

March 31, 2020

Dear New Field Students and Families,

With unexpected circumstances due to COVID-19, naturally, there are heightened emotions--confusion, sadness, fear, anxiety, grief, and feelings of isolation/depression. Because of this, it is essential that we engage in self-care practices and create safe spaces to process our feelings and experiences. While therapeutic sessions between myself and students cannot formally take place, *I am committed to making myself available to students and parents through phone calls, Google Chat and email.*

During times of crisis, connection with others can be very powerful. We must take care of one another. Below you will find a calendar for families to use to help guide some discussions around feelings and experiences. We hope you can use these prompts to help your family connect in meaningful ways.

You will also find some additional resources that may be helpful to your family--you will find a sample daily schedule, information on means to deal with economic hardship, and other resources here in Rogers Park.

My highest priority, as the school counselor, is to make sure you and your families are well. I am here to support you in any ways you need--please *do not hesitate to reach out to me!*

I miss seeing your beautiful faces each day--please use this [check in form](#) to let me know how you're doing and if you'd like to talk!

Ways to Connect with Ms. Wanders

Email: nwanders@cps.edu

Google Hangouts/Chat: Please request a date and time through email

Sincerely,

Ms. Wanders

April 2020

*We hope you can use these ideas to create connection and have some fun with your family during this time!
Don't forget to send pictures of what you're doing at home to Ms. Wanders (nwanders@cps.edu) so we can share with New Field Staff :)*

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Give everyone in your home a compliment.	2 Share or draw about a favorite part of your day.	3 Watch a movie with someone you live with.
6 Read your favorite book with your family.	7 Draw a picture about how you are feeling.	8 Name 3 things you are thankful for.	9 Draw or write a positive message with sidewalk chalk (outside) or markers (inside).	10 Play a game or do a puzzle together as a family.
13 Spirit Week: Pajama Day (wear your favorite, most comfy pajamas all day)	14 Spirit Week: Crazy Hair Day (let your hair go wild!)	15 Spirit Week: Wacky Wednesday (wear a crazy outfit)	16 Spirit Week: Character Day (dress up like your favorite movie or book character)	17 Spirit Week: Talent Day (have a talent show with your family to end the week!)
20 Cook a favorite recipe as a family. Dress up for your meal!	21 Write a letter or draw a picture for a friend or teacher you miss.	22 A-B-C Scavenger Hunt: Name something you see that starts with an A, then B, then C and so on.	23 Explore your home for shapes.	24 Dance to your favorite song.
27 Discussion Question: What makes you feel better when you are sad?	28 Tell your favorite joke.	29 Write or draw a 'Thank You' note for the mailman--leave it on your mailbox for him or her.	30 Go for a walk. What colors do you see?	

Sample Schedule

Resources

COVID-19 Daily Sched

@thedenverhousewife

for

Before 9am	Wake Up	Wake up, e make bed, get re
9-10am	Free Time	Watch TV Play Gam
10-11am	Outside Time	Take a walk, pl or wal
11-12am	Creative Time	Art projec Colorin
12-12:30pm	Lunch	
12:30-1pm	Chores	Do appropri
1-2pm	Quiet Time	Read, Puzzle,
2-4pm	Academic time	Education Math, Onlin Science Pro
4-5pm	Outside or Play Time	Go outside t or play in t

COVID-19 RESPONSE

ECONOMIC ASSISTANCE FOR ILLINOIS FAMILIES

The Pritzker Administration and its local partners are working to help families affected by COVID-19.

APPLY FOR UNEMPLOYMENT INSURANCE

if you're without access to paid sick leave or are unable to work because of COVID-19

**CALL IDES AT 1-800-244-5631 OR
VISIT <https://www2.illinois.gov/ides>**

Gov. Pritzker called for a moratorium on shutoffs for a number of utility companies - including energy, telecom and water - and several other announced plans to maintain services and waive late pay

Meal Pick-Up at New Field

All New Field families can pick up meals outside on the West Playground between 9 am and 1 pm.. Monday-Friday throughout the closure.

If you don't have transportation to pick up food, please call the CPS hotline at

773-553-KIDS

Food delivery can be made available.

Greater Chicago Food Depository

The Greater Chicago Food Depository stands ready to support families impacted by school closures or other hardships. Please check out their locations

[here](#).

Rogers Park Community Response Team

The Rogers Park Community Response Team is available to support your family with any needs you may have. Please reach out via email or call the support line.

rpqrt49@gmail.com

Support Line: 773-831-7668

25 de marzo de 2020

Queridos estudiantes y estimadas familias de New Field,

Con estas inesperadas circunstancias debido al COVID- 19 es completamente normal sentirse confundido, triste, tener miedo y ansiedad, sentir aflicción y depresión. Es por esta razón que es esencial que tomemos los pasos necesarios para cuidarnos a nosotros mismos. También es importante que creemos un ambiente y espacio en el cual nos sintamos cómodos procesando nuestras experiencias y nuestros sentimientos. Aunque sesiones de terapia formales entre los estudiantes y yo no pueden tener lugar, yo estoy disponible para comunicarme con padres y estudiantes a través de ‘Google chat’ y correo electrónico.

En momentos de crisis, el estar conectado con otros es poderoso. Debemos cuidar uno del otro. Al final de esta carta pueden encontrar un calendario para las familias poder tener conversaciones sobre las experiencias y sentimientos que están teniendo y lo que están pasando en estos momentos. Esperamos que ustedes puedan usar estas ideas de una manera valiosa para su familia.

