

COVID-19 : Recursos, actualizados a partir del 1 de junio de 2020

Le recomendamos que visite el sitio web del distrito en www.orange.k12.nj.us y seleccione la pestaña Recursos COVID-19 en el esfuerzo de ver documentación de soporte adicional.

1. For Multiple Audiences:
2. For Adults/Parents:
3. For School Administrators, Teachers, and Professionals:
4. Home Schooling, Student Resources:
5. Children, Mental Health and Anxiety Management Resources:
6. Material and Support For Clinicians:
7. General Resources:
8. Information for Immigrants and Families

Actualizado recientemente a partir del 1 de junio de 2020

Teacher Self-Care Seminar

<https://mhttcnetwork.org/centers/great-lakes-mhttc/event/happy-teachers-practice-self-care>

Utility Assistance Program announced on May 28, 2020

<https://www.nj211.org/utility-assistance-programs>

Utility Assistance Programs | NJ 2-1-1

*COVID-19 ("Coronavirus") Announcement: All utility shut-offs have been suspended at this time until further notice. If you would like to apply for utility assistance or emergency assistance, you will find everything you need on this page. Due to the COVID-19 pandemic, applications are being accepted ONLY by mail or email. There are NO in-person services at any agencies at this time.

www.nj211.org

Being a Trauma Informed School during Covid (What a Great Article on Virtual Wellness Rooms!)

<https://www.sfgate.com/news/bayarea/article/Antioch-During-Covid-19-How-Does-A-15283555.php>

<https://www.edweek.org/ew/articles/2020/04/03/yes-you-can-do-trauma-informed-teaching-remotely.html>

Actualizado al 15 de mayo de 2020

Autócteme por la resiliencia — Recursos

<https://www.mghclaycenter.org/self-care/>

Una guía para el autócte de los padres: por qué hacer tiempo para ti mismo importa

<https://www.waterford.org/education/self-care-for-parents/>

Por qué el autócte del maestro es importante y cómo practicar el autócte en su School

<https://www.waterford.org/education/teacher-self-care-activities/>

Autóct mejorar para los padres por PEPS (Programas de apoyo a los padres tempranos)

<https://www.peps.org/ParentResources/by-topic/self-care/self-care-for-parents>

Niños pequeños en el hogar durante el brote COVID-19: La importancia del autóct mejorar

<https://www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care>

Cómo practicar el autócte que se autó en el autóct

<https://kidshelpphone.ca/get-info/how-practice-self-care>

Actualizado al 15 de mayo de 2020

Atención al personal

¿Qué estás haciendo por TI hoy?

Videos y Medios útiles:

1. Coronavirus Daily Counseling Videos (50 hasta ahora, y más añadidos diariamente)
 1. https://www.youtube.com/channel/UCCyIfUWA_uH1JjKczWv6tAg/videos
2. Las 50 mejores canciones relajantes
 1. <https://open.spotify.com/album/4cMjrlhfv3MJ9ZtdmV4Oun>
3. La Ciencia de la Felicidad del IN DOE (**45 PGP disponibles al finalizar**)
 1. <https://www.doe.in.gov/sebw>
4. Video de YouTube de relajación progresiva



- o <https://youtu.be/intVpw4LhMY>
1. Vídeo guiado de YouTube de imágenes
 1. https://www.youtube.com/watch?v=gU_ABFUAVAs

Artículos útiles:

1. 5 días de autoc mejor cuidado del maestro
 1. <https://topnotchteaching.com/reflective-teaching/teacher-self-care/>
 2. Flexibilidad en medio de la crisis
 1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-inner-life-students/202003/flexibility-in-the-midst-crisis>
 3. Afirmaciones positivas:
 1. <https://www.virtuesforlife.com/50-affirmations-to-help-you-make-positive-change/>
 4. Regulación de las emociones en un mundo COVID-19
 1. <https://medium.com/@Tom.Hollenstein/regulating-emotions-in-a-covid-19-world-f3ef394f8294>
 5. Enseñar a través de una pandemia: una mentalidad para este momento
 1. <https://www.edutopia.org/article/teaching-through-pandemic-mindset-moment>
 6. Esa incomodidad que sientes es dolor
 1. <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>
- Vídeo guiado de YouTube de imágenes
1. https://www.youtube.com/watch?v=gU_ABFUAVAs

Artículos útiles:

1. 5 días de autoc mejor cuidado del maestro
 1. <https://topnotchteaching.com/reflective-teaching/teacher-self-care/>
2. Flexibilidad en medio de la crisis
 1. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-inner-life-students/202003/flexibility-in-the-midst-crisis>
3. Afirmaciones positivas:
 1. <https://www.virtuesforlife.com/50-affirmations-to-help-you-make-positive-change/>
4. Regulación de las emociones en un mundo COVID-19
 1. <https://medium.com/@Tom.Hollenstein/regulating-emotions-in-a-covid-19-world-f3ef394f8294>
5. Enseñar a través de una pandemia: una mentalidad para este momento
 1. <https://www.edutopia.org/article/teaching-through-pandemic-mindset-moment>
6. Esa incomodidad que sientes es dolor
 - o <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>

Recursos de crisis:

1. Línea Nacional de Prevención del Suicidio
 1. 800-273-8255
2. Crisis Text Line (incluso si solo necesitas a alguien con quien hablar y no estás en "crisis")
 1. Texto "ayuda" al 741-741
3. Línea de Crisis Comunitaria del Condado de Howard
 1. 765-776-8555

Aplicaciones para el autoc autócóteme:

