

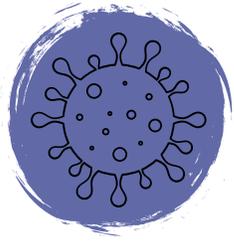


Santa Barbara Unified
Every child, every chance, every day.

COVID UPDATE

From the Office of Superintendent Dr. Hilda Maldonado

9/10/21



Help for the long marathon of COVID-19

Recently Suzanne Grimmersey, from the Santa Barbara County Department of Behavioral Wellness, wrote [this article](#). Here are some excerpts:

Just a couple months ago, we all felt like the pandemic was coming to an end and that we had finally made it past the finish line of this long marathon. Then, just when we thought things were getting better, along came the Delta variant which, in keeping with the marathon analogy, made us feel like we were asked to run a half marathon the day after finishing the first marathon.

With the advent of the Delta variant, we had not yet recuperated from the mental and emotional exhaustion felt from the pandemic. Prolonged stress, fear, constant vigilance to our safety and the safety of others, and the many unknowns have taken a toll on us all...

Finding ways to hold onto the feelings we had earlier this year when we thought the pandemic was over are important. We need to hold tight to those feelings we had when everyone first got vaccinated...We need hope, shared hope. We are all in this together and we **will** make it through together, strengthening our overall resilience as individuals and as a community.

Here are some tools that may help you deal with the toll of what we are all going through:



Let go of control.

There are so many things we cannot control right now; focus on the things you *can* control.



Focus on what is

working. Focus on the simple things that bring positive emotions.



Reduce media

intake. Pick a few trusted sources of news and review them once or twice a day.



Map out your daily

lows. Map out the lowest points in your day. Use that time to work in something small that makes you feel good.



Take good care of

yourself. Work in daily time outdoors, exercise, visits with friends, healthy meals, and hydration.



Stay connected.

Stay connected with others. Reach out for more help when needed.



Talk to others.

Please reach out for support – we have so much support available in our community.



For help connecting to resources, call the

Community

Wellness Team at **805-364-2750** or at <https://sbccwt.org/>.



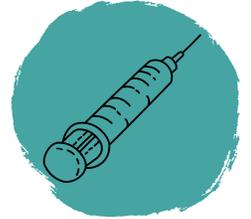
REMINDERS!

If you are a vaccinated staff member, you do not need to quarantine after an exposure unless you have symptoms.

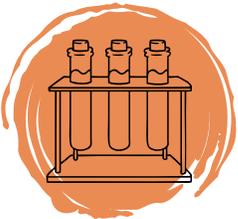
Masks are highly encouraged at crowded outdoor events, even if not mandatory. Please do what you can to help slow the spread!

Secondary Mobile Vaccines

Mobile vaccines are coming to a secondary campus by you! They will be starting the week of September 20th. More information will be coming next week.



Otherwise, for vaccination information and to find walk-in clinics, head to [this link](#) or [vaccines.gov](#).



Elementary and Staff COVID Testing

ELEMENTARY PARENTS • Parent permission is needed to test students under 13 for:

- Testing if students are symptomatic or exposed to COVID on campus
- Surveillance testing

Surveillance testing for unvaccinated/unverified staff and elementary students will be starting this upcoming week.

Data

To see our current district data, please see below or visit the [new data dashboard](#).



Santa Barbara Unified COVID-19 Dashboard
 Plataforma de COVID-19 del Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara

September 10, 2021
 10 de septiembre de 2021

Positive COVID-19 Cases This Week*
 Casos positivos de COVID-19 esta semana

13 Students Alumnos	3 Staff Miembros del personal
---------------------------	-------------------------------------

Positive COVID-19 Cases Since August 16, 2021*
 Casos positivos de COVID-19 desde el 16 de agosto de 2021

38 Students Alumnos	14 Staff Miembros del personal
---------------------------	--------------------------------------

COVID-19 Vaccination Rate*
 Tasa de vacunación de COVID-19

85.8%
 Staff Fully Vaccinated
 Excludes temporary, substitute, and seasonal workers

Miembros del personal totalmente vacunados
 Excluye a los trabajadores provisionales, suplentes y por temporadas

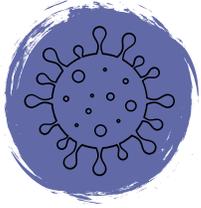
SBUSD has 12,701 PK-12 students and 1,679 staff
 SBUSD tiene PK-12 12,701 estudiantes y 1,679 miembros del personal

*Data as of September 9, 2021
 Datos al 9 de septiembre de 2021

To see County data visit the [Santa Barbara County Public Health dashboard](#).

ACTUALIZACIÓN DEL COVID

De la oficina de la Superintendente Dra. Hilda Maldonado
10 de septiembre de 2021



Ayuda para correr el maratón largo de COVID-19

Recientemente, Suzanne Grimmesey, del Departamento de Bienestar Conductual del condado de Santa Bárbara, redactó este artículo. A continuación encontrará algunos extractos:

Hace solo un par de meses, todos sentíamos que la pandemia estaba llegando a su fin y que por fin habíamos llegado a la meta final de este largo maratón. Entonces, cuando creíamos que las cosas mejoraban, llegó la variante Delta; y para seguir con la analogía del maratón, nos hizo sentir como si nos hubieran pedido que corriéramos un medio maratón al día siguiente de terminar el primer maratón.

