



May 1, 2023

Dear Parents:

This is my fifth year working as a school social worker/counselor at Oquirrh Elementary and I have loved it so much! I have seen your students grow in countless ways. Because I have worked with children for many years and have had children of my own attend Jordan School District through the years, I am convinced that this is an especially tough time to be a kid because they are faced with so many choices and so many challenges at younger and younger ages. But at the same time, we now know better than ever what interventions really work to help them face those challenges and remain safe and healthy. We still have enough time to help your student be well prepared for their next year of school, even if Middle School is that big next step. May I share with you some of those things that will make a huge difference as to their level of preparation for what lies ahead?

Ideas that can help!

- 1. Our School District has partnered with an amazing organization that provides mental health and parenting resources for families at no cost to you.** These resources can address the tough issues that your child may be facing and can give you personalized instruction. The videos for your children are created by some of the nation's leading mental health authorities and animators.

<https://wellness.jordandistrict.org/parent/#:~:text=ongoing%20basis%20through-parentguidance.org,-The%20Cook%20Center>



- 2. Make sure your child is at school every day.** We have hired a new employee, Mrs. Crawley whose primary job is to track attendance. If your child is in the "critical" or "at-risk" category for attendance, she will be contacting you and help you produce a plan to help address any barriers to your child's regular attendance. Compulsory Education Attendance Laws are back in place because lawmakers realize how important regular attendance is to a child's future. As a social worker, I know that children who are on the anxious side like to stay home. Yet staying home doesn't lessen that anxiety, it can make it worse. If a child is frequently late, they are missing certain facets of their education and will be behind next year. We would like to hear from you and learn what might be of help. We are working hard on creating a school atmosphere where they feel safe and feel like they belong.

3. **Our school district has many amazing resources to help** when a child is experiencing anxiety, depression, anger management, video gaming addiction, grief, and more. Here is a link to the Jordan School Districts Wellness Website: <https://wellness.jordandistrict.org/>
4. **The Jordan Family Education Center** can also provide 10 weeks of free counseling as needed and offers a number of classes that can help your child face any challenge they are experiencing. For information or questions about classes, support groups, and counseling, call 801-565-7442. <https://guidance.jordandistrict.org/jfec/>
5. **Help your child get good sleep.** Here are 2 links that explain why good sleep and a good life balance are vital to **you** and **your child's** well-being. https://youtu.be/3c_JtYmshb4 <https://youtu.be/jwFteK224lg>
6. **Take time to just visit with your children and talk about their day.** The following video explains why we need to validate our children's emotions even when they are upset. <https://youtu.be/6NQAyHK9gL4>
7. **Model and Teach Effective Communication Skills.** We have been talking with your student about communication styles and why it is beneficial to be assertive with others. Here is a video for children to help them improve their communication with others. <https://youtu.be/Myf2CUx9E60>
8. **Help your child better understand how their brain works.** It is not a bad thing to experience a variety of emotions. It is what we do with them that matters. I am including this link to the video "Kids Want to Know - Emotions". This is an informative video to teach your students about how the brain works and how to help them manage their emotions. <https://youtu.be/3bKuoH8CkFc>
9. **Students can download the Safe Utah app.** They can talk to someone at any time about their strong emotions or even concerns they may have about a friend. <https://youtu.be/7OcT0gaJR7c>
10. **Help your child manage grief and loss.** If your child is experiencing a situation where they have lost something or someone they love, this video may be helpful. Children who have experienced trauma often have the same symptoms as ADHD. https://youtu.be/v0ZX7ErBm_U

Let me know how I can assist you and your family!

Sincerely, Vicki Robinson, LCSW, School Social Worker/Counselor vicki.robinson@jordandistrict.org



1 mayo 2023

Estimados Padres:

¡Este es mi quinto año trabajando como trabajadora social/consejera escolar en la escuela primaria Oquirrh y me ha gustado muchísimo! He visto a sus estudiantes crecer de innumerables maneras. Debido a que he trabajado con niños durante muchos años y he tenido hijos propios que asisten al distrito escolar de Jordan a lo largo de los años, estoy convencido de que este es un momento especialmente difícil para ser niño porque se enfrentan a tantas opciones y tantos desafíos a edades cada vez más jóvenes. Pero al mismo tiempo, ahora sabemos mejor que nunca qué intervenciones realmente funcionan para ayudarlos a enfrentar esos desafíos y mantenerse seguros y saludables. Todavía tenemos suficiente tiempo para ayudar a su estudiante a estar bien preparado para su próximo año escolar, incluso si la escuela intermedia es el siguiente gran paso. ¿Puedo compartir con ustedes algunas de esas cosas que marcarán una gran diferencia en cuanto a su nivel de preparación para lo que les espera?