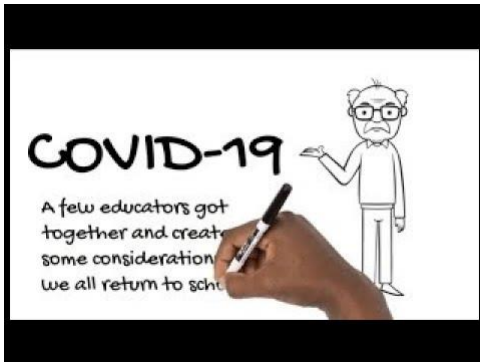
1. 10 aplicaciones para ayudarte a cuidarte mejor
 1. <https://www.cnet.com/news/10-apps-to-help-take-better-care-of-yourself-in-2019/>
2. Headspace

1. <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>
2. <https://www.headspace.com/covid-19>
3. Vamos a meditar
 1. Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.elevenminute&hl=en_US
 2. Apple: <https://apps.apple.com/us/app/lets-meditate-guided-meditate/id1457163072>
4. Happy Color (color por número)
 1. Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pixel.art.coloring.color.number&hl=en_US
 2. Apple: <https://apps.apple.com/us/app/happy-color-color-by-number/id1407852246>
5. 365 Diario de gratitud
 1. <https://365gratitudejournal.com/>
6. Soy - Recordatorios de Afirmaciones Diarias para el cuidado personal
 1. Android: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hrd.iam&hl=en_US
 - o Apple: <https://apps.apple.com/us/app/i-am-positive-affirmations/id874656917>
 - o

Actualizado recientemente a partir del 23 de abril de 2020

Consideraciones al abrir la escuela:

<https://youtu.be/P4qU-QzT2Q0>



[COVID-19: 15 Educator Considerations](#)

Un grupo de educadores, psicólogos y administradores colaboró en una lista completa de ideas a considerar al pensar en el regreso de la escuela. T...

youtu.be

Recurso SEL gratuito para maestros y padres

<https://respectfulways.com/free-SEL-access-coronavirus/>



[Acceso gratuito a cursos de aprendizaje social-emocional mientras las escuelas están cerradas — Formas respetuosas](#)

Formas respetuosas que ofrecen currículo gratuito de Aprendizaje Social-Emocional en línea. Mientras que las escuelas están cerradas para Coronavirus, estamos dando acceso GRATUITO a nuestra programación en línea PreK-12 a cualquier escuela o campamento que necesite currículo digital sel.. Si usted es un Maestro, Consejero, Administrador, Líder del Programa o Padre/Guardián, utilice el código de cupón Corona-free3 para obtener acceso gratuito a hasta 3 módulos.

Actividades de Mindfulness Gratuitas:

https://www.mindyeti.com/v2/s/pricing?utm_source=secondstep.org&utm_medium=link&utm_campaign=covid19support

Información del personal sobre préstamos estudiantiles durante COVID:

https://www.hesaa.org/Documents/Misc/NJCLASS_Q_n_A.pdf

Recursos del Profesor:

EII

https://www.colorincolorado.org/sites/default/files/Colorin_Colorado_Toolkit_2012_0.pdf

[Kit de herramientas para educadores — Colorín Colorado](#)

COLORIN COLORADO – TOOLKIT FOR EDUCATORS 3 FOREWORD Una fuerte asociación entre las escuelas y los padres es esencial para el éxito académico de los estudiantes. Cuando el personal de la escuela y los padres trabajan juntos para reforzar los altos estándares de logro, el resultado es una escuela que funciona, un entorno de aprendizaje que promueve el éxito.

www.colorincolorado.org

Supervivencia:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

[Ayudar a los niños a afrontar los cambios resultantes de COVID-19](#)

Las familias de todo el país se están adaptando a los cambios en evolución de la vida cotidiana causados por la pandemia COVID-19. NASP ha proporcionado los siguientes consejos para ayudar a las familias a reforzar una sensación de control y...

www.nasponline.org

Social Distancing Infographic:

<https://securservercdn.net/198.71.233.227/442.a94.myftpupload.com/wp-content/uploads/social-distancing-infographic-final.pdf>

Cuidarse unos a otros:

<https://www.greenpeace.org/international/story/29371/11-simple-ways-to-care-for-each-other-during-the-covid-19-coronavirus-pandemic/>



[11 formas sencillas de cuidarse mutuamente durante la pandemia de coronavirus COVID-19 — Greenpeace International](https://www.greenpeace.org/international/story/29371/11-simple-ways-to-care-for-each-other-during-the-covid-19-coronavirus-pandemic/)

El nuevo coronavirus, COVID-19, tiene a muchos de nosotros pegados a las noticias, preocupados por sus seres queridos, y adaptando nuestras vidas para hacer frente a los cambios que la pandemia está teniendo en nuestros hogares, escuelas y lugares de trabajo.

www.greenpeace.org

Ansiedad:

<https://www.virusanxiety.com/take-care>



[Cuidar la atención ? Cuidado de su ansiedad por coronavirus](https://www.virusanxiety.com/take-care)

Artículos confiables y accesibles para ayudarte a cuidar tu salud mental.

www.virusanxiety.com

Estos recursos contienen información más tangible. Voy a averiguar cómo compilar una lista de recursos en un formato de una página...

<https://www.nj.gov/dcf/news/publications/covid19.html>

<https://www.nj.gov/dcf/news/Hotlines&Helplines-COVID.pdf>

[Líneas telefónicas/líneas de ayuda gratuitas](https://www.nj.gov/dcf/news/Hotlines&Helplines-COVID.pdf)

Línea directa de abuso infantil/negligencia 1-877-NJ ABUSE (652-2873) 1-800-835-5510 (TTY) las 24 horas del día — 7 días a la semana Cualquier persona que tenga motivos razonables para creer que un niño ha sido

www.nj.gov

<https://www.nj.gov/dcf/news/Data.plans.and.connectivity.options-families.pdf>

<https://njsbf.org/school-based-programs/njsbf-webinars-and-online-content/>



[SEMINARIOS web y contenido en línea de SEL — New Jersey State Bar Foundation](#)

Webinars SEL y Contenido en línea para educadores. La Fundación Bar está constantemente trabajando para proporcionar recursos integrales para los educadores en el estado de Nueva Jersey.

