

Queridas familias y compañeros de la comunidad,

Esperemos que se encuentren bien y saludables durante estos tiempos inciertos y difíciles.

Para apoyarlos a ustedes y cualquier necesidad que tengan, hemos compilado una lista de recursos locales gratuitas y accesibles para comida, apoyo de salud mental, ayuda legal, etc., en conjunto con consejos para enfrentar esta crisis y los cambios relacionados al COVID-19.

Si tiene preguntas para dónde encontrar más recursos, puede llamar a 211 para contactar a un centro de recursos gratis y confidencial en inglés o español disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. También nos puede mandar un correo electrónico a coping.language.lab@gmail.com si necesita apoyo para encontrar recursos comunitarios.

Estamos pensando en ustedes y les deseamos salud y esperanza.

Cuidanse,
El Lab Pediátrico de Lenguaje y Adaptación al Estrés



Consejos para Enfrentar la Crisis COVID-19

Durante estos tiempos inciertos, es perfectamente normal estar lidiando con estrés o miedo. Estas últimas semanas tal vez han traído situaciones difíciles para usted y su familia. Sin embargo, estas son algunas maneras de cómo enfrentar estas emociones mientras seguimos adelante en nuestra nueva realidad:

1. *No está sola/o.* Encuentra a alguien con quien pueda platicar sobre por lo que están pasando usted y su familia. Este puede ser un amigo cercano, un miembro de la familia, o un compañero del trabajo. Si está en necesidad de tener a alguien con quien hablar, o en necesidad de recursos, hay recursos comunitarios disponibles en esta hoja informativa.
2. *Está bien tomar un descanso de vez en cuando.* Como padres, puede ser abrumador asumir responsabilidades repentinas. Encuentra aunque sea unos minutos para usted misma/o para hacer algo divertido, como escuchar música, ir a caminar, o escoger un programa de televisión para ver.
3. *Escuche las preocupaciones de su hija/o.* Ellos tal vez están sintiendo algunas de las emociones similares que usted. Tome algún tiempo para platicar sobre la COVID-19 con su hijo/a y investiga lo que necesiten. Sea honesto y piensa cuánto puede entender su hijo/a a su edad.

- a. Aquí hay consejos de CDC de como hacerlo (en inglés):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>
 - b. Y en español:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>
 - c. Aquí está un cuaderno que puede ayudar a su hijo/a enfrentar durante la pandemia Coronavirus (en inglés):
http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelings_Eng.pdf
 - d. Y en español:
http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelings_Spa.pdf
4. *Esta bien no saber todas las respuestas--¡la mayoría no las sabemos!* También está bien decirle a su hijo/a que no está seguro. Sin embargo, sea precavido cuando esté escogiendo fuentes de información para aprender más. Es mejor mantenerse al corriente con noticias confiables diariamente, pero ten cuidado no abrumarse con información. Esto puede crear más estrés.
- a. Aquí está la información de CDC sobre COVID-19 (en inglés):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
 - b. Y en español:
https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Findex-sp.html
5. Tome un poco de tiempo para cultivar su relación con su hijo/a. Haga algunas de sus actividades favoritas con ellos, y pregúntale sobre su día. Esto puede ser difícil acomodar en un horario lleno, ¡pero hasta 5 minutos puede llegar lejos!
-

Recursos Comunitarios

Abajo hay una lista de recursos en el área de Austin para necesidades como comida, salud mental y cuidado médico, y más.

**Si quiere hablar con alguien sobre recursos en la comunidad para comida, cuidado médico, etc., llame al 211 para contactar un centro de recursos gratis y confidencial en inglés o español disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.*

Recursos para Comida

- **AISD**
 - Cualquier niño bajo la edad de 19 puede recibir un desayuno y un almuerzo diariamente, lunes a viernes.
 - Padre debe tener documentación de que tiene un hijo (ej. Reporte de calificaciones, identificación escolar, etc.) o su hijo/a debe estar presente.
 - ¡Ve [aquí](#) para un mapa de los 70 ubicaciones para reunir comida! :
<https://bit.ly/AISDFoodMap>

La hoja informativa del Laboratorio Pediátrico de Lenguaje y Adaptación al Estrés -
Primavera 2020

- Ve aquí para más información en inglés y español:
<https://www.austinisd.org/covid19/meals>
- Para más información, llama a la Línea de Apoyo para Familias (512) 414-9187 de 7 am a 5 pm, lunes a viernes
- Mapa de todos los recursos para comida en Austin y ciudades cercanas, haz click [aquí](https://bit.ly/AustinFoodMap):
<https://bit.ly/AustinFoodMap>
- La lista de todos los bancos alimentarios se puede encontrar aquí:
<https://connectatx.unitedwayaustin.org/v2/favorites/public/covid-food-pantries>
(el idioma se puede cambiar a español abajo en la esquina izquierda)
- Sitio web de Asistencia alimentaria de Tejas central en español se puede encontrar aquí:
<https://www.centraltexasfoodbank.org/es/obtenga-ayuda>

