

# Recursos familiares durante el cierre del coronavirus

Como adultos, estamos gestionando los rápidos cambios y actualizaciones sobre el coronavirus. Y debido a esto, podemos sentir un mayor nivel de ansiedad. Es importante tener en cuenta que nuestros hijos pueden experimentar lo mismo. Nuestros hijos podrían estar haciendo preguntas y estar preocupados. Es importante escuchar sus preocupaciones, mantener la calma y mantener las rutinas y la estructura en su lugar lo mejor posible.

A continuación se incluye información que puede ser útil para revisar para ayudarlo a mantener conversaciones con niños. ¡También se incluye una lista de recursos de la comunidad y algunos consejos sobre cómo manejar la ansiedad e ideas sobre cómo mantenerse ocupado!

## Recursos para hablar con los niños sobre el coronavirus

- [Cómo hablar con niños y adolescentes sobre el coronavirus](#)
- [Cómo Coronavirus:](#)
- [Hablando con los niños sobre COVID-19 \(Coronavirus\): un recurso para padres](#)

## Recursos:

<b>paraAlimentos / Comidas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Recogida de comidas en las escuelas públicas de Springfield:</b> cualquier persona de 18 años o menor es elegible para estas comidas y no se requiere identificación, registro o dirección. El servicio es estilo grab-n-go de 11 a.m. a 1 p.m. De lunes a viernes hasta que se reanude la escuela. Las comidas Grab-n-Go se servirán en Bowles, Chestnut Middle School, Commerce, Dorman, Glickman, Indian Orchard, Kensington, Liberty, Lincoln, Rebecca Johnson, South End, Talmage, Warner and Washington.</li></ul>
<b>Acceso gratuito a Internet (Comcast)</b>	Comcast / Spectrum <ul style="list-style-type: none"><li>• Comcast aumenta el acceso y la velocidad de Internet Essentials para apoyar a los estadounidenses a través de la pandemia de coronavirus que<ul style="list-style-type: none"><li>○ ofrece nuevas clientes 60 días de servicio gratuito de Internet Essentials, que normalmente está disponible para todos los hogares de bajos ingresos calificados por \$ 9.95 / mes.</li><li>○ 1-855-846-8376 para inglés y 1-855-765-6995 para español.</li><li>○ <a href="https://www.internetessentials.com/covid19">https://www.internetessentials.com/covid19</a></li></ul></li><li>• <a href="https://corporate.comcast.com/covid-19">https://corporate.comcast.com/covid-19</a> (con enlace en español)</li></ul>

<p><b>2-1-1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mass 211 es el centro centralizado para obtener información completa y referencias sobre el espectro completo de servicios en Massachusetts que abordan los determinantes sociales de las vidas y comunidades saludables. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Proporcionan un centro de contacto y un sitio web de portal público sin estigma las 24 horas, los 7 días de la semana, que brinda a las personas la información que necesitan para tomar decisiones informadas y obtener la ayuda adecuada para sus circunstancias.</li> <li>○ Se puede contactar a Mass 211 simplemente marcando 211 desde la mayoría de los teléfonos y es la única organización en Massachusetts a la que se puede contactar utilizando este número de tres dígitos fácil de recordar.</li> <li>○ <a href="https://www.helpsteps.com/hs/home/#/">https://www.helpsteps.com/hs/home/#/</a></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Servicios de emergencia de salud mental</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>24/7 Líneas de crisis (413) 733-6661 o evaluación en persona (debe llamar primero para ver si los médicos están disponibles) para 417 Liberty Street, Entrada B, Springfield</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>el Programa de Crisis de BHN ofrece respuesta de primera línea las 24 horas, los 7 días de la semana, a personas de todas las edades que están experimentando una crisis de salud conductual, independientemente del seguro.</i></li> <li>○ <i>BHN proporciona servicios de forma móvil, incluidos los entornos basados en el hogar y la comunidad o en un departamento de emergencias cuando sea necesario.</i></li> <li>○ <i>Servicios de respuesta y estabilización las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas de todas las edades que están experimentando una crisis de salud del comportamiento</i></li> <li>○ <a href="https://www.bhninc.org/services-and-programs/emergency-services">https://www.bhninc.org/services-and-programs/emergency-services</a></li> </ul> </li> <li>● Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lifeline ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en situación de angustia, prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para profesionales.</li> <li>○ <a href="https://suicidepreventionlifeline.org/">https://suicidepreventionlifeline.org/</a></li> </ul> </li> <li>● Soporte de violencia <ul style="list-style-type: none"> <li>○ doméstica Línea directa nacional de violencia doméstica Llame al 1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 o CHAT en <a href="http://thehotline.org">thehotline.org</a></li> <li>● Línea directa de Safe Passage Llame al 413-586-5066, 1-888-345-5282 sin cargo.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Freebies</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Scholastic ideó una manera de mantener a los niños ocupados y aprendiendo mientras los cierres escolares los mantienen en casa durante la pandemia de coronavirus.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Scholastic Classroom ofrece</i></li> </ul> </li> </ul>