¡Ideas que pueden ayudar!

1. **Nuestro distrito escolar se ha asociado con una organización increíble que brinda recursos de salud mental y crianza para familias sin costo alguno para usted.** Estos recursos pueden abordar los problemas difíciles que su hijo puede estar enfrentando y pueden brindarle instrucción personalizada. Los videos para sus hijos son creados por algunas de las principales autoridades y animadores de salud mental del país.
<https://wellness.jordandistrict.org/parent/#:~:text=ongoing%20basis%20through-parentguidance.org,-Tje%20Cook%20Center>



2. **Asegúrese de que su hijo esté en la escuela todos los días.** Hemos contratado a una nueva empleada, la Sra. Crawley, cuyo trabajo principal es controlar la asistencia. Si su hijo está en el estado "crítico" o categoría de "en riesgo" para la asistencia, ella se comunicará con usted y lo ayudará a elaborar un plan para ayudarlo a abordar cualquier barrera para la asistencia regular de su hijo. Las Leyes de Asistencia a la Educación Obligatoria están de nuevo en vigor porque los legisladores se dan cuenta de lo importante que es la asistencia regular para el futuro de un niño. Como trabajadora social, sé que a los niños que están ansiosos les gusta quedarse

en casa. Sin embargo, quedarse en casa no disminuye esa ansiedad, puede empeorarla. Si un niño llega tarde con frecuencia, se está perdiendo ciertas facetas de su educación y estará atrasado el próximo año. Nos gustaría saber de usted y aprender lo que podría ser de ayuda. Estamos trabajando arduamente para crear un ambiente escolar donde se sientan seguros y sientan que pertenecen.

3. **Nuestro distrito escolar tiene muchos recursos increíbles para ayudar** cuando un niño experimenta ansiedad, depresión, manejo de la ira, adicción a los videojuegos, dolor y más. Aquí hay un enlace al sitio web de bienestar de los distritos escolares de Jordan:
<https://wellness.jordandistrict.org/>
4. **El Jordan Family Education Center** también puede proporcionar 10 semanas de consejería gratuita según sea necesario y ofrece una serie de clases que pueden ayudar a su hijo a enfrentar cualquier desafío que esté experimentando. Para obtener información o preguntas sobre clases, grupos de apoyo y asesoramiento, llame al 801-565-7442.
<https://guidance.jordandistrict.org/jfec/>
5. **Ayude a su hijo a dormir bien.** Aquí hay 2 enlaces que explican por qué un buen sueño y un buen equilibrio en la vida son vitales para **su** bienestar y **el de su hijo**.
https://youtu.be/3c_JtYmshb4 <https://youtu.be/jwFteK224lg>
6. **Tómese el tiempo para visitar a sus hijos y hablar sobre su día.** El siguiente video explica por qué necesitamos validar las emociones de nuestros hijos incluso cuando están molestos.
<https://youtu.be/6NQAyHK9gL4>
7. **Modelar y enseñar habilidades de comunicación efectiva.** Hemos estado hablando con su estudiante sobre los estilos de comunicación y por qué es beneficioso ser asertivo con los demás. Aquí hay un video para niños para ayudarlos a mejorar su comunicación con los demás.
<https://youtu.be/Myf2CUx9E60>
8. **Ayude a su hijo a comprender mejor cómo funciona su cerebro.** No es malo experimentar una variedad de emociones. Es lo que hacemos con ellos lo que importa. Incluyo este enlace al video "Los niños quieren saber - Emociones". Este es un video informativo para enseñar a sus alumnos cómo funciona el cerebro y cómo ayudarlos a manejar sus emociones.
<https://youtu.be/3bKuoH8CkFc>
9. **Los estudiantes pueden descargar la aplicación Safe Utah.** Pueden hablar con alguien en cualquier momento sobre sus emociones fuertes o incluso las preocupaciones que puedan tener sobre un amigo.
<https://youtu.be/7OCT0gaJR7c>
10. **Ayude a su hijo a manejar el dolor y la pérdida.** Si su hijo está experimentando una situación en la que ha perdido algo o a alguien a quien ama, este video puede ser útil. Los niños que han experimentado un trauma a menudo tienen los mismos síntomas que el TDAH.
https://youtu.be/vOZX7ErBm_U

¡Déjame saber cómo puedo ayudarle a usted y a su familia!

Atentamente, Vicki Robinson, LCSW, Trabajadora Social Escolar/Consejera
Vicki.robinson@jordandistrict.org