[Njsbf.org](https://njsbf.org)

<https://www.nytimes.com/2020/03/18/parenting/coronavirus-kids-events-cancelled.html>



[Manejo de la decepción de su hijo cuando todo se cancela — The New York Times](#)

La escuela y los eventos están cerrando, afectando a los niños de maneras inesperadas. He aquí cómo lidiar con la decepción.

www.nytimes.com

<https://spanadvocacy.org/wp-content/uploads/2020/04/SFS-Covid-4-01-2020FINAL-Update-1.pdf>

[El coronavirus puede afectar la salud de su hijo, la educación, ¿Cuáles son los riesgos para la salud de COVID-19? En esta hoja informativa](#)

Capacitar a las familias, profesionales y otras personas interesadas en el bienestar y la educación de los niños y jóvenes, y más de la Red de Defensa de Padres SPAN

spanadvocacy.org

Libro de trabajo para niños — Primeros auxilios para sentimientos y ayuda a los niños a Cope durante la pandemia de coronavirus.

http://teacher.scholastic.com/education/pdfs/FirstAidForFeelings_Eng.pdf?ET_CID=20200417_SCB_YaleWorkbook_AD_MIN_RET_28601&ET_RID=1236931884

Recurso de mentales

<https://www.educatingmindfully.org>



[Inicio ? Coalición de Escuelas Educando Consciente](#)

¡Bienvenido! La Coalición de Escuelas De Educando Consciente (COSEM) es una organización sin fines de lucro que apoya a las comunidades escolares conectándolas con mentores, apoyo emocional y cognitivo basado en la atención plena. Capacitamos a los educadores de Berkeley 8 una cultura de atención plena en sus comunidades escolares.

www.educatingmindfully.org

Prácticas, recursos y artículos para individuos, padres, educadores y profesionales de la salud que enfrentan COVID-19.

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/greater_good_guide_to_well_being_during_coronavirus



[Guía del Bienestar del Gran Bien durante...](#)

En Greater Good, nuestra misión es compartir investigaciones científicas que puedan ayudar a promover una sociedad más feliz y compasiva. Con el reciente brote COVID-19, estamos comprometidos a brindarle historias, consejos y herramientas para estos tiempos inciertos en nuestra comunidad global. Continuaremos actualizando esto ...

greatergood.berkeley.edu

4. 7 ejercicios cortos de atención plena.

<https://vimeo.com/227543375>



[Momentos conscientes con JusTme \(#1 usando la respiración como ancla\)](#)

Una colaboración entre YoMIND y JusTmindness // Este es el primero de una serie de 7 cortos ejercicios de atención plena dirigidos por JusTme, con estudiantes de K-8 en mente. Echa un vistazo a los demás en nuestra página de Vimeo, así como un video musical de JusTme realizando su nuevo sencillo, "I'm Inspired". Le animamos a compartir los vídeos en las redes sociales y utilizar ...

vimeo.com

Asesoramiento escolar desde recursos a distancia

<https://covid19k12counseling.org>

Recursos de Consejería Escolar — Recursos de Consejería K12

Una ventanilla única de recursos de consejería escolar durante la educación y el aprendizaje a distancia que tienen lugar durante el brote DE COVID-19. Consejos, trucos y nuevas herramientas

covid19k12counseling.org

Para múltiples audiencias:

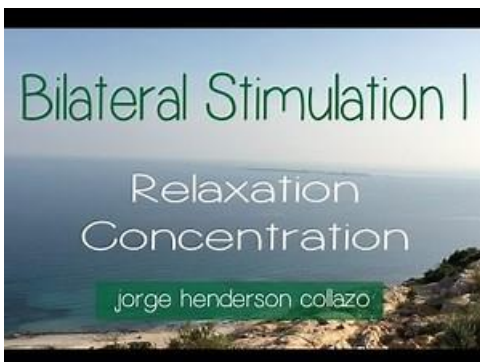
<https://app.mystrength.com/signup/cpnj?pc=careplusweb>

Bienvenido a myStrength

Ayudándote a ser lo mejor posible. Bienvenido a myStrength. Ofrecemos apoyo para su mente, cuerpo y espíritu. Te ayudamos a convertirte en lo mejor que puedes ser. Comience su viaje

app.mystrength.com

1. Ansiedad y COVID-19, Grupo Médico Montefiore. Presenta información sobre el sistema de respuesta al estrés activado, el manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento para implementar en las rutinas diarias. Proporciona un ejercicio guiado visual para la relajación.
<https://www.youtube.com/watch?v=awmQDitkN1M>
 2. **La línea de ayuda para** desastres, SAMHSA tiene una línea de ayuda de desastres— llame al **1-800-985-5990** o envíe un mensaje de texto *TALKWITHUS* al **66746**. [Disaster Distress Helpline](#)
 3. Organizar reuniones, proporcionar apoyo y recursos para jóvenes, escuelas, padres, así como trabajadores remotos que quieran conectarse en este tiempo de distanciamiento social.
<https://www.activeminds.org/>
- **CDC:** [Implementación de estrategias de mitigación para comunidades con transmisión coVID-19 local](#) (PDF)



Bilateral stimulation (Listen with headphones) — Estimulación bilateral (Usar Auriculares) — Begin.

