



## **Recursos Para Padres-COVID 19**

### **Hable con sus hijos sobre el COVID-19**

#### **Conserve la calma y la tranquilidad**

- Los niños reaccionaran, y copiaran sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que usted dice y hace respecto del COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención, y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, comunique con énfasis a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a redefinir sus inquietudes hacia la perspectiva correcta.

#### **Procure estar presente**

- Es posible que los niños necesiten mayor atención de su parte, y deseen hablar sobre sus inquietudes, miedos y preguntas.
- Es importante que sepan que cuentan con alguien que los escuchara; reserve tiempo para estar con ellos.
- Dígales que los ama y bríndeles mucho afecto.

#### **Evite culpar en exceso**

- Cuando estamos muy tensos, a veces intentamos culpar a alguien.
- Es importante no estereotipar a un grupo de personas como responsables del virus.
- Esté atento a cualquier comentario que otros adultos realicen en el entorno de su familia. Es posible que deba explicar que significan dichos comentarios si son diferentes de los valores que enseña en su hogar.

#### **Controle el uso de la televisión y las redes sociales**

- Limite el tiempo destinado a ver televisión o el acceso a información en internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar o escuchar información que pueda ser desconcertante cuando sus hijos estén presentes.
- Hable con su hijo sobre la posibilidad de que muchas historias sobre el COVID-19 en internet pueden estar basadas en rumores e información incorrecta.
- Brinde a su hijo información objetiva acerca de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad



- Estar constantemente pendiente de las novedades sobre el estado del COVID-19 puede aumentar la ansiedad; evite hacer esto.
- En cambio, haga que su hijo participe en juegos u otras actividades interesantes.

### **Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible**

- Ajústese a un programa regular, ya que esto puede resultar tranquilizador y promueva la salud física.
- Motive a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los obligue si parecen agobiados.

### **Sea honesto y claro**

- Ante la falta de información objetiva, a menudo los niños imaginan situaciones mucho peor que la realidad.
- No ignore sus inquietudes; explíqueles que en este momento muy pocas personas en este país están enfermas con COVID-19.
- Para obtener más información objetiva visite el sitio web del CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

### **Conozca los síntomas del COVID-19**

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) consideran que estos síntomas aparecen unos pocos días después de haber estado expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición:
- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Para algunas personas, los síntomas son similares a tener un resfrío; para otras, son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante que consulte con el proveedor de atención médica de su hijo (o de usted) y siga las indicaciones sobre permanecer en el hogar o lejos de espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

### **Revise y ponga en práctica hábitos de higiene básicos y un estilo de vida saludable como forma de protección.**

- Aliente a su hijo a practicar cada día una buena higiene; pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
  - Lavarse las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos.
  - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y desecharlo de inmediato, o estornudar o toser en la curva del codo. No compartir alimentos ni bebidas.



- Practicar el choque de puños o de codos en lugar de dar apretones de manos. De esta manera, se propagan menos gérmenes.
- Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir una infección les brinda una mayor sensación de control sobre el contagio de la enfermedad y les ayudará a reducir su nivel de ansiedad.
- Motive a su hijo a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para combatir enfermedades.

## **Permanezca calmado y en control**

- Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales.
- Lo que usted dice y hace sobre el virus, los esfuerzos actuales de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es verdad, enfatiza a tus hijos que ellos y tu familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a replantear sus preocupaciones en la perspectiva apropiada.

## Enlaces a la Información

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>"Cinco Maneras de Ver la Cobertura del Coronavirus"</b>                               | <a href="https://www.apa.org/helpcenter/pandemics">https://www.apa.org/helpcenter/pandemics</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>"Explicar las Noticias a Nuestros Hijos"</b>                                          | <a href="https://www.commonsensemedia.org/blog/explaining-the-news-to-our-kids">https://www.commonsensemedia.org/blog/explaining-the-news-to-our-kids</a>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>"Ayude a Su Familia a Reducir el Estrés Durante la Incertidumbre del Coronavirus"</b> | <a href="https://www.commonsensemedia.org/blog/help-your-family-de-stress-during-coronavirus-uncertainty">https://www.commonsensemedia.org/blog/help-your-family-de-stress-during-coronavirus-uncertainty</a>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>"Hablar con los Niños Sobre COVID-19"</b>                                             | <a href="https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource">https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource</a> |



