

Dear Members of the ASD Community,

As you are likely aware, the Coronavirus continues to spread across the globe. Many countries are announcing that they will close or limit access at border crossings, many airports have advanced screening in place, schools are moving to online education, etc. Indeed, these are challenging and uncertain times.

It is very important for all of us in the ASD community to act responsibly and with compassion for our fellow citizens of the world. Furthermore, we need to follow the recommendations from the World Health Organization: Social distancing, washing hands with soap or anti-bacterial gels, and eating healthy foods.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

At this moment, community is everything. While we made the prudent decision to move all classes to online learning, maintaining a sense of community is very important to our physical and mental health. It matters deeply to me that we continue to remain connected until the day in the near future that we can bring our full community together again.

Depending on their age and life experiences, students (and adults) will have different levels of stress and anxiety. It is important to explain to children, in an age-appropriate way, what is happening. As a parent, I would suggest limiting the amount of time children spend on social media or TV, especially with news about the Coronavirus – it could easily add to the stress. Instead, rely on the World Health Organization website and then explain what is necessary to your children.

As best as possible, try to maintain routines for children. Kids are used to following a schedule, so making a blueprint for the day will help everything fall into place. Establish times for studying and completing online assignments from school. Stick to regular times for breakfast, lunch, and dinner. Routines will add comfort and reduce stress.

Just as importantly, it is a time to focus energy on learning new skills and having fun at home. Read a book – the research on the importance of reading is compelling, so build reading time into your daily routine. Build a website. Try a new recipe. Skype with family members or friends, especially those who may be isolated. Engage with art – paint, sketch, or color! Play music, or listen to music, expand your horizons of musical interest. And, make sure you find time to exercise – walking, yoga, weightlifting, spin classes (<https://www.positiveedge.ca/>) look up Mike Porter for high energy workouts on the spin bike.

I want to convey my deep confidence that we will come through this difficult period with a greater sense of our resilience as a community. Although this is my first year as Director at ASD, I have witnessed the innovation and creativity of the ASD community. I know we will continue to be leaders in a time of adversity and a community that empowers students to make a positive difference to humanity.

I wish all of you the very best in the coming days and weeks. Let's all stay connected.

Regards,

Dave Brown
Director General

Estimados miembros de la comunidad ASD:

Como probablemente ya saben, el coronavirus continúa propagándose por todo el mundo. Muchos países están anunciando que cerrarán o limitarán el acceso en los cruces fronterizos, muchos aeropuertos cuentan con controles avanzados, las escuelas se están moviendo hacia la educación en línea, etc. De hecho, estos son tiempos difíciles e inciertos.

Es muy importante para todos nosotros en la comunidad ASD actuar de manera responsable y con compasión por nuestros conciudadanos del mundo. Además, debemos seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud: distanciamiento social, lavarse las manos con jabón o geles antibacterianos y comer alimentos saludables.

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

En este momento, la comunidad lo es todo. Si bien tomamos la decisión prudente de trasladar todas las clases al aprendizaje en línea, mantener un sentido de comunidad es muy importante para nuestra salud física y mental. Para mí es muy importante que sigamos conectados, hasta el día en el futuro cercano, que podamos reunir a nuestra comunidad completa de nuevo.

Dependiendo de su edad y experiencias de vida, los estudiantes (y adultos) tendrán diferentes niveles de estrés y ansiedad. Es importante explicar a los niños, de manera apropiada para su edad, lo que está sucediendo. Como padre, sugeriría limitar la cantidad de tiempo que los niños pasan en las redes sociales o la televisión, especialmente con las noticias sobre el Coronavirus; esto podría aumentar fácilmente el estrés. En cambio, confíe en el sitio web de la Organización Mundial de la Salud y luego explique lo que es necesario para sus hijos.

Lo mejor posible, trate de mantener rutinas para los niños. Los niños están acostumbrados a seguir un horario, por lo que hacer un plan para el día ayudará a que todo encaje en su lugar. Establezca horarios para estudiar y completar tareas en línea de la escuela. Sigamos horarios regulares para el desayuno, el almuerzo y la cena. Las rutinas agregarán comodidad y reducirán el estrés.

Igual de importante es, considerar que este es un momento para enfocar la energía en aprender nuevas habilidades y divertirse en casa. Lea un libro: la investigación sobre la importancia de la lectura es convincente, así que incorpore el tiempo de lectura en su rutina diaria. Construya un sitio web. Pruebe una nueva receta. Converse por Skype con miembros de la familia o amigos, especialmente aquellos que pueden estar aislados. Involúcrese con el arte: pintura, dibujo o color. Reproduzca música o escuche música, amplíe sus horizontes de interés musical. Y asegúrese de encontrar tiempo para hacer ejercicio: caminar, yoga, levantamiento de pesas, clases de spinning (<https://www.positiveedge.ca/>) busque a Mike Porter para ejercicios de alta energía en la bicicleta de spinning.

Quiero transmitir mi profunda confianza de que atravesaremos este período difícil con un mayor sentido de nuestra capacidad de resistencia como comunidad. Aunque este es mi primer año como Director de ASD, he sido testigo de la innovación y la creatividad de nuestra comunidad. Sé

que seguiremos siendo líderes en un momento de adversidad y una comunidad que empoderará a los estudiantes para hacer una diferencia positiva para la humanidad.

Les deseo a todos lo mejor en los próximos días y semanas.
Mantengámonos todos conectados.

Saludos,
Dave Brown
Director General