Aquí también encontrarán recursos adicionales que pueden ser útiles para su familia- un ejemplo de un itinerario diario, información sobre organizaciones que le pueden ayudar durante situaciones económicas difíciles y otros recursos en Rogers Park.

Como consejera de la escuela, mi principal prioridad es el bienestar de usted y de su familia. Estoy aquí para apoyarlo. Por favor no dude en comunicarse conmigo para lo que necesite.

Yo extraño ver sus bellas caras todos los días. Por favor utilice [este formulario](#) para dejarme saber cómo está y si quiere hablar conmigo.

Usted se puede comunicar con la Sa. Wanders a través de:

- Correo electrónico: nwanders@cps.edu
- “GoogleHangouts/Chat”: Por favor solicite un día y hora a través de mi correo electrónico.

Sinceramente,
Sra. Wanders

abril 2020

Esperamos que usted puede usar estas ideas para conectar con sus seres queridos y divertirse con su familia during este tiempo. No se olvide de enviarnos fotos de lo que está haciendo en su hogar a la Sa. Wanders (nwanders@cps.edu) para que lo podamos compartir con el personal de New Field. :-)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Dale un halago o cumplido a todos los miembros de tu familia	2 Cuenta o dibuja sobre tu parte favorita del día	3 Ve una película con una persona en tu casa
6 Lee tu libro favorito con tu familia	7 Haz un dibujo que represente cómo te sientes	8 Nombra 3 cosas por lo que te sientes agradecido/a	9 Dibuja o escribe un mensaje positivo con tiza (en la calle) o marcadores de colores (en la casa.)	10 Juega un juego o completa un rompecabeza con tu familia
13 Semana de espíritu escolar: día de pijamas (vístete en tus pijamas favoritas y más cómodas todo el día)	14 Semana de espíritu escolar: Día de pelo loco (deja que tu pelo este salvaje/loco)	15 Semana de espíritu escolar: miércoles chiflado/loco (día de vestimenta loca)	16 Semana de espíritu escolar: día de personajes (vístete como tu personaje favorito de un libro o una película.)	17 Semana de espíritu escolar: Día de talento (pon un show de talento con toda la familia)
20 Cocina tu receta favorita con toda la familia	21 Escribe un carta o haz un dibujo para un amigo/a o maestro/a que extrañas	22 A-B-C : Búsqueda de tesoros Nombra algo que empieza con a, después con b, con c, y continúa ...	23 Explora tu hogar y busca figuras geométricas	24 Baila tu canción favorita.
27 Pregunta de discusión: ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando te sientes triste?	28 Cuenta tu chiste favorito	29 Escribe o dibuja un carta dándole las gracias al cartero- déjalo en tu buzón para el cartero.	30 Sal a caminar. ¿Qué colores ves?	

Ejemplo de itinerario para los niños

Antes de las 9 AM	Despiertate y Levantate	Despiértate, desayuna, haz tu cama y prepárate para el día.
9 -10AM	Tiempo libre	Ve televisión, usa tu IPAD, juega un juego, etc.
10- 11 AM	Tiempo afuera	Camina, juega en el patio, camina a tu perro/a
11AM-12PM	Tiempo creativo	Haz un proyecto de arte, juega con "slime", dibuja, etc.
12- 12:30PM	Hora de almuerzo	
12:30 - 1:00 PM	Tiempo de quehaceres	Haz los quehaceres apropiados en el hogar.
1:00-2:00PM	Hora de silencio	Haz un rompecabezas, toma una siesta, pinta
2:00 - 4:00 PM	Tiempo de trabajo académico	Juegos educativos, matemáticas, educación a través del web, proyecto de ciencias, escritura
4:00-5:00PM	Hora de jugar afuera o adentro de la casa	Ve afuera a correr bicicleta o juega en tu casa
5:00-6:00PM	Cena	
6:00-9:00PM	Tiempo libre hasta que sea tiempo de ir a dormir	Juega, ve una película, bañate y prepárate para ir a la cama/dormir.

Ayuda económica para las familias de Illinois

- Solicite para seguro de desempleo si no tiene acceso a días libres/de enfermedad pagos o no puede trabajar debido al COVID-19 .
- Llamé al 1-800-244-5631 o vaya a la página de web <https://www.2.Illinois.gov/ides>

Recursos

Recogido de comida en New Field

Todas las familias de New Field pueden recoger comida en el patio oeste de la escuela de lunes a viernes entre las 9 de la mañana y las 1 de la tarde mientras la escuela está cerrada.

Si no tiene método de transportación para recoger comida, por favor llame a la línea directa de CPS 773-553-KIDS.

La entrega de comida a su casa puede ser disponible.

El almacén de comida de Chicago

“Greater Chicago Food Depository “

El almacén de comida de Chicago está listo para apoyar y ayudar a todas las familias impactadas por el cierre de las escuelas y que está pasando otras dificultades económicas. Usted puede encontrar sus localizaciones [aquí](#).

Equipo de respuesta de la comunidad

de Rogers Park

“Rogers Park Community Response Team”

El equipo de respuesta de la comunidad de Rogers Park está disponible para ayudar a su familia en lo que sea. Por favor comuníquese a través de correo electrónico o por rprrt49@gmail.com

Línea de ayuda: 773-831-7668