

Hello parents,

We hope that all of you are managing with this unprecedented event as best as you can. We, the Barnard clinical team, wanted to reach out during this time to reiterate that we are here to help and support you in any way we can during these times. We know our fantastic teachers have been doing a great job of getting you and your children lessons, plans, and activities during this time. We know they have been in contact and we appreciate everyone's efforts. Yours as parents included.

We wanted to reach out and provide some additional information that you might find helpful during this time.

We also wanted to let you know that if any family is experiencing any hardship during this time to PLEASE reachout to us. There are programs that we work with that could be beneficial to you during this time.

We would also like to hear what is working for you at home during this time? Please reply to us with something that you have been successful with or a strategy that you have found useful. We will compile them and send them out in order to keep our community informed, strong, connected, and possibly to give each other ideas of something we may have not considered.

Please remember to take care of yourselves so that you can take care of others. If you need to reach out to us individually, please feel free to do so as well.

Thank you and hope to see you and your children at school very soon!

-Barnard Clinical Team

[NPR Parent's account during school closure:](#)

[Resources provided by the NYC Dept of Education that can be helpful:](#)

[Khan Academy free programs:](#)

[Parent Article](#)

[GoNoogle: Free Exercise and Mindfulness videos](#)

[Reading resources and materials](#)

[Official CDC links and information](#)

Hola padres

Esperamos que todos ustedes estén manejando este evento sin precedentes lo mejor que puedan. Nosotros, el equipo clínico de Barnard, queríamos comunicarnos durante este tiempo para reiterar que estamos aquí para ayudarlo y apoyarlo de cualquier manera que podamos durante estos tiempos. Sabemos que nuestros fantásticos maestros han estado haciendo un gran trabajo al obtener lecciones, planes y actividades para usted y sus hijos durante este tiempo. Sabemos que han estado en contacto y apreciamos los esfuerzos de todos. Tuyo como padres incluidos.

Queríamos comunicarnos y proporcionar información adicional que pueda serle útil durante este tiempo.

También queríamos hacerle saber que si alguna familia está experimentando dificultades durante este tiempo, POR FAVOR, comuníquese con nosotros. Hay programas con los que trabajamos que podrían ser beneficiosos para usted durante este tiempo. También nos gustaría saber qué funciona para usted en su hogar durante este tiempo. Responda con algo con lo que haya tenido éxito o con una estrategia que le haya resultado útil. Los compilaremos y los enviaremos para mantener a nuestra comunidad informada, fuerte, conectada y posiblemente para darnos ideas de algo que quizás no hayamos considerado.

Recuerde cuidarse para poder cuidar a los demás. Si necesita comunicarse con nosotros individualmente, no dude en hacerlo también.

¡Gracias y espero verlos a usted y a sus hijos en la escuela muy pronto!

-Barnard Clinical Team

[NPR Cuenta de los padres durante el cierre de la escuela](#)

[Recursos provistos por el Departamento de Educación de Nueva York que pueden ser útiles:](#)

[Cuenta de padres y consejos](#)

[Recursos y materiales de lectura](#)

[Color in Colorado](#)

[GoNoodle: Ejercicios gratuitos y videos de Mindfulness.](#)

[Khan Academy programas gratis: ¿Cómo puedo utilizar Khan Academy para el aprendizaje a distancia durante el cierre de escuelas? \(Traducción multilingüe es ofrecido en la página\)](#)

Información y Página Oficial: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedad

<https://www.cdc.gov/Spanish/>

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

[Maneje la Ansiedad y el Estrés](#)