

# UNA LISTA DE RECURSOS EN RELACIÓN CON LA ENFERMEDAD CORONAVIRUS PARA FAMILIAS EN RICHMOND, VA

24 de marzo, 2020

Conocemos que hay mucha información circulando sobre la enfermedad de Coronavirus (COVID-19). Está alarmante para adultos y niños por igual. ¿Como debemos hablar con nuestros hijos sobre la enfermedad de Coronavirus? ¿Como podemos ayudarles entender lo que está pasando? ¿Como les quedamos ocupados durante estos tiempos de incertidumbre?



Nuestro equipo de profesionales de salud mental y cuidado de infancia temprana han preparado una list de recursos para familias de Richmond, mientras que enfrentamos la enfermedad de COVID-19.

Por favor notar que ChildSavers se especializa en salud mental y desarrollo infantil. Para consejos medicos, por favor consultar su médico. Estamos aquí para proveer un punto de vista informado para traumas sobre como responder a la enfermedad de Coronavirus y guiarles por conversaciones sobre la pandemia con sus hijos.

## **CENTRO PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC): EL MEJOR RECURSO PARA RECURSOS Y INFORMACIÓN MÉDICO**

**El CDC es el recurso más fiable para información sobre la enfermedad de Coronavirus-19.**

El **Centro para el control y prevención de enfermedades (CDC)** es una agencia federal, conocido como el instituto destacado de salud público nacional. Funciona para proteger los ciudadanos estadounidenses de amenazas relacionados con la salud.

Si usted cree que ha estado expuesto a la enfermedad de COVID-19, llama a su médico inmediatamente.

**Para ayudar prevenir la propogación del virus, el CDC recomienda lo siguiente:**

### **Conocer com propaga**

La enfermedad de Coronavirus is propaga entre personas que están en contacto cercano – dentro de 6 pies. Esto pasa a causa de gotitas respiratorias producidos cuando alguien tose o estornuda. La mejor manera para prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto al virus.

### **Como prevenir la propagación de la enfermedad de COVID-19:**

- Lávese las manos frecuentemente
- Evite el contacto cercano con otros
- Quedarse en casa si usted está enfermo (si o no usted cree que está relacionado con Coronavirus)
- Cubrirse la boca cuando tosiend o estornudando
- Poner una mascara en la cara si usted está enfermo
- Limpiar y desinfectar su hogar y lugar de trabajo durante el día con toallitas o espray disenfctante

## **RECURSOS DE SALUD MENTAL**

### Updates about ChildSavers' Mental Health Services

Estamos comprometidos a nuestros servicios de salud mental crucial, por lo menos que está seguro hacerlo y continuaremos ofrecer citas de terapia en nuestro lugar en el barrio de Church Hill.

Creemos que es más importante que nunca que nuestras puertas quedan abiertos para los niños, jóvenes, y familias que sirvimos. Nuestros empleados están trabajando en desarrollar opciones de telesalud para proveer citas de terapia virtuales a nuestros clientes. Les mantendremos nuestros clientes informados con progresos con Telesalud y **los trámites de ChildSavers sobre el virus.**

Si usted no siente comodo reunir con su clínica, podemos continuar trabajar con usted por teléfono. Dra. Simon puede continuar programando citas de una manera restringido y el equipo de respuesta inmediata de ChildSavers continuará funcionar. Si su hijo/a está sufriendo un crisis de salud mental durante estos tiempos, llama a (804) 305-2420. Nuestros terapistas de respuesta inmediata quizás respondan de una manera restringido, pero quedarán disponible para apoyar con situaciones de crisis por teléfono 24/7.

## Recursos de salud mental fuera de ChildSavers

If you're feeling alone and struggling, you can also reach out to The Crisis Text Line by texting TALK to 741741 or National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK. Feeling stressed? Try **de-stressing exercises** to practice with kids during social distancing.

Por favor notar que farmacias están comprometidos a quedar abierto durante estos tiempos.

## COMO HABLAR CON NIÑOS SOBRE LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS

Aquí hay algunos recursos gratis y utiles para ayudar cuando hablando con niños sobre la enfermedad de COVID19:

- **Scholastic** – incluye visuals y consejos categorizados por la edad
- **PBS** – temas de discusión y acciones que niños de todos edades puedan entender
- **CDC** – como ayudar a niños superar con emergencias como pandemias
- **Covid-19 Workbook for Kids** –ayudar comenzar una conversación sobre como niños están reaccionando y manejando estos cambios.
- **Quarantine Family Tool Kit**– repasa temas como rutinas, conciencia, y actividades diarias.

## CONEJOS DE CHILDSAVERS PARA SUPERAR LA ENFERMEDAD DE COVID-19

Reconocemos que hay muchos aspectos con los desafíos que nos enfrentamos en el momento. Estrés y incertidumbre puede ser difícil superar. Estos consejos pueden ayudar reducir el impacto de este estrés en usted, su hijo, y la salud mental de su familia.