Con la llegada de la variante Delta, todavía no nos habíamos recuperado del agotamiento mental y emocional que sentíamos por la pandemia. El estrés prolongado, el temor, la vigilancia constante de nuestra seguridad y la de los demás, y las muchas incertidumbres nos afectó bastante a todos...

Es importante encontrar formas de conservar los sentimientos que tuvimos a principios de este año cuando pensamos que la pandemia había terminado. Tenemos que mantenernos firmes en esos sentimientos que tuvimos cuando todo el mundo se vacunó por primera vez. Necesitamos tener esperanza, y una esperanza compartida. Estamos todos juntos en esto y **sí** saldremos adelante juntos, fortaleciendo nuestra capacidad de recuperación general como individuos y como comunidad.

He aquí algunas herramientas que pueden ayudarle a afrontar el efecto de lo que todos estamos viviendo:



Suelte el control.

Hay muchas cosas que no podemos controlar ahora mismo; concéntrese en las cosas que puede controlar.



Concéntrese en lo que está funcionando.

Concéntrese en las cosas sencillas, las que le producen emociones positivas.



Reduzca el contenido de los medios de comunicación.

Elija unas cuantas fuentes de noticias de confianza y revíselas una o dos veces al día.



Identifique sus puntos bajos diarios. Identifique los puntos más bajos de su día. Aproveche ese momento para hacer algo pequeño que le haga sentirse bien.



Cuídese mucho. Busque tiempo durante el día estar al aire libre, haga tiempo para hacer el ejercicio, visitas con amigos, comidas saludables, y hidratación.



Manténgase conectado.

Manténgase conectado con los demás. Pida más ayuda cuando la necesite.



Hable con otras personas. En algún momento, todo el mundo necesita ayuda. Por favor, busque apoyo - tenemos muchos recursos disponibles en nuestra comunidad.



Si necesita ayuda para conectarse con nuestros recursos, puede llamar al **Equipo de Bienestar de la Comunidad** al **805-364-2750** o: <https://sbccwt.org/>.

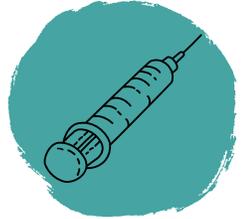


¡RECORDATORIOS!

Si usted es un miembro del personal vacunado, *no necesita ponerse en cuarentena después de una exposición a menos que tenga síntomas.*

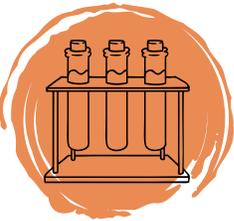
Se recomienda *encarecidamente* el uso del cubrebocas en eventos al aire libre donde haya muchas personas, aunque **no sea obligatorio.** ¡Por favor, haga lo que pueda para ayudar a mitigar la propagación!

Clínicas móviles de vacunación en secundarias /preparatorias



¡Habrán clínicas móviles próximamente en una secundaria/preparatoria cerca de ti! Comenzarán la semana del 20 de septiembre. Se enviará más información la próxima semana.

Además, para obtener información sobre las vacunas y encontrar clínicas sin cita previa, diríjase a [este enlace](#) o [vacunas.gov](#).



Pruebas de COVID del personal y en las primarias

PADRES DE PRIMARIA • Se necesita el permiso de los padres para hacerle la prueba a los estudiantes menores de 13 años para:

- Saber si los estudiantes están asintomáticos o estuvieron expuestos al COVID en la escuela
- Pruebas de vigilancia

Las pruebas de vigilancia para el personal no vacunado / no verificado y los estudiantes de primaria comenzarán la próxima semana.

Datos



Para conocer nuestros datos actuales del distrito, por favor consulte o viste el [nuevo tablero de datos](#).

Santa Barbara Unified COVID-19 Dashboard

Plataforma de COVID-19 del Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara

September 10, 2021
10 de septiembre de 2021

Positive COVID-19 Cases This Week*

Casos positivos de COVID-19 esta semana

13

Students
Alumnos

3

Staff
Miembros del personal

Positive COVID-19 Cases Since August 16, 2021*

Casos positivos de COVID-19 desde el 16 de agosto de 2021

38

Students
Alumnos

14

Staff
Miembros del personal

COVID-19 Vaccination Rate*

Tasa de vacunación de COVID-19

85.8%

Staff Fully Vaccinated

Excludes temporary, substitute, and seasonal workers

Miembros del personal totalmente vacunados
Excluye a los trabajadores provisionales, suplentes y por temporadas

SBUSD has 12,701 PK-12 students and 1,679 staff
SBUSD tiene PK-12 12,701 estudiantes y 1,679 miembros del personal

*Data as of September 9, 2021
Datos al 9 de septiembre de 2021

Para consultar los datos del Condado visite el [tablero de Salud Pública del Condado de Santa Bárbara](#).