- <https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>
- proyectos diarios para mantener a los niños leyendo, pensando y creciendo.
- Incluso cuando las escuelas están cerradas, puede seguir aprendiendo con estos viajes especiales curriculares. Cada día incluye cuatro experiencias de aprendizaje separadas, cada una construida alrededor de una historia o video emocionante y significativo.
- EkhartYoga:
  - ofrece yoga gratis: 12 clases gratuitas de yoga y meditación, diseñadas específicamente para ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad para apoyar a cualquier persona directamente afectada, física o emocionalmente, por el brote de coronavirus. 100% gratis, no se requieren detalles de pago.
  - <https://relief.ekhart yoga.com/>
- Fun Brain:
  - Creado para niños en los grados Pre-K hasta 8, Funbrain.com ha sido el líder en juegos educativos gratuitos para niños desde 1997. Funbrain ofrece cientos de juegos, libros, cómics, y videos que desarrollan habilidades en matemáticas, lectura, resolución de problemas y alfabetización
  - <https://www.funbrain.com/books/tom-gates-excellent-excuses-and-other-good-stuff/page/7>
- Otros enlaces educativos gratuitos desde pequeños hasta adolescentes:
  - <https://pbskids.org/>
  - <https://www.sesamestreet.org/>
  - <http://www.duckduckmoose.com/>
  - <https://www.metmuseum.org/art/online-features/metkids/explore>
  - <http://www.gutenberg.org/>
  - <https://ywp.nanowrimo.org/>
  - <https://www.sciencefriday.com/>
  - <https://www.howstuffworks.com/>

## Consejos:

- **estrés y afrontamiento:**
  - <https://www.vox.com/the-highlight/2020/3/13/21178234/coronavirus-covid-19-school-closures-kids-home>
  - <https://www.nytimes.com/2020/03/11/bien/familia/coronavirus-adolescentes-ansiedad.html>

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.forbes.com/sites/tarahaelle/2020/03/15/101-ideas-to-keep-your-kids-busy-during-coronavirus-closures/#739fb70274a4>
- <https://time.com/5803373/coronavirus-kids-at-home-activities/>

## Pasos para apoyar su bienestar mental:

- **Conéctese con otras personas:**
  - Sea social mientras se distancia social - Conéctese en línea. Hay muchas opciones en línea para chatear por video con amigos y familiares.
  - Apague la televisión y juegue con sus hijos.
- **Sea físicamente activo:**
  - además de los beneficios para la salud, también es bueno mantenerse activo para evitar volverse loco por estar encerrado por un Periodo de tiempo extendido.
  - EkhartYoga: ofrece yoga gratis: <https://relief.ekhartyoga.com/>
  - Solo porque en tu hogar todavía necesitas liberar toda esa energía con ejercicio físico como una fiesta de baile, videos de Kidz Bop o yoga para niños como yoga cósmico para niños
- **Sea compasivo:**
  - hacia usted y sus hijos. Nunca hemos experimentado algo como la crisis actual, y todos somos pioneros.
- **Mire el lado:** positivotratar de encontrar algo bueno en una mala situación parece ser particularmente efectivo para reducir la ansiedad
  - Un beneficio sorprendente de tener hijos en casa es que elimina el estrés que conlleva sacar a todos de la casa cada mañana.
  - Haga una reunión familiar y deje que cada miembro de la familia hable sobre lo que quieren obtener de este descanso.
  - Ideas divertidas
    - Reconecte con la familia
    - Disfrute de un momento divertido con su familia
    - Ponga música y simplemente baile
    - Tenga noches de juegos con juegos de mesa
    - Cocine comidas juntas
    - Léanse juntas, participen en ese libro para el que no han tenido tiempo