Recursos de salud

- **Entrega de medicamento**
 - Servicios de entrega a domicilio farmacéutica y entrega a la banqueta disponibles, llama a (512) 978-8139
- Asociación de Centros de Salud Comunitarios de Tejas:
 - Encuentra un Centro de Salud Comunitario:
<https://www.tachc.org/find-healthcare-center>
- *Si no tiene seguro médico y está notando síntomas de coronavirus (tos seca, fiebre, falta de respiración), puede llamar a CommUnity Care a 512-978-9015 para cuidado médico a bajo costo.*

Recursos de salud mental

- **Línea de apoyo COVID-19 de la salud mental**
 - Si usted o uno de sus queridos necesita apoyo para la salud mental relacionado al estrés de COVID-19 y esta crisis, por favor llame a [833-986-1919](tel:833-986-1919) para contactar a alguien 24 horas al día, 7 días a la semana. Servicios de consejo son gratis y confidenciales.
- **Línea de ayuda emocional Optum**
 - Llama a [866-342-6892](tel:866-342-6892) para obtener apoyo GRATIS de un especialista entrenado en salud mental si usted o un miembro de familia está sintiendo ansiedad o estrés.
 - Puede llamar 24 horas al día, 7 días a la semana.
 - Alguien tal vez pueda contestar en inglés, pero pueden proveer apoyo en español.
 - Más información se puede encontrar aquí:
<https://www.optum.com/covid-19/covid-19-emotional-support.html>
- **Línea Directa para Prevención de Suicidio**
 - Sabemos que este puede ser un tiempo estresante. Si está pensando en suicidio, está preocupado por su hijo, un amigo o querido, o quisiera apoyo

- emocional, puede llamar a [1-888-628-9454](tel:1-888-628-9454) (español) o [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255) (inglés) o hable con alguien en línea en <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>
- Si es una emergencia, llama al 911
- Información en español:
<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Recursos de Tecnología

- **Internet:** Internet **gratis** de Spectrum **por 60 días** para familias con hijos en K-12 o en la universidad, llama a [\(833\) 267-6094](tel:833-267-6094) para más información
- **EveryoneOn:** Encuentra internet a bajo costo y computadoras económicas en su área.
 - <https://www.everyoneon.org/find-offers>

Apoyo de Derechos de Vivienda

- **Consejo de Inquilinos de Austin**
 - Si renta vivienda en Austin, el condado Travis o el condado Hays, y está enfrentando problemas con su propietario, puede llamar al Consejo de Inquilinos de Austin a [\(512\) 474-7006](tel:512-474-7006)

Ayuda Legal

- **Ayuda Legal Tejas Río Grande**
 - Si necesita ayuda legal gratis para empleo, violencia doméstica, vivienda, inmigración, o otras preocupaciones, puede llamar a la línea directa de Ayuda Legal Tejas Río Grande a [\(888\) 988-9996](tel:888-988-9996) entre 9am y 5pm lunes a viernes
 - Puede obtener más información en inglés (<https://www.trla.org/help#servicespan>) o español (<https://www.trla.org/ayuda/#SASpanish>)
- **SAFE- Ayuda de Violencia Doméstica**
 - Si está preocupado de la seguridad de usted o de su familia, por favor llame a [512\) 267-7233](tel:512-267-7233) or mande mensaje [\(737\) 888-7233](tel:737-888-7233), están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana
 - Para más información en inglés (<https://www.safeaustin.org/>) y español ([https://www.safeaustin.org/get-help/#googtrans\(en|es\)](https://www.safeaustin.org/get-help/#googtrans(en|es)))
- **Línea directa Nacional de Violencia Doméstica**
 - Defensores están disponibles 24/7 para hablar confidencialmente con cualquiera en los Estados Unidos quien está enfrentando violencia doméstica, buscando recursos o información, o está dudando aspectos dañinos de su relación.
 - Llame a 1-800-799-SAFE o use el servicio de chat en vivo (www.thehotline.org).

Actividades para Niños

- **BrainPOP-** <https://www.brainpop.com/> (Inglés), <https://esp.brainpop.com/> (Español)
 - Videos gratis y actividades de ciencia, matemáticas, inglés, estudios sociales, ingeniería & tecnología, arte, y Estudiantes del Inglés como Segundo Idioma

*La hoja informativa del Laboratorio Pediátrico de Lenguaje y Adaptación al Estrés -
Primavera 2020*

- **Scholastic-** <https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>
 - Proyectos de día a día gratis para mantener los niños leyendo, pensando, y creciendo.
- **Khan Academy-** <https://keeplearning.khanacademy.org/daily-schedule> (Inglés), <https://s3.amazonaws.com/KA-share/Translations/ES+Horarios+de+Khan+Academy+durante+la+suspensio%CC%81n+de+clases.pdf> (Español)
 - Horario diario de Pre-Kinder a 12 grado gratis para cerradura de escuelas con clases y actividades de matemáticas, ciencia, lectura, y estudios sociales.