UNIVERSITY OF MARYLAND

27 de marzo del 2020

Recursos para las familias durante el COVID-19

Nota: al hacer click con el botón izquierdo sobre las líneas azules y presionando al mismo tiempo el botón de ctrl en el teclado se accede directamente al link con la información de cada apartado.

Recursos para mejorar la salud mental

- Recomendaciones del CDC para la salud mental
- Meditación guiada a través de la empresa *ten percent happier*. Todos los días a las 3pm/EST (en inglés).
- Recursos adicionales de meditación en las aplicaciones *Headspace* y *Simple Habit*.
- Crea nuevas formas de socialización. Un estudio afirma que mantener conversaciones a través de las aplicaciones Facetime, Zoom, etc evitan los sentimientos negativos como la soledad.
- Terapia basada en videos/texto- algunas de estas opciones cuestan dinero, pero pueden estar cubiertas por el seguro, y son buenas alternativas a las consultas en persona.
- Violencia doméstica House of Ruth: 24h 7 días a la semana de atención telefónica.
- Teléfono Nacional de Atención para la violencia Doméstica.
- Ayuda con el estrés de los padres - línea de ayuda telefónica para el estrés de los padres

Recursos alimentarios

- Obtener comida del Banco de Alimentos *The Capital Area* - 4900 Puerto Rico Avenue, NE Washington, DC 20017. Teléfono de contacto: 202-644-9800.
- Bancos de Alimentos y almacenes pop-up.
- Muchos restaurantes están ofreciendo envíos gratuitos, y varias empresas de envío de comida a domicilio como postmates, instacart, doordash, seamless, y grubhub ofrecen la opción de dejar la comida en la puerta, evitando así cualquier tipo de contacto. Muchas de estas empresas han eliminado o drásticamente reducido el coste de los envíos.
- Kits de cuidado y comida para las familias – todos los días de 6 a 8 PM en Hook Hall.

Recursos médicos

- Telemedicina y videollamadas con doctores a través de Medicaid.
- Consulta médica mediante videollamada en Kaiser Permanente.
- Qué hacer si está enfermo según la CDC.
- **Respecto a la medicación**: el envío de medicamentos en CVS y en Walgreens es gratuito.

UNIVERSITY OF MARYLAND

Recursos financieros

- El siguiente artículo, describe numerosos recursos disponibles en cada estado para el impago de facturas o la pérdida de ingresos durante este periodo de tiempo.
- Guía para obtener el paro en DC, MD y VA, así como un respiro con el pago de otras facturas.

Si tiene un problema de vivienda y necesita asesoramiento legal durante este tiempo, puede obtener asesoramiento GRATUITO y CONFIDENCIAL. ¡Llámanos!
Montgomery
Pro Bono: (301) 424-7651
Ayuda Legal: (240) 314-0373
Maryland
Court Center: (410) 260-1392)
Centro de justicia: (410) 625-9409

Recursos parentales

- Los niños y el coronavirus (en inglés).
- Los niños y el coronavirus (en español).
- Consejos para los padres durante el COVID-19 (en inglés).
- Aplicaciones educativas gratuitas.
- *Zeto to Three* ha dado respuesta a cómo responder las preguntas de los más pequeños sobre el COVID-19 (en inglés).
- Página web de Barrio Sésamo que describe cómo mantener a los niños sanos durante este periodo de tiempo. Hay un video para los niños sobre cómo limpiarse las manos. La información está disponible en inglés y en español.

Recursos de salud física

Para el ejercicio:

- Artículo del *New York Times* sobre hacer ejercicio durante la pandemia (en inglés).
- Clases de Yoga y Yoga Sculpt gratuitas de la mano de CorePower Yoga bajo demanda. También ofrecen varias veces al día clases de meditación en directo en su Canal de Youtube.
- De la mano de Planet Fitness, clase de 20 minutos de *bodyweight* en directo a las 7pm EST.

Para un rato divertido en familia:

- 30 ideas para jugar con niños en casa de 0 a 3 años
- Manualidades para hacer con bebes de 6 a 24 meses
- Manualidades para niños de un año
- 7 divertidos juegos para niños entre 12 y 18 meses
- Actividades para hacer en familia: cuenta cuentos, yoga y spa en familia y algunos videos de Youtube.

Nota2: en el caso de las páginas escritas en inglés, la mayoría de servidores ofrecen la posibilidad de la traducción directa al español.