

Salud Mental para Familias y Jóvenes

Guía de Recursos: COVID-19

RECURSOS DE SALUD MENTAL

1. [National Council on Behavioral Health, COVID-19 Tips](#)
2. [Coronavirus Anxiety Tips for Reducing Worries](#)
3. [Cómo Cuidarse y Cuidar a su Familia Después de un Desastre](#)
4. [Guía de Recursos de Salud Mental para COVID-19](#)
5. **Recursos para Jóvenes:**
 - [Libro de Trabajo para Niños o Niñas Acerca de COVID-19](#)
 - [Cómo Sobrellevar los Efectos Emocionales de un Desastre](#)**Libro para Ayudar a los Niños a Sobrellevar y Comprender el COVID-19:**
 - [Angelina la Gata se Queda en Casa](#) (leer en línea)
 - [Angelina la Gata se Queda en Casa](#) (imprimir y doblar)
6. [Línea de Ayuda para Adultos Mayores y Personas que los Cuidan](#)
7. [Servicios de Apoyo Durante el Duelo](#)

APOYO DURANTE CRISIS

1. **Línea de Crisis:**
650-579-0350 • 800-273-8255
2. **Línea de Apoyo para Padres las 24 Horas:**
888-628-9454
3. **Chat en Línea:** para apoyar a los adolescentes, disponible solo durante después del horario escolar 4:30-9:30 p.m., de lunes a jueves. Solo en Inglés.
www.onyourmind.net



RECURSOS PARA LA DISTANCIA FÍSICA

1. [Conexiones Comunitarias en Tiempos de Separación Física](#), SanaMente
2. [Consejos para el Distanciamiento Social en un Hogar Multigeneracional](#), SanaMente
3. [Consejos para Lidar con Medidas de Precaución Durante un Brote de una Enfermedad Contagiosa: Distanciamiento Social, Cuarentena y Aislamiento](#), Administración de Salud Mental y de Abuso de Sustancias (SAMHSA)
4. [Cómo Luchar con el Aislamiento Social Durante el Coronavirus](#), AARP

RECURSOS PARA TODOS PROVEEDORES Y CUIDADORES

1. [COVID Resource Page for Supporting Children](#), Dr. Hayek, School Psychologist
2. [Guía de Ayuda para Padres y Cuidadores para Ayudar a las Familias a Enfrentar la Enfermedad Coronavirus 2019](#)
3. [A Compiled List of Resources](#), for teachers and parents
4. [Strategies for Regulation at Home](#), Sensitive Solutions, local Occupational Therapy Center
5. [Play Connect 4 Online!](#)
6. [Recording of Grounding Meditation Exercise](#)
7. [Online Trauma Informed Yoga Sessions](#), Art of Yoga Project
8. [Apoyo para Aprender en Casa](#), Comunidades de Sesame Street

PROVEEDORES MAESTROS, SALUD MENTAL, BIENESTAR INFANTIL, ETC.

1. **Upcoming Virtual Training:** Center for Children & Youth Training Institute: [Building Resiliency During COVID19: Self-Care and Vicarious Trauma Prevention](#)
2. **Neurosequential Network/Bruce Perry: COVID19 Resource Page**
 - [Videos and Podcasts about Supporting Trauma Informed Work](#)
 - [Dr. Bruce Perry](#), Impact on Children, Youth, and Communities
 - [COVID Series 1](#), Stress and Resilience
 - [COVID Series 2](#), State Dependent Functioning
 - [COVID Series 3](#), Emotional Contagion



3. [Creativity in Therapy](#), Art Therapy Directive for Safe Place
4. [Support for Individuals with Autism](#), booklet for explaining COVID-19
5. [Nine Trauma-Informed Activities for Child Welfare](#)
6. [Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools](#), The National Child Traumatic Stress Network

CUIDADORES

1. [Cómo Ayudar a los Niños a Sobrellevar las Emergencias](#)
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
2. [Helping Children Cope After a Traumatic Event](#), Child Mind Institute
3. [10 Tips for Talking About COVID-19 with Your Kids](#), PBS SoCal
4. [Cómo Hablar con su Hijo Adolescente Ansioso o Sobre Coronavirus](#), Asociación de Ansiedad y Depresión de América
5. [Solo para Chicos y Chicas: un Cómic Sobre el Nuevo Coronavirus](#), NPR
6. [Helping Children and Teens Cope with Anxiety about COVID-19](#), Seattle Children's Hospital
7. [How to Help Teens Shelter in Place](#)
8. [Recurso para Padres: Hable con sus Hijos Sobre el COVID-19](#), Asociación Nacional de Psicólogos Escolares
9. [Cuentos Para Explicar a Niños y Niñas Acerca del Coronavirus y Otros Posibles Virus](#), Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