Con esta música se puede relajar el estrés, y también comenzar su sueño por la noche. Espero que disfruten de la estimulación bilateral y de los efectos relajantes que otorga. Preferiblemente escuchar con auriculares. Suscríbete a mi canal y a ejoy.

www.youtube.com

1. **Recursos para mantener el bienestar-** <https://www.bergenresourcenet.org/search/resources->

2. **Recursos de recuperación virtual:**

<https://www.samhsa.gov/find-treatment>

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/virtual-recovery-resources.pdf>

<https://www.drugabuse.gov/related-topics/covid-19-resources>

3. **Línea de vida nacional de prevención del suicidio-**1-800-273-8255

4. **Peer Warm Line, NJ –** 1-877-292-5588

5. **Mental Health Association of NJ call lines-**<https://www.mhanj.org/our-call-lines/>

6. **NJ Mental Health Cares- Behavioral Health Information and referral Services-** incluye una línea directa de apoyo emocional 1-866-202-HELP (4357) <https://www.njmentalhealthcares.org/> para **mantener-bienestar-y-equilibrio en-covid-19-times/**

Para Adultos/Padres:

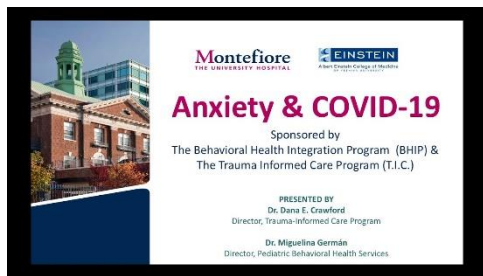
Cuidado personal para adultos

1. **CDC: Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19):** [Controlar la ansiedad y el estrés](#)
2. **Cero a tres: Niños pequeños en el hogar durante el brote COVID-19: La importancia del autocuidado mejor autocuidado más autocuidado** (artículo en línea)
1. WWW.GOOD-GRIEF.ORG , **FUNERALES EN EL TIEMPO DE UN PANDEMIA Un kit de herramientas para niños y familias**
2. <https://www.youtube.com/watch?v=awmQDitkN1M>

[Ansiedad y COVID-19 — YouTube](#)

El seminario web está dirigido a adultos que tienen que ir a trabajar durante COVID-19. Te da habilidades para calmarte en este momento, así como maneras de mantener tu salud óptima. Tiene unos 20 minutos de duración ...

www.youtube.com



<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>



[Guía para padres y cuidadores para ayudar a las familias a hacer frente a la enfermedad del coronavirus 2019 — La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#)

Proporciona información a los padres y cuidadores sobre los brotes de enfermedades infecciosas en su comunidad. Conocer información importante sobre el brote y aprender a prepararse puede reducir el estrés y ayudar a calmar las ansiedades probables.

www.nctsn.org

1. [Guía para Padres/Cuidadores para Ayudar a las Familias Cope con COVID-19](#) (traducido en español y mandarín)

• **Para Administradores, Maestros y Profesionales de la Escuela:**

1. Orientación para las escuelas del Departamento de Salud: https://www.nj.gov/health/cd/documents/topics/NCOV/COVID19_schools_FINAL_3.4.20.pdf
2. Orientación para las escuelas del Departamento de Educación: <https://www.nj.gov/education/broadcasts/2020/mar/05/Guidance%20Regarding%20Requirements%20for%20Public%20Health-Related%20School%20Closure.pdf>
3. Orientación del Departamento de Educación de NJ: <https://www.nj.gov/education/topics/index.shtml>
4. Recurso de tolerance.org que el Centro Nacional y los expertos de BSC crearon alrededor del coronavirus: <https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>
5. [Coronavirus: Lo que los proveedores de cuidado infantil necesitan saber](#) (artículo en línea)
6. **CDC:** [Enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\): Orientación para la configuración escolar antes y después de un brote](#) (artículo en línea), **CDC:** [Recursos para institutos de educación superior](#) (artículo en línea)
7. **Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia de Head Start:** [Prevención y Respuesta de Coronavirus](#) (artículo en línea)
8. **Alianza Nacional para Poner Fin a la Falta de Vivienda:** [COVID-19: Lo que los líderes estatales y locales pueden hacer por las poblaciones sin hogar](#)
9. **Departamento de Educación de los Estados Unidos:** [Abordar el riesgo de COVID-19 en las escuelas mientras se protegen los derechos civiles de los estudiantes](#) (PDF)
10. **Departamento de Educación de los Estados Unidos:** [Preguntas y respuestas sobre la prestación de servicios a niños con discapacidades durante el brote de la enfermedad de Coronavirus 2019](#) (PDF)
11. **Tendencias infantiles:** [A medida que COVID-19 se extiende, la mayoría de los Estados deben tener leyes que aborden cómo las escuelas deben responder a las pandemias](#) (artículo en línea)

Educación en el hogar, Recursos Estudiantiles:

1. Sitio web de Scholastic's Learn at Home. Este recurso gratuito proporciona a sus hijos 20* días de emocionantes artículos e historias, videos y divertidos desafíos de aprendizaje.

https://classroommagazines.scholastic.com/content/dam/classroom-magazines/magazines/support/scholastic-at-home/LAH-letter-families_rev.pdf

2. Recursos de la Biblioteca EPIC. Capacitar a los estudiantes para que sigan leyendo y aprendiendo en casa durante los cierres escolares COVID-19. Los estudiantes tendrán acceso en cualquier lugar y en cualquier momento a la biblioteca epic completa en todos los dispositivos, y usted puede permanecer conectado mediante la asignación de libros o colecciones y el seguimiento de su progreso. Comenzando inmediatamente, **Acceso Remoto a Epic GRATIS hasta el final del año escolar (30 dethjunio)**. La invitación de acceso de alumnos remotos debe enviarse por cuenta del profesor. Para obtener más información, vaya a: getepic.com
1. Más de 75 actividades de entretenimiento y educación para When You're Stuck Indoors. https://learnincolor.com/educational-activities-for-when-youre-stuck-indoors.html?fbclid=IwAR37hPSN4jdvBM3Y5ZK8_igafe3zEMYI7RtkpqKyHNshoK9M4WX8sulY1hs
2. Entretenimiento gratis para niños. <https://www.zdnet.com/article/audible-to-provide-free-audiobooks-for-children-teens-during-covid-19-pandemic/>

