

VPH 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:

para Alimentos / Comidas	<ul style="list-style-type: none">• Escuelas públicas de Holyoke Recogida / devolución de alimentos HPS ofrece desayuno y almuerzo a todos los estudiantes en las puertas de CUALQUIERA de las siguientes escuelas en los siguientes horarios y días: Donahue, Holyoke High School North, Kelly, Lawrence y Sullivan, de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (los lunes, miércoles, y viernes). Cualquier estudiante que viva en Holyoke y los que viven en refugios pueden acceder a la comida, incluidos los hermanos. Además, Denise organizó horarios con vanpool para dejar el desayuno y el almuerzo en los siguientes refugios: Franklin St., Northampton St (hotel) y Dwight St. Si tienepregunta sobre la entrega de alimentos, comuníquese con Denise en algunaderodriguez @ hps .holyoke.ma.us
Acceso gratuito a Internet (Comcast)	Comcast / Spectrum <ul style="list-style-type: none">• 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">◦ ofrece nuevas clientes 60 días de servicio gratuito de Internet

	<p>Essentials, que normalmente está disponible para todos los hogares de bajos ingresos calificados por \$ 9.95 / mes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1-855-846-8376 para inglés y 1-855-765-6995 para español. ○ https://www.internetessentials.com/covid19 ● https://corporate.comcast.com/covid-19 (con enlace en español) ● En el enlace, hay un mapa para encontrar todos los puntos de acceso cercanos: https://wifi.xfinity.com/
<p>2-1-1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ○ 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. ○ 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. ○ https://www.helpsteps.com/hs/home/#/
<p>Servicios de emergencia de salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <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"> ○ <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> ○ <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> ○ <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> ○ https://www.bhninc.org/services-and-programs/emergency-services ● Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ https://suicidepreventionlifeline.org/ ● Soporte de violencia <ul style="list-style-type: none"> ○ doméstica Línea directa nacional de violencia doméstica Llame al 1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 o CHAT en thehotline.org

	<ul style="list-style-type: none"> ● Línea directa de Safe Passage Llame al 413-586-5066, 1-888-345-5282 sin cargo.
Freebies	<ul style="list-style-type: none"> ● <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"> ○ <i>Scholastic Classroom ofrece</i> ○ 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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.ekhartyoga.com/ ● Fun Brain: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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>
- **vida en el hogar:**
 - <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