## Enlaces a los Recursos

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Si usted tiene dificultad para pagar su factura de servicios públicos debido a las dificultades financieras derivadas de la pandemia de coronavirus, por favor póngase en contacto con empresas de servicios públicos individualmente para hacer arreglos de pago |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SDG&amp;E (gas y electricidad)</b>                                                                                                                                                                                                                             | <a href="https://www.sdge.com/">https://www.sdge.com/</a><br><b>1-800-411-7343</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Water-City of San Diego</b><br>Suspensión de todos los cortes de agua, intereses o honorarios atrasados debido a la falta de pago.                                                                                                                             | <a href="https://www.sandiego.gov/public-utilities/customer-service/billing">https://www.sandiego.gov/public-utilities/customer-service/billing</a> <b>(Facturación)</b><br><b>619-515-3516</b><br><br><a href="https://www.sandiego.gov/coronavirus">https://www.sandiego.gov/coronavirus</a> <b>(Información relativa a la retención de pagos atrasados)</b> |
| <b>Spectrum Internet Gratuita (prueba gratuita de 60 días)</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>1-844-488-8395</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cox Internet Gratuita (prueba gratuita de 60 días)</b>                                                                                                                                                                                                         | <a href="https://www.cox.com/residential/internet/connect2compete/covid-19-response.html">https://www.cox.com/residential/internet/connect2compete/covid-19-response.html</a>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Food Banks (Banco de Alimentos)</b>                                                                                                                                                                                                                            | <a href="https://my211.force.com/s/search#keyword=Jacobs%20and%20Cushman%20San%20Diego%20Food%20Bank&amp;sortby=relevancy">https://my211.force.com/s/search#keyword=Jacobs%20and%20Cushman%20San%20Diego%20Food%20Bank&amp;sortby=relevancy</a>                                                                                                                |
| <b>211</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <a href="https://211sandiego.org/">https://211sandiego.org/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>CA Pandemic EBT</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="https://www.cdss.ca.gov/home/pandemic-ebt">https://www.cdss.ca.gov/home/pandemic-ebt</a>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>United Way of San Diego</b><br>Apoyo con servicios públicos y pagos de alquiler/hipoteca                                                                                                                                                                       | <a href="https://uwsd.org/covid19/">https://uwsd.org/covid19/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wide Open School</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <a href="https://wideopenschool.org/programs/family/6-12/">https://wideopenschool.org/programs/family/6-12/</a>                                                                                                                                                                                                                                                |



2-1-1 San Diego es una línea telefónica gratuita y confidencial que está disponible las 24 horas del día en más de 200 idiomas. También contamos con una base de datos cual incluye más de 6,000 servicios disponibles a través del internet.



Marque 2-1-1



Chat en vivo



Buscar



Inscripción

## Nosotros le asistiremos :

Somos una organización sin fines de lucro, local y de confianza. Ofrecemos conexiones a más de 6,000 servicios comunitarios, de salud, servicios de desastres y mucho más.

COORDINACIÓN Y ASISTENCIA

INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

INFORMACIÓN Y REFERENCIAS

### Salud y bienestar:

Nuestro programa de navegación de salud ofrece ayuda comprehensiva, conexiones amplias a servicios de evaluación y educación para la salud. Proporciona planificación y seguimiento de caso, con el fin de coordinar atención de salud continua.

### Servicios a militares y veteranos:

Nuestra línea, Courage to Call, es administrada por miembros de la comunidad militar que ofrece apoyo, información, referencias, y coordinación, al igual que atención continua para miembros militares, veteranos, y sus familias.

### Centro de inscripción:

Ofrecemos ayuda con la inscripción para los programas de CalFresh, CARE, Covered California, Medi-Cal, y con la recertificación de Medi-Cal.

### Asistencia para comida:

Más 400,000 de los residentes del Condado de San Diego padecen hambre. 2-1-1 conecta a personas a programas de ayuda con comida. Por ejemplo, al programa del condado conocido como CalFresh, a bancos de comida, a servicios de alimentos de emergencia, WIC, y muchos otros más.

### Asistencia para utilidades y vivienda:

2-1-1 ayuda a identificar información y recursos en lo siguiente: asistencia con utilidades, asistencia financiera, localización de albergues, opciones de vivienda económica, mediación entre inquilinos y propietarios y incluyendo la equidad de vivienda.

### Recursos de recuperación:

En tiempos de desastres, 2-1-1 ofrece información y referencias a personas para facilitar la preparación y recuperación durante una crisis.

### Datos comunitarios:

Nuestra base de datos robustos ofrece información, dirección, y tendencia vital para la planificación proactiva de la comunidad.

[211SanDiego.org](http://211SanDiego.org)



211sandiego



@211SD



# Agenda Diaria



|               |                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:30 – 8:00   |  Revisa tu correo electrónico, Google Classrooms y GPA Instagram |
| 8:00 – 9:00   |  Lectura y Escritura                                             |
| 9:00 – 10:00  |  Paquetes de Enrichcimiento                                     |
| 10:00 – 11:00 |  ¡Ejercicio y Movimiento!                                      |
| 11:00 – 12:00 |  Paquetes de Enrichcimiento                                    |
| 12:00 – 1:00  |  Hora de Almuerzo                                              |
| 1:00 – 2:00   |  Paquetes de Enrichcimiento                                    |
| 2:00 – 3:00   |  ¡Tiempo de Creatividad!                                       |