Mantener a los niños ocupados y socialmente conectados

1. **The Atlantic:** [How Parents Can Keep Kids Busy \(and Learning\) in Quarantine](#) (artículo en línea)
2. **Universidad Estatal de Louisiana:** [Apoyo a niños pequeños aislados debido al coronavirus \(COVID-19\)](#) (PDF)
3. **Cero a tres:** [Cinco consejos para aprovechar al máximo los chats de vídeo](#) (artículo en línea)
4. [Actividades simples para niños y adolescentes](#) en medio del brote COVID-19 - ¡NUEVO!

Niños, Salud Mental y Recursos para el Manejo de la Ansiedad:

Recursos para padres y otros cuidadores

Guías generales para COVID-19 y mantenerse saludable

1. **Academia Americana de Pediatría:** [2019 Novel Coronavirus](#) (artículo en línea; [en español](#))
 2. **CDC:** [Embarazo y lactancia materna: Información sobre la enfermedad por coronavirus 2019](#) (artículo en línea)
 3. **Generations United:** [COVID-19 Hoja informativa para grandilemias y familias multigeneracionales](#)
 4. **Boston Children's Hospital:** [Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus](#) (video)
 5. **CDC:** [Hablar con los niños sobre la enfermedad del coronavirus 2019: Mensajes para los padres, el personal de la escuela y otras personas que trabajan con niños](#) (artículo en línea)
 6. **Cero a tres:** [Consejos para familias: Hablar sobre el coronavirus](#) (artículo en línea)
 7. **Child Mind Institute:** [Hablar con sus hijos sobre el coronavirus](#) (video de 4 minutos; [en espa'ol](#))
 8. **Cero a tres:** [¿Por qué las personas usan máscaras? ¿Por qué la gente se cubre la cara?](#) (artículo)
 1. **BrainPOP:** [Coronavirus](#) (vídeo de 4 minutos, actividades y juegos)
 2. **National Public Radio:** [Just for Kids: A Comic Exploring the New Coronavirus](#)
 3. **PBS Kids:** [Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus](#) (incluye una lista de videos, juegos y actividades sobre el lavado de manos y mantenerse saludable en la parte inferior del artículo)
 4. [Ayudar a los niños a domicilio](#) durante el brote COVID-19, **Centro para el Estudio del Estrés Traumático**
- <https://www.acesconnection.com/blog/my-kid-s-school-is-closed-so-now-what-supporting-your-children-s-social-emotional-and-mental-health-during-the-covid-19-pandemic>

[LA ESCUELA DE MI HIJO ESTÁ CERRADA, ¿Y AHORA QUÉ? Apoyar la salud social, emocional y mental de sus hijos durante la pandemia COVID-19](#)
[\[ConfidentParentsConfidentKids.org\]](#)
[ACEsConnection](#)

Por Autor Invitado, Pamela McVeagh-Lally Como la propagación de COVID-19 causa cada vez más cierres de escuelas en los Estados Unidos, nosotros, padres y cuidadores, nos enfrentamos a la desalentadora realidad de la necesidad de permanecer en casa con nuestros hijos durante semanas y posiblemente meses. Mientras que los educadores están trabajando duro para preparar paquetes de llevar a casa y recursos **en línea** para apoyar la continua colaboración académica de nuestros hijos ...

www.acesconnection.com

- <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-you-and-your-kids-can-de-stress-during-coronavirus>



[Cómo usted y sus hijos pueden desestresarse durante... PBS KIDS para padres](#)

Si usted está sintiendo estrés por COVID-19, no está solo. Estas son algunas herramientas para que los niños y los padres puedan usar para ayudar a navegar por estas preocupaciones y estrés en esta o cualquier situación.

www.pbs.org

Material y apoyo para los médicos:

1. Red Neurosecuente, el Dr. Perry ofrece numerosas grabaciones de mini sesiones didácticas, todo sobre la comprensión del impacto de la situación actual en nuestro funcionamiento actual y a largo plazo, especialmente para aquellos con experiencias de trauma. Estos también deberían ser muy útiles para los médicos escolares, ya que trabajan para hablar con la gente de la escuela sobre algunas de las dificultades que pueden ver con los niños una vez que están de vuelta en la escuela y por qué algunos jóvenes y familias pueden ser menos resistentes y productivos durante este período de escolarización en el hogar también.
<https://www.neurosequential.com/covid-19-recursos>

[Covid-19 Nmnetwork](#)

Vea una discusión de Face Book con el Dr. Bruce Perry, la Dra. Liz McIngvale y Jim "Mattress Mac" McIngvale centrándose en el impacto que Coronavirus tiene en los niños, las familias ...

www.neurosequential.com

Recursos basados en ARC: mini videos a la luz de COVID-19: <https://arcframework.org/what-is-arc/arc-at-a-glance/>, www.completrauma.org,

1. Para niños: <https://www.completrauma.org/will-the-world-ever-feel-safe-child-trauma-reactivated-in-a-time-of-global-crisis/>
2. Para adultos: https://www.completrauma.org/still-scared-after-all-these-years-traumatic-stress-reactivated-in-a-time-of-globalcrisis/?fbclid=IwAR1izuT_f94sZmR0FPIJ9YUO5rAIRYk5rCkTOXA1DtKs2sWTPn7g_Cleao

TalkSpace tiene terapia en línea y recursos/soporte gratuitos. Están donando terapia en línea gratuita a los trabajadores de la salud ahora. <https://www.talkspace.com>

1. <https://www.youtube.com/watch?v=k2HMSIxK0k>

Teleterapia y Continuidad de la Atención en medio de LA

<https://events.eventzilla.net/e/2-ceu-live-webinar-teletherapy--continuity-of-care-amid-covid19-outbreak-2138773890> brote COVID-19, ¡Gratis + 2 créditos CEU!

