

Dear ECS Community,

I write today, hoping you and your families are safe and well. In these extraordinarily difficult times, the ECS mission to prepare conscious critical thinkers who are equipped to graduate from college and create a more equitable and sustainable world has never been more relevant or important.

George Floyd, Breonna Taylor, Ahmaud Arbery, and the countless others that came before are all painful examples of the systemic devaluation of black lives in our country. After watching officers, sworn to protect and defend, instead murder an unarmed black man on the streets of Minneapolis -- on top of the disproportionate effect coronavirus has taken on communities of color, exacerbated by the lack of national leadership -- it may feel like our social contracts are frayed beyond repair. Outrage and desperation are understandably seen on the faces of those who march to say, "enough."

As resilient as your children are, they have been isolated for almost a hundred days. They have been adjusting to learning from home, away from their friends and teachers. As parents, we play a critical role in supporting our children as they process everything that is happening around them. We are sharing these resources and guidance with hopes that they can be helpful for you.

Basic pieces of advice for parents during all safety crises:

- Reassure our children that they are safe
- Listen with our full attention
- Acknowledge their feelings and watch for signs of distress. Remember not to take symptoms of trauma (anger, withdrawal, distance, irritability) personally. If a young person does not want to talk or share, that is okay. Acknowledge their feelings and support them where they are.
- Model self-care, and know that our children are always watching us for cues on how they should react

Tips for Talking to your Children:

- [Media Smarts: Talking to Kids about Hate in Media](#)
- [Anti-Defamation League's: 5 Tips for Talking with Children about Hate Incidents.](#)
- [National Association of School Psychologists: Talking to Children About Violence](#)
- [USA Today article on how to talk with your children about racism](#)
- [National Association of School Psychologists: Understanding Race and Privilege](#)
- [SAMHSA: Tips for Talking with and Helping Children and Youth Cope After a Disaster or Traumatic Event](#)

Articles to Read with your Children:

- [Kareem Abdul-Jabbar's Op-Ed piece in the LA times](#)
- [Article about why people are organizing](#)
- [Facing History and Ourselves](#)

Make a commitment to **STAND UP against racism.**

"Not everything that is faced can be changed, but nothing can be changed until it is faced."—James Baldwin

- *Speak out when I hear someone being attacked for who they are*
- *Talk about how stereotypes, prejudice and discrimination hurt our society*
- *Ask legislators to support laws that protect and advance civil rights*
- *Never allow a bigoted slur to go unchallenged If I see something, I will say something;*
- *Denounce online hate and report conduct that violates terms of service*
- *Unite with diverse communities & educate myself on how to be an effective ally*
- *Protect my neighbors by building welcoming communities*

In Solidarity,
Farnaz Golshani Flechner
Executive Director/ CEO
Environmental Charter Schools

farnaz@ecsonline.org

Estimada comunidad ECS,

Escribo hoy, esperando que tú y tu familia estén sanos y seguros. En estos tiempos extraordinariamente difíciles, la misión del ECS de preparar a los pensadores críticos conscientes que están equipados para graduarse de la universidad y crear un mundo más equitativo y sostenible nunca ha sido más relevante o importante.

George Floyd, Breonna Taylor, Ahmaud Arbery y los innumerables que vinieron antes son ejemplos dolorosos de la devaluación sistémica de las vidas de las personas de origen afro americano en nuestro país. Después de observar a los oficiales, juraron proteger y defender, en su lugar asesinar a un hombre de origen afro americano desarmado en las calles de Minneapolis -- además del efecto desproporcionado que el coronavirus ha tenido en las comunidades de color, exacerbado por la falta de liderazgo nacional- puede sentir que nuestros contratos sociales se esta disminuyendo más allá de la reparación. La indignación y la desesperación se ven comprensiblemente en los rostros de aquellos que marchan para decir, "basta"

Tan resistentes como sus hijos, han estado aislados durante casi cien días. Se han ido adaptando a aprender en casa, lejos de sus amigos y maestros. Como padres, desempeñamos un papel crítico en el apoyo a nuestros hijos a medida que procesan todo lo que está sucediendo a su alrededor. Estamos compartiendo estos recursos y orientación con la esperanza de que puedan ser útiles para usted.

Consejos básicos para los padres durante todas las crisis de seguridad:

- Asegure a nuestros hijos que están a protegidos
- Escucha con atención
- Reconozca sus sentimientos y esté atento a las señales de angustia. Recuerde no tomar los síntomas de trauma (enojo, abstinencia, distancia, irritabilidad) personalmente. Si un joven no quiere hablar o compartir, está bien. Reconocer sus sentimientos y apoyarlos donde están.
- Sea ejemplo de el auto cuidado ya que nuestros hijos siempre nos observan para saber cómo deben reaccionar

Consejos para hablar con sus hijos

- [Media Smarts: Hablar con los niños sobre el odio en los medios de comunicación](#)
- [Liga Antidifamación: 5 consejos para hablar con niños sobre incidentes de odio.](#)
- [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Hablando con los Niños sobre la Violencia](#)
- [Artículo de USA Today sobre cómo hablar con sus hijos sobre el racismo](#)
- [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Entender la Raza y el Privilegio](#)
[SAMHSA: Consejos para hablar y ayudar a los niños y jóvenes a hacer frente después de un desastre o un evento traumático](#)

Artículos para leer con sus hijos:

- [Pieza Op-Ed de Kareem Abdul-Jabbar en Periódico de Los Angeles Times](#)
- [Artículo sobre por qué la gente se está organizando](#)
- [Enfrentar la historia y nosotros mismos](#)

Hace un compromiso a **STAND UP** en contra del racismo

"No todo lo que se enfrenta se puede cambiar, pero nada se puede cambiar hasta que se enfrenta" – James Baldwin

- *Habla cuando escuche que alguien está siendo atacado por quiénes son*
- *Hable sobre cómo los estereotipos, los prejuicios y la discriminación perjudican a nuestra sociedad*
- *Pida a los legisladores que apoyen las leyes que protegen y promueven los derechos civiles*
- *Nunca permita que una calumnia intolerante vaya sin desafío; Si veo algo, diga algo*
- *Denunciar el odio en línea denuncie las conductas que infrinjan los términos de servicio*
- *Únase con comunidades diversas y educarme sobre cómo ser un aliado eficaz*
- *Proteger a mis vecinos construyendo comunidades de sean bienvenida*

En Solidaridad,

Farnaz

Farnaz Golshani Flechner

Directora Ejecutiva/ CEO
Environmental Charter Schools
farnaz@ecsonline.org