be developmentally appropriate. Do not volunteer too much information, but instead do your best to answer your child(ren)'s questions.
- Focus on what you are doing to stay safe (ie: covering mouths when coughing/sneezing, washing hands frequently).
- Keep talking and ensure your child that as you learn more, you will share information with them.
- Be reassuring and provide facts. Below are some facts that could be helpful to share:
  - People most at risk of getting the COVID-19 Coronavirus are the elderly, and people with serious health chronic medical issues. There are very few reported cases of children with COVID-19 coronavirus.
  - Most people who get the COVID-19 Coronavirus DO NOT die.
  - COVID-19 is a strand of a Human Coronavirus. Most of us have probably had a strand of a Coronavirus before. Symptoms are like the common cold.
  - Because COVID-19 is a new strand of the Coronavirus, medical experts are still trying to figure out the best way to treat and prevent it. Current research shows the best preventative measures are what we discussed during Community Crew on Monday (cover mouth for coughing/sneezing and frequently washing hands).
  - Research shows that we effectively stop it from spreading by limiting people coming together in one place which is why sporting events are being cancelled, schools are closing, travel is being limited, etc.

As always, thank you for support and partnership with Polaris. I have also included resources below that may be helpful to your family during this time. Please let me know if you have any questions or concerns.

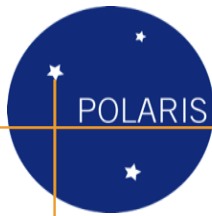
Sincerely,

Meghan Princehorn  
School Social Worker  
Polaris Charter Academy  
[mprince@pcachicago.org](mailto:mprince@pcachicago.org)  
773-948-8813

Resources:

\*Comcast is providing free internet for 60 days for low income families in the comcast serving area. And if families are already customers of their existing program for low income families, they are doubling the bandwidth to accommodate those who need to work from home or simply to insure access to the internet so families can stay up to date with news around COVID-19. <https://www.internetessentials.com/covid19>

\*The Greater Chicago Food Depository is prepared to respond to increased needs for food and their over 700 programs and partner agencies are still operating during this time.  
<https://www.chicagosfoodbank.org/coronavirus-updates/>



13 de Marzo de 2020

Estimados Padres y Tutores de Polaris:

Como saben, las preocupaciones sobre el nuevo coronavirus: COVID-19 están causando ansiedad en todo el mundo con adultos y niños por igual. He tenido varias conversaciones con estudiantes de Polaris que han compartido preguntas, inquietudes y sus propias ansiedades en torno a esta nueva pandemia. Como padre / tutor, este puede ser un momento especialmente estresante. A continuación hay algunos consejos sobre cómo hablar con su(s) hijo(s) sobre esto:

- No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus: COVID-19. No hablar de algo a menudo puede hacer que los niños se preocupen más.
- Ser apropiado para el desarrollo. No ofrezca demasiada información como voluntario, sino que haga lo mejor posible por responder las preguntas de su(s) hijo(s).
- Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse seguro (es decir, cubrirse la boca al toser / estornudar, lavarse las manos con frecuencia).
- Siga hablando y asegúrese de que a medida que aprenda más, comparta información con ellos.
- Sea tranquilizador y proporcione hechos. A continuación se presentan algunos hechos que podrían ser útiles para compartir :
  - Las personas con mayor riesgo de contraer el coronavirus COVID-19 son los ancianos, y las personas con problemas médicos crónicos graves. Hay muy pocos casos reportados de niños con coronavirus COVID-19.
  - La mayoría de las personas que contraen el coronavirus COVID-19 NO mueren.
  - COVID-19 es una cadena de un Coronavirus Humano. La mayoría de nosotros probablemente haya tenido una hebra de Coronavirus antes. Los síntomas son como el resfriado común.
  - Debido a que COVID-19 es una nueva cadena del Coronavirus, los expertos médicos todavía están tratando de encontrar la mejor manera de tratarlo y prevenirlo. La investigación actual muestra que las mejores medidas preventivas son las que discutimos durante Community Crew el lunes (cubrirse la boca para toser / estornudar y lavarse las manos con frecuencia).
  - La investigación muestra que efectivamente evitamos su propagación al limitar a las personas que se reúnen en un solo lugar, por lo que se cancelan los eventos deportivos, se cierran las escuelas, se limita el viaje, etc.

Como siempre, gracias por el apoyo y la asociación con Polaris. Avíseme si tiene alguna pregunta o inquietud.

Sinceramente,

Meghan Princehorn

Trabajador Social Escolar, Academia Charter Polaris. [mprince@pcachicago.org](mailto:mprince@pcachicago.org), 773-948-8813

#### Recursos:

\*Comcast ofrece Internet gratis durante 60 días para familias de bajos ingresos en el área de servicio de Comcast. Y si las familias ya son clientes de su programa existente para familias de bajos ingresos, están duplicando el ancho de banda para acomodar a aquellos que necesitan trabajar desde casa o simplemente para asegurar el acceso a Internet para que las familias puedan mantenerse al día con las noticias sobre COVID-19.

<https://www.internetessentials.com/covid19>

\*El Depósito de Alimentos de Greater Chicago está preparado para responder a las mayores necesidades de alimentos y sus más de 700 programas y agencias asociadas todavía están operando durante este tiempo.

<https://www.chicagosfoodbank.org/coronavirus-updates/>