Centro para el Estudio del Estrés Traumático

1. [Cuidar el bienestar mental de un paciente: una guía para los médicos,](#)
2. [Mantener el bienestar del personal sanitario](#)
3. [Abordar los efectos psicológicos de la cuarentena – Lo que los proveedores de atención médica necesitan saber](#)

Cdc

1. Los CDC actualizan periódicamente la información en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
1. [Estrategias de mitigación comunitarias](#)
2. [Reducir el estigma](#)

SAMSHA

1. [Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento](#)
2. [Hablar con los niños sobre brotes de enfermedades infecciosas](#)
3. [Cómo hacer frente al estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#)

Primeros Auxilios Psicológicos — La NCTSN también tiene recursos para los respondedores en Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, por sus", por [sus-sus](#)) La PFA es una intervención temprana para apoyar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por este tipo de eventos.

1. El [curso de capacitación en línea de PFA](#) está disponible en nuestro Centro de Aprendizaje NCTSN. También descargue [PFA Mobile](#) en sus dispositivos móviles IOS o Android.

Habilidades para la recuperación psicológica — Para los proveedores para abordar las preocupaciones adicionales de las personas, NCTSN tiene habilidades para la recuperación psicológica (SPR). [SPR y](#) todas las traducciones están ahora en el sitio web de NCTSN. El nuevo curso en línea de SPR renovado estará disponible en el Centro de Aprendizaje [NCTSN](#) el 23^{de} marzo.

<http://www.sprc.org/news/resources-support-mental-health-coping-coronavirus-covid-19>

Recursos para apoyar la salud mental y hacer frente al coronavirus (COVID-19) Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio — sprc.org

Paso 1: Describa el problema y su contexto; Paso 2: Elija Objetivos a Largo Plazo; Paso 3: Identificar los factores clave de riesgo y protección

www.sprc.org

1. Hoja informativa sobre el cuidado de la salud de la telemedicina de Medicare, <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/medicare-telemedicine-health-care-fact-sheet.pdf>
2. Lista de verificación de consentimiento informado para telepsicoterapia. <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/informed-consent-checklist>
3. Un enfoque de la enseñanza a través del coronavirus. <https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>
4. LaUSD Estudiante Servicios Saludables y Humanos. <https://achieve.lausd.net/Page/16559#spn-content>
5. Recursos de Telesalud MUSC. <https://www.dropbox.com/sh/acesnn37I9afb6p/AAAiREKk8eX32rY8axEgZ6Q0a?dl=0>
6. **Asociación Americana de Psicología:** [COVID-19 y Servicios de Psicología: Cómo proteger a sus pacientes y su práctica](#) (artículo en línea)
7. **Asociación Nacional de Trabajadores Sociales:** [Coronavirus \(COVID-19\): Clientes de apoyo](#) (artículo en línea)
8. **La Crónica del Cambio Social:** [Coronavirus: Qué deben pensar los sistemas de bienestar infantil](#) (artículo en línea)
9. **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:** [Información sobre COVID-19 para agencias líderes del CCDF: Flexibilidades relevantes en la ley del CCDF](#) (artículo en línea)

General Resources:

1. <https://www.nj.com/coronavirus/2020/03/a-list-of-stores-and-apps-where-you-can-order-food-and-grocery-deliveries.html> de entrega [de](#) alimentos
2. **Restaurantes que entregarán** <https://njmonthly.com/articles/eat-drink/table-hopping/nj-restaurants-coronavirus-takeout-delivery-only/>, <https://dailyvoice.com/new-jersey/hackensack/business/these-bergen-county-restaurants-have-special-family-deals/785083/>
3. Optimum ofrece servicios gratuitos durante 60 días en este momento para nuevos clientes. <https://www.alticeusa.com/news/articles/feature/corporate/altice-usa-brings-free-broadband-k-12-and-college-students-during-coronavirus-pandemic>

1. Línea directa pública 24/7 (disponible en varios idiomas) 1800 222-1222
 2. Página de inicio del Departamento de Salud de NJ para actualizaciones y orientación de COVID-19: <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>
 3. El canal de YouTube del Gobernador transmite en vivo las conferencias de prensa diarias: <https://www.youtube.com/channel/UCH8YwF0eRI9E5lpGj8OaiLg>
-
1. [PSE&G/ Utilidades](#) . PSE&G ha suspendido los cierres del servicio eléctrico y/o de gas a clientes residenciales por falta de pago.
 2. **Sitio oficial del estado de Nueva Jersey, Centro de Información Covid-19-** <https://covid19.nj.gov/index.html> Encuentra información importante actualizada. Sobre el virus, haga preguntas, lo que necesita saber, encontrar recursos, encontrar empleo-Covid-19 Puestos de trabajo y portal de contratación <https://jobs.covid19.nj.gov/>
 3. Líneas directas de NJ COVID
 4. 1-800-222-1222
 5. 1-800-962-1253
-
-
1. **El sitio web de NJ Covid-19 incluye todos los sitios de pruebas por condado-** <https://www.nj211.org/coronavirus-covid-19>
 2. **Bergen County United Way-** 201-291-4050- 211 y El Fondo de Compasión
 3. **Administración del Seguro Social** —(SSD, SSI) 1-800-772-1213 o vaya en línea a SSA.gov/coronavirus que da información. Acerca de los servicios en línea, ayuda que se puede dar por teléfono, utilice "Field Office Locator" que da otro número gratuito para su oficina local para obtener más ayuda.
 4. **Junta de Servicios Sociales del Condado de Bergen-** (Sellos de alimentos, Medicaid, TANF, GA, etc.) <https://bcbss.com/important-links/> Si las circunstancias del cliente han cambiado o saben cuándo normalmente se les pide que renueven sus beneficios, muchas extensiones se han hecho a estas fechas de vencimiento originales. Puede informar de cambios a través de correo electrónico en changes4@bcbss.com (PDF es el formato de documento preferido) También puede informar de cambios por teléfono o fax. Consulte la siguiente tabla para obtener una lista de nuestras unidades, sus servicios y números de contacto.

