

Recursos para padres y familias de un niño que experimenta discapacidad mientras enfrentamos al nuevo coronavirus (COVID-19)

Desarrollado por:



El mundo está enfrentando a una crisis de salud pública sin precedentes, el nuevo Coronavirus 2019 (COVID-19). Como respuesta a esta crisis, [la gobernadora Kate Brown cerró las escuelas para estudiantes en Oregon desde lunes 16 de marzo hasta el martes 28 de abril](#). Si bien este cierre presenta desafíos importantes, es la mejor manera de aplanar la curva, de reducir la velocidad de transmisión y de proteger la vida de los habitantes de Oregon.

Entendemos que la situación actual produce algunas preguntas y queremos asegurarle que hay toda una comunidad de personas que están navegando en esto con usted y que buscan brindarle información, recursos y apoyo. No está solo y lo superaremos juntos.

Índice

Esta guía se divide en recursos relacionados con las siguientes categorías:

[Comidas](#)

[Cuidado de niños y cuidado de relevo](#)

[Salud y seguridad](#)

[Salud mental](#)

[Recreación](#)

[Aprendizaje continuo](#)

[Recursos específicos sobre coronavirus](#)

Recursos para familias

Comidas

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
Su distrito escolar local	Parte del anuncio de la gobernadora para el cierre de la escuela incluyó un mandato para que los sistemas escolares planifiquen la distribución continua de comidas durante todo el cierre.	Listado GreatSchools de todos los distritos escolares de Oregón Directorio ODE de escuelas de Oregón
Solicitud en línea para los beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)	El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria proporciona beneficios nutricionales para complementar el presupuesto de alimentos de las familias necesitadas para que puedan comprar alimentos saludables y avanzar hacia la autosuficiencia.	Guía de elegibilidad Solicitud en línea para los beneficios SNAP
Oregon Food Bank	El Oregon Food Bank trabaja para eliminar el hambre y sus causas de raíz ... porque nadie debería tener hambre. Para lograrlo, distribuyen alimentos a través de una red estatal de 21 bancos de alimentos regionales y aproximadamente 1,200 sitios de asistencia alimentaria que sirven a todo el condado de Oregón y Clark, Washington.	Sitio web de Oregon Food Bank Número telefónico de Oregon Food Bank: 503-439-6510
Community Action	Community Action proporcionará cajas de alimentos de emergencia a cualquier persona en el condado de Washington. Las cajas de comida están disponibles de lunes a viernes de 5:30 p.m. a 9 p.m. y los fines de semana de 9 a.m. a 9 p.m.	Sitio web de ayuda alimentaria Llame al 503-640-3263 para programar un retiro.

211info	211info es una organización sin fines de lucro financiada por contratos estatales y municipales, fundaciones, United Ways, donaciones y socios comunitarios en Oregón y el suroeste de Washington. 211info empodera a las comunidades de Oregón y el suroeste de Washington al ayudar a las personas a identificar, navegar y conectarse con los recursos locales que necesitan. Pueden ser capaces de ayudar con alimentos, vivienda, ropa, cuidado de niños, servicios públicos y más.	<p>Sitio web de 211info</p> <p>Contacte a 211info:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llame al 211 ó al 1-866-698-6155 • Envíe su código postal por mensaje del texto al 898211 (TXT211) • Correo electrónico help@211info.org <p>La ayuda está disponible en inglés y en español.</p>
---------	--	---

Cuidado de niños y cuidado de relevo

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
Su proveedor de cuidado infantil habitual	<p>Actualmente, no existe un cierre estatal de hogares e instalaciones de cuidado infantil en Oregón. Verifique con su proveedor de cuidado infantil si es que está abierto.</p> <p><i>Si es posible, mantenga a los niños en casa para ayudar a detener la transmisión del virus y para destinar los espacios de guardería disponibles para las familias que los necesitan.</i></p>	Variados
ARCH National Respite Network and Resource Center	ARCH puede ayudar a las familias a ubicar servicios de relevo y atención de crisis en sus comunidades.	Cuidado de relevo
Departamento de Servicios Humanos de Oregón, Oficina de Servicios de Discapacidades del Desarrollo (ODDS)	Todos los niños menores de 18 años que reciben apoyo en el hogar y que de otra manera asistirían a la escuela pueden acceder, si es necesario, a las horas de verano identificadas en su Evaluación de necesidades del niño (CNA) actual durante el cierre de la escuela estatal.	<p>Información de contacto para el Programa de Discapacidades de Desarrollo de la Comunidad (CDDP)</p> <p>Política actualizada de ODDS que permite el acceso a horas de verano</p>

Salud y seguridad

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
Autoridad de Salud de Oregón (OHA, por sus siglas en inglés)	La Autoridad de Salud de Oregón ha proporcionado esta página web informativa sobre presentaciones recientes de reglas, anuncios de transporte médico, formularios, libros de reglas administrativas y pautas complementarias.	Transporte a citas médicas