1) Separar lo que puede controlar y lo que no puede controlar

2) Hacer lo que les ayuda sentir seguros

3) Hacer una reunión con su familia para hablar sobre rutinas de higiene y seguridad del cuerpo.

4) Demostrar prácticas de higiene

5) Delimitar la exposición a noticias y redes sociales para disminuir sentimientos extremos.

6) Mantener una rutina habitual para la familia para bajar estrés y promover un sentido de normalidad.

7) Salir afuera en la naturaleza—evitando multitudes de personas

- La vitamina D, aire fresco, y tiempo de calidad juntos ayudarán la salud físico y mental

8) Identificar maneras en que su familia puede continuar moviéndoles aun si tiene que quedarles dentro de casa.

- Algunas ideas incluyen video de ejercicio en YouTube, una fiesta de baile con la familia, juegos como “Simon Dice,” o yoga

9) Anima a su mismo y su niño/a enfocarles en el presente

- Cuando usted le encuentra preocupando sobre algo que no ha pasado, suavemente volverse al presente. Fijarse en las vistas, sonidos, sabores, y otras experiencias sensoriales y nombrarles. Practicando actividades de conciencia es una manera para quedar con los pies en el suelo cuando cosas sientan fuera del control.

10) Continuar conectar socialmente, mientras quedando separados físicamente y contactar con su therapist si necesita más apoyo.

Recursos adicionales:

- **Helping families cope with the Coronavirus**
- **Taking care of your mental health in the face of uncertainty**

## **ESCUELAS Y EDUCACIÓN EN RICHMOND, VA DURANTE LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS**

- Las escuelas de Richmond han creado una página de **“Learning at Home.”**

- La Sra. Cook (Principal de George Mason Elementary School) ha compartido los siguientes dos recursos y está animando que maestras los compartan con estudiantes durante estos tiempos  
**Vocabulary Spelling City**: Usar código VCSFree90 para acceso **Learning A-Z**: Seleccionar “free trial”.
- Scholastic ha creado una pagina dedicado que se llama “Scholastic Learn at Home”. Este recurso gratis provee estudiantes con 20 de actividades para aprendizaje pro gratis. Puede mandar preguntas o sugerencias a learnathome@scholastic.com.

## **DISTRIBUCIÓN DE COMIDA EN RICHMOND, VA DURANTE LA ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS**

Las escuelas públicas de Richmond (RPS)

Las escuelas públicas de Richmond están arreglando sitios de distribución de comida un diferentes lugares y escuelas en la ciudad. Sitios de distribución están abiertos entre 9:30 am a 12:30 pm, lunes a Viernes. Padres puedan venir sin estudiantes or estudiantes sin padres si está seguro. Para detalles adicionales, incluyendo sitios de distribución están disponible en su [sitio de web](#) y **Hands on RVA** .

**A demás, algunos sitios de distribución tambien son sitios para recoger paquetes de trabajo de escuela para estudiantes.**

### **The Market on 25th Street**

**The Market on 25th Street** ha creado **“bolsas de pantry” para \$11 each**. Limite: 1 para cada hogar.

Peter Paul

**Peter Paul** está distribuyendo comid a 1708 N. 22nd Street Richmond, VA 23223. La próxima fecha de disribución es miercoles, 1 de April.

## **BILLES Y VIVIENDA EN RICHMOND, VA DURANTE LA ENFERMEDAD COVID-19**

Desalojos

Desalojos que no tienen que ver con emergencias estuvieron **suspendidos por el Corte Suprema de Virginia** el 17 de marzo por 21 días.

**Comcast**

Comcast está ofreciendo un contrato de “esenciales del internet” por gratis para familias que cualifican.

- Para aplicar, visit la página de internetessentials.com.
- El sitio de web incluye opciones para videocharla con agentes de servicio de atención al cliente en lengua de signos Americana. También hay dos números de teléfono dedicados en inglés a 1-855-846-8376 y en español a 1-855-765-6995
- There are other internet providers offering similar things. Please contact your provider directly to see if they offer a similar program.

## Dominion Energy

**Dominion Energy** has committed to not shut off power for non-payment during this time. They have also requested, “If you are facing financial difficulties, please **contact us**. You may be eligible for **short-term payment extensions and long-term payment assistance**. We also provide tips on **how to lower your bill**.”

## Utilities

Richmond Public Utilities has committed to **suspending water disconnection during this time**.

## GRTC

GRTC has **suspended fare collection** effective Thursday, March 19th.

## SAFE & FUN ACTIVITIES FOR FAMILIES DURING CORONAVIRUS

The **John F. Kennedy Center for the Performing Arts** has started “Lunch Doodles with Mo Willems!”, a series of FREE videos to encourage drawing, doodling, and creative writing. New episodes will be posted each weekday at 1 pm.

**12 famous art museums** from around the world are offering virtual tours!

The Cincinnati Zoo is hosting “**Home Safaris**” through Facebook Live every weekday at 3 pm.

*This page is a work in progress! Please check back for frequent updates and new resources being added by ChildSavers staff.*