Fax de la línea directa de unidades/servicios

1. AI SNAP y TANF Familias/Adultos Solteros Menores de 60 (Casos Activos) 201-368-4790 /201-368-6599
2. AJ SNAP, Medicaid y TANF para familias/adultos solteros menores de 60 años 201-368-4770 /201-368-6599
3. Clientes de BL SNAP mayores de 60 años, , ABD Medicaid (nuevas aplicaciones) 201-368-4340 /201-367-4337
4. Clientes de AA SNAP mayores de 60 años, solicitantes de GA, ABD Medicaid (Casos Activos) 201-368-7693 /201-367-4337
5. Entrevistas de Recertificación AO 201-368-4785 /201-368-6582
6. BR Nuevas Entrevistas de Aplicación 201-368-4257 /201-368-6582
7. FC NJ Familycare Medicaid – Casos Activos 201-368-6550/ 201-368-8706

1. Servicios de Emergencia de EA (Vivienda, Servicios Públicos, etc.) 201-368-4317 /201-368-6581
1. Medicaid Institucional BG 201-368-7667 /201-368-4772
2. **Acción Comunitaria del Gran Bergen (CAP)**-201-968-0200
3. **Programa de Asistencia Energética para el Hogar-** (Calefacción y Refrigeración) 201-488-5100. Las personas todavía están en la oficina que aceptan llamadas telefónicas y dar asistencia.
4. **Asistencia de alquiler:**
 1. **Autoridad de Vivienda del Condado de Bergen**-201-336-7600. A partir de hoy el sitio web dice cerrado hasta el 30^{de marzo}. Puede dejar un correo de voz en el número del operador para una emergencia y le devolverán su llamada. También puede utilizar esta dirección para hacer preguntas sobre info@habcnj.org.
 2. **Departamento de Asuntos Comunitarios-** 201-996-8990- Si el cliente sabe quién es su Administrador de Casos dejar un correo de voz como de costumbre, están llamando para sus mensajes. Los correos electrónicos son preferidos ya que todos están trabajando de forma remota; John.Smith@dca.nj.gov
 3. **Conexión de Vivienda de Apoyo-**trabaja con todos los subsidios del Departamento de Servicios Humanos (DHS) de NJ- <https://www.nj.gov/dca/divisions/dhcr/offices/shc.html>
1. **Departamento de Trabajo y Desarrollo de la Fuerza Laboral-División de Seguro de Desempleo-** esto es útil para solicitar el desempleo <https://myunemployment.nj.gov/>

• **Food Pantries in Essex/Bergen County-Current status as of 5/15/2020 (Ver adiciones en RED)**

Name	Address	Contact Info	Notation
Bergenfield Borough Hall	198 N. Washington Ave, Bergenfield	201-387-4055	Suministro limitado, Appt sólo con identificación
Bogota St. Josephs' church	115 E. Fort Lee Road	201-343-9150	Cerrado
Church of the Epiphany Food Pantry	247 Knox Ave, Cliffside Park	201-943-7320	Cerrado
Closter borough Hall	295 Closter Dock Road	201-943-7320	Aceptar donaciones, solo citas
Cresskill Food Pantry	200 Jefferson Ave, Cresskill	201-567-2528	Suministro limitado, hermana Pantry en Teaneck. Artículos pre-borrados dados. Pu
Healing Hands	349 Hillsdale Ave, Hillsdale	TheHelpingHandFoodPantry@gmail.com	La despensa de alimentos para la mano ay que distribuiremos bolsas de alimentos pre nuevos clientes deben traer identificación
Office of Concern at St. Cecilia	55 West Demarest Avenue, Englewood, NJ 07631	201.568.1465	Abrir horarios normales:solo tiene que intr