Salud mental

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
El Centro para el Control de Enfermedades (CDC)	El brote de la enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Enfrentar el estrés lo hará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad más fuertes. Los CDC han proporcionado estos recursos para ayudar a comunicar sobre el virus a sus hijos.	Manejo del estrés y la ansiedad Ayudar a los niños a lidiar con emergencias Hablar con niños sobre la enfermedad Coronavirus 2019
De cero a tres	Recomendaciones sobre el autocuidado y sus hijos durante la cuarentena en el hogar.	Niños pequeños en el hogar durante el brote de COVID-19: La importancia del autocuidado
La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (NCTSN)	La NCTSN ha proporcionado esta lista completa con recomendaciones sobre preparación, respuesta y ayudar a los niños a sobrellevar el tema.	Guía para padres/cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad coronavirus 2019
Red de centros de transferencia de tecnología de salud mental (MHTTC)	La MHTTC ha proporcionado una colección de recursos relacionados con la salud mental durante una crisis. También facilitaron un seminario web de Youtube que se enfoca en comprender la importancia de la comunicación de riesgos para mitigar los problemas de salud mental durante los desastres, revisar las fases del desastre en lo que respecta a la salud mental y proporcionar una visión general de los factores de riesgo y protección para las personas y las comunidades que se enfrentan con un desastre.	Responder a emergencias de salud pública (recopilación de recursos) Impactos psicosociales de un desastre: Asistencia a líderes comunitarios (seminario web de la MHTTC del noroeste)

<p>Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)</p>	<p>SAMHSA tiene cuatro archivos PDF que contienen consejos para la salud conductual durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.</p>	<p>Cuidar su salud conductual durante un brote de enfermedad infecciosa: Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento Inglés Español</p> <p>Lidiar con el estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa Inglés Español</p> <p>Prevención y manejo Estrés: Consejos para el personal de respuesta ante desastres Inglés Español</p> <p>Hablar con niños: Consejos para Cuidadores, padres y profesores durante el brote de una enfermedad infecciosa Inglés Español</p>
<p>Manuela Molina</p>	<p>Manuela Molina es la autora de COVIBOOK como una forma para que los niños discutan la gama completa de emociones que surgen de la situación actual. No es una fuente de información científica, sino una herramienta para ayudar a los niños a procesar sus sentimientos.</p>	<p>Historias sociales de COVID-19 en 17 idiomas diferentes para niños menores de 7 años</p>

Recreación

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
<p>Entretenga a los niños en un santiamén</p>	<p>Una lista de ideas para mantener entretenidos a los niños, que incluyen "boliche que brilla en la oscuridad", "crear arte de la naturaleza" y "hacer un cómic".</p>	<p>100 actividades para hacer en casadurante el cierre de escuelas</p>

The Atlantic Journal - Constitution	Para los padres que buscan mantener a los niños interesados, entretenidos y educados en medio del coronavirus, el autor e ilustrador Mo Willems está aquí para ayudar organizando una sesión diaria de doodle de transmisión en vivo cada día desde la 1 p.m.	El autor e ilustrador Mo Willems presentará diariamente "Lunch Doodles" en vivo para los niños que están aprendiendo desde casa a las 10 a.m. PST
Psychology Today	Psychology Today ha proporcionado consejos para estructurar los días de los estudiantes para reducir la ansiedad y promover mecanismos saludables de afrontamiento.	Respuesta a COVID-19: ¿Qué hacer mientras los niños están en casa?
Business Insider	Business Insider ha enumerado 8 experimentos científicos fáciles que puede realizar desde la comodidad de su hogar, como "Tornado en una botella" y "Arco iris en un vaso".	8 experimentos científicos simples que puede hacer en casa

Aprendizaje continuo

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
Khan Academy	Khan Academy es un recurso gratuito que puede ser usado por familias, profesores y estudiantes para ayudar a apoyar el aprendizaje remoto durante el cierre de las escuelas.	Khan Academy
Scholastic	Scholastic Learn at Home ha proporcionado día a día proyectos para mantener a los niños leyendo, pensando y creciendo. Todos los días se incluyen cuatro experiencias de aprendizaje separadas basadas en una historia o video.	Scholastic Learn at Home
TEDEd - Lessons Worth Sharing	Ted Ed ofrece una amplia biblioteca de videos educativos sobre todos los temas, desde "Think like a Coder" hasta "Viking Runes".	TED-Ed
Google Arts & Culture	Google Arts & Culture ofrece "visitas virtuales" gratuitas a una variedad de museos de todo el mundo.	Google Arts & Culture - Visitas virtuales a museos alrededor del mundo
Code at Home	Code at Home tiene lecciones de fácil acceso que enseñan a los niños conceptos básicos de la codificación.	Code at Home

Skype a Scientist	Skype a Scientist permite a los estudiantes interactuar con científicos reales de una variedad de campos.	Skype a Scientist
Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA)	NOAA Ocean Explorer ofrece una gran colección de lecciones, actividades cortas y una vasta biblioteca de increíbles videos de buceo bajo el agua para despertar el interés en la ciencia oceánica.	NOAA Ocean Explorer

Recursos específicos sobre coronavirus

Recurso	Cómo/Porqué es útil	Link o información de contacto
National Public Radio (NPR)	Un cómic destinado a proporcionar a los niños información fácil de entender sobre qué es el coronavirus, cómo prevenirlo y por qué estamos tomando medidas preventivas.	Just for Kids: Un cómic que explica el nuevo coronavirus
Centro para el Control de Enfermedades (CDC)	Los CDC han proporcionado información sobre la identificación de síntomas y la prevención de COVID19 en niños, y cómo prepararse para un brote.	Coronavirus (COVID19) y los niños Prepararse para un brote: FAQs (preguntas frecuentes) para individuos y familias
School Closures	School Closures ha proporcionado una lista de recursos para familias que incluye actualizaciones sobre el cierre de escuelas, ubicaciones de comidas, apoyo psicológico y otra orientación para los estudiantes en el hogar.	Información para familias durante el cierre de escuelas por COVID-19
Ariadne Labs	Información y pautas para el distanciamiento social durante COVID-19.	Distanciamiento social