

Dear Families,

We are deeply saddened by the tragic events that transpired yesterday in Parkland, FL. Our thoughts and prayers are with all those affected.

We want to assure you that our top priority is the safety and well-being of our students. This is a responsibility we take very seriously.

We have proactive plans and procedures to protect our students. We frequently conduct practice drills and constantly improve measures for responding to emergency situations. We work closely with area law enforcement to continuously review, evaluate and strengthen security at our schools.

We also want to share some tips for helping your children cope with news of such events:

- Take care of yourself as a parent – make sure you have a trusted friend or family member with whom you can talk in order to process your own feelings.
- Maintain consistent structures and support for your child – children feel the safest when their routines remain intact.
- Let your kids take the lead in the discussion. Invite them to ask their questions so that you are only addressing their concerns and sharing that which is necessary to help them feel safe.
- Encourage your child to express their feelings, not suppress them. It is important that your child feel safe in sharing their thoughts and feelings with you, even though doing so might be uncomfortable.
- Validate your child's feelings while helping them to develop healthy ways to deal with emotions such as anger, fear or sadness.
- Assure your child that they are safe, but don't over promise concerning what may happen in the future. Instead, affirm that they are loved and cared for, and that there are people working to keep them safe.
- Limit your child's exposure to the news – after a tragedy, media sites are filled with images and stories that can be difficult for children to process. Also, pay close attention to the social media sites your child may be visiting, as these sites can quickly fill with stories related to a tragedy.

Ultimately, if you are concerned about your child's response to this or any tragic event, reach out to the school counselor for additional resources and support.

The best means to keep schools safe is to maintain healthy and open relationships between adults and children at all times. Help us remind students that they have an obligation to bring information about situations that cause them concern to adults at the school so that we can respond quickly and appropriately to protect their safety.

Students and parents can also report concerns about student or school safety to our anonymous tip line, (919) 856-1911.

## SPANISH VERSION

Estimadas Familias,

Estamos profundamente consternados por los trágicos eventos que se suscitaron el día de ayer en Parkland, Florida. Acompañamos a los familiares de las víctimas con nuestros pensamientos y oraciones.

Deseamos asegurarles que la seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes es nuestra máxima prioridad. Esta es una responsabilidad que tomamos muy en serio.

Contamos con planes y procedimientos proactivos para proteger a nuestros estudiantes. Con frecuencia realizamos simulacros de práctica y mejoramos constantemente las medidas para responder a situaciones de emergencia. Trabajamos en estrecha colaboración con los agentes del orden público local para examinar, evaluar y fortalecer continuamente la seguridad en nuestras escuelas.

Además, deseamos compartir ciertos consejos para ayudar a los niños a lidiar con esta clase de noticias y eventos:

- Cuide de usted mismo como padre de familia – asegúrese de contar con un amigo o familiar de confianza con quien usted pueda hablar para poder procesar sus propios sentimientos.
- Mantenga estructuras consistentes y apoyo para su hijo: los niños se sienten más seguros cuando sus rutinas permanecen intactas.
- Deje que sus hijos tomen la delantera en la conversación. Invítelos a que hagan sus preguntas para que solo aborden sus inquietudes y compartan lo que es necesario para ayudarlos a sentirse seguros.
- Aliente a su hijo a expresar sus sentimientos, no a suprimirlos. Es importante que su hijo se sienta seguro al compartir sus pensamientos y sentimientos con usted, aunque hacerlo podría ser incómodo.
- Dé crédito a los sentimientos de su hijo al mismo tiempo que los ayuda a desarrollar formas saludables de enfrentar emociones como la ira, el miedo o la tristeza.
- Asegúrele a su hijo que están seguros, pero no prometa demasiado sobre lo que puede suceder en el futuro. En cambio, afirme que son amados y cuidados, y que hay personas trabajando para mantenerlos a salvo.
- Limite la exposición de su hijo a las noticias: después de una tragedia, los medios de comunicación están llenos de imágenes e historias que pueden ser difíciles de procesar para los niños. Además, preste mucha atención a las redes sociales que su hijo pueda visitar, ya que estos sitios pueden llenarse rápidamente con historias relacionadas con una tragedia.

Finalmente, si le preocupa la respuesta de su hijo a éste o a cualquier evento trágico, comuníquese con el consejero escolar para obtener recursos y apoyo adicionales.

La mejor manera para mantener a las escuelas seguras es mantener relaciones saludables y abiertas entre adultos y niños en todo momento. Ayúdenos a recordar a los estudiantes que tienen la obligación de compartir información sobre situaciones que les causan preocupación a los adultos en la escuela para que podamos responder rápida y adecuadamente para proteger su seguridad.

Los estudiantes y los padres también pueden comunicar sus inquietudes sobre la seguridad de los estudiantes o la escuela llamando a nuestra línea anónima, (919) 856-1911.