Center For Food Action	Main site-192 W. Demarest Ave, Englewood, NJ 07631 Other pantries-316 First St, Hackensack, 90 Ridge Rd, Mahwah, 224 Midland Ave, Saddle Brook, 400 Paramus Rd, Paramus,	201.569.1804	CFA ha cerrado todas las despensas hasta e
Community Foodbank of New Jersey	31 Evans Terminal	908-355-3663	
Hasbrouck Heights Borough Hall	320 Boulevard	201-288-0195	Para los residentes, servido 13 hoy Lunes 9 cualquier donación recibida en cuarentena están disminuyendo.
Buddies of New Jersey, Inc.	149 Hudson Street, Hackensack, NJ 07601	201-489-2900	Por favor llame antes de tiempo 201-489-2 TEMPORALES DURANTE LA EMERGENCIA E
Church of the Ascension Food Pantry	256 Azalea Drive, New Milford	201-836-8961	Si la persona está en necesidad, la persona una posible asistencia
Queen of Peace Church	174 Ridge Rd	201-988-1219	Aplicar a través de Maryann Mackey, sumi
Paramus Dept Of Human Services	93 N. Fairview Ave, Paramus	201-265-2100 x6102	Actualmente solo los residentes de Paramu esté en asistencia del gobierno. Debe ser e
Pascack Food Center	65 Pascack Rd	201573-9083	Tue/Thur 9-11 will assist anyone, new clien
Social Services of Ridgewood		201-444-2980	Cerrado a Público actualmente. Servicio a l
Rutherford Community Food Pantry	176 Park Ave	201-460-3628	Sólo las familias registradas actualmente y
Family Promise	100 Dayton Street, Ridgewood, NJ 07450	201-833-8009	La cena Walk-in continúa. https://www.be
St. Andrew's Church	120 Washington Ave, Westwood	201-666-1100	Pastor está evaluando para la próxima sem
The City of Orange Food Hotline	369 Main Street Orange NJ	973-280-1621	Llame antes para obtener información sobre Comestibles que se producirán al día sigui
Essex County Food Distribution Center	50 South Clinton Street East Orange, NJ	No appointment necessary. Also, buses and walk ups will not be served. You will have to be in a car as you receive the meal from your window.	Ingrese el estacionamiento del empleado de las 8 AM, pero la distribución comienza

Faith and Hope Food Pantry	480 Warwick Ave, Teaneck	201-833-4502	Abierto a cualquier persona necesitada los
Tri Boro Food Pantry	65 Pascack Rd, Park Ridge	201-573-9083	Martes y Jueves 9-11am. Proporciona com una habitación y no tienen acceso a electro

Información para Inmigrantes y Familias

[Actualización sobre el acceso a los inmigrantes y sus familias](#)- Centro Nacional de Derecho de Inmigración (NILC)

1. La Primera Ley de Familias que el Congreso recientemente puso a disposición proporciona fondos para pagar las pruebas de coronavirus para cualquier persona que no esté asegurada. Los fondos pagarán las pruebas en los centros de salud comunitarios, las clínicas ambulatorias y los consultorios médicos/
2. Los inmigrantes pueden continuar accediendo a los servicios en los centros de salud comunitarios, independientemente de su estatus migratorio, y a un costo reducido o de forma gratuita dependiendo de sus ingresos. Sin embargo, las personas deben llamar primero para averiguar la disponibilidad de la detección y las pruebas de detección y pruebas COVID-19. Los centros de salud pueden hacer evaluaciones de pacientes por teléfono o usando telesalud.
3. Los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos (USCIS, por sus que se desaprobaron recientemente) una alerta aclarando que no considerará pruebas, tratamiento o atención preventiva (incluidas las vacunas si se dispone de una vacuna) relacionadas con COVID-19 en una determinación de inadmisibilidad del cargo público.

Combatir la desinformación con respecto a COVID-19, vinculada aquí es la guía de los CDC en [español](#).

Acceso a Centros de Salud Federalmente Calificados en Nueva Jersey.

1. La Asociación de Atención Primaria de Nueva Jersey ha desarrollado una lista de todos los centros de salud en NJ por condado, puede encontrar ese recurso [aquí](#).
2. También puede utilizar el siguiente enlace para buscar Centros de Salud federalmente calificados más cercanos por condado o ciudad. Los FQHC están obligados a ofrecer una escala de tarifas deslizante basada en los ingresos, sin embargo, deben proporcionar servicios independientemente de la capacidad de pago: <https://healthapps.state.nj.us/fhs/cphc/cphcSearch.aspx>

Salud mental para la comunidad indocumentada

1. El inmigrante informado se ha asociado con Latinx Therapy para traer recursos y mejores prácticas con respecto al bienestar mental y el autoc autoclo durante estos tiempos inciertos. Informed Immigrant también ofrece información de Know Your Rights y DACA Renewal. Para mantenerse al día visite el enlace [aquí](#).

Citas de inmigración

1. Todas las oficinas sobre el terreno de USCIS, las oficinas de asilo y los Centros de Apoyo a Aplicaciones (ASC) no proporcionarán servicios en persona hasta al menos el 1 de abril. Esto incluye entrevistas, ceremonias de naturalización y citas de recolección biométrica. Sin embargo, continuaremos proporcionando servicios de emergencia durante este tiempo. Si tiene una solicitud de servicio de emergencia, comuníquese con el Centro de contacto de USCIS. Las oficinas de campo de USCIS enviarán avisos de desestación a los solicitantes y peticionarios con citas programadas afectadas por este cierre. Enviaremos avisos de desestabilización a los solicitantes de naturalización programados para ceremonias de naturalización. Todos los solicitantes serán

cuando USCIS reanude las operaciones normales. <https://www.uscis.gov/about-us/uscis-response-coronavirus-disease-2019-covid-19>

COVID-19 Recursos de Nueva Jersey

1. Las preguntas por correo electrónico pueden ir a ncov@doh.nj.gov
 2. Orientación para las escuelas del Departamento de Salud: <https://www.nj.gov/health/cd/>
 3. Orientación para las escuelas del DOE: <https://www.nj.gov/education/broadcasts/2020/mar/05/Guidance%20Regarding%20Requirements%20for%20Public%20Health-Related%20School%20Closure.pdf>
 4. Línea directa pública 24/7 (disponible en varios idiomas) 1800 222-1222
 5. Página de inicio del Departamento de Salud para COVID19 (aquí encontrará todo tipo de orientación y actualizaciones): <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>
-
1. Actualizaciones de cierre escolar del DOE: <https://www.nj.gov/education/topics/index.shtml>
 2. El canal You ube del Gobernador transmite en vivo las conferencias de prensa diarias, el de hoy fue a las 2pm: <https://www.youtube.com/channel/UCH8YwF0eRI9E5lpGj8OaiLg>