

Sugerencias de Recursos COVID para la Salud Mental

Recursos para Padres/Tutores y Estudiantes

1. Cuidado de los Niños: Consejos para mantener a los niños saludables mientras no van a la escuela (CDC)

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren.html

- Beneficios
 - Buenas ideas para que los padres/tutores ayuden a sus niños a lidiar con el estrés y como apoyarlos.
- Audiencia
 - Enfocado a padres/tutores de grupos de todas las edades.

2. Platicando con los Niños Sobre el Coronavirus (Instituto Mental del Menor)

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

- Beneficios
 - Las necesidades de salud mental tratadas, estrategias amigables para el niño y la familia, simples y hasta genéricas para que los padres/tutores ayuden a sus niños, información en inglés y en español.
- Audiencia
 - Enfocado a padres/tutores de grupos de todas las edades.

3. Desarrollando Condiciones Positivas para Aprender en el Hogar: Hogar: Estrategias y Recursos para las Familias y Proveedores de Cuidado (Institutos Americanos de Investigación)

<https://www.air.org/resource/building-positive-conditions-learning-home-strategies-and-resources-families-and-caregivers>

- Beneficios
 - Estrategias prácticas para padres/tutores en el hogar, actividades positivas encaminadas para que los padres/tutores las realicen con sus niños y así apoyar/influir en el entorno educativo en el hogar, información en inglés y en español.
- Audiencia
 - Apropiado para estudiantes en edad escolar y para sus padres/tutores.

4. Salud Mental Durante COVID-19 (United Way)

<https://www.uwsn.org/COVID19#collapse-vbp-accordion-43-1>

- Beneficios
 - Generalizado para todo el mundo, mantenerse saludable, acceso a recursos y a otros enlaces.
- Audiencia
 - Grupos de todas las edades.

Sugerencias de Recursos COVID para la Salud Mental

5. **First Aid For Feelings (Primeros Auxilios para los Sentimientos): Un Libro de Trabajo para Ayudar a los Niños a Salir Adelante Durante la Pandemia del Coronavirus (Scholastic)**

<http://teacher.scholastic.com/education/coronavirusworkbook/index.html>

- Beneficios
 - Denise Daniels, es una líder experta en el desarrollo del Niño, se ha asociado con Scholastic y con el Centro de Estudios del Niño de Yale, para ayudar a niños, familias y a los educadores a salir adelante durante esta pandemia. Es práctico y fácil de usar.
- Audiencia
 - Para niños más pequeños de 5 a 10 años de edad y para padres/tutores, información en inglés, español y francés.

Ejemplos de Sitios Web y Páginas de Recursos del Distrito Escolar Urbano:

Cinco Factores de Resiliencia (Servicios Humanos y Salud del Estudiante LAUSD)

https://achieve.lausd.net/cms/lib/CA01000043/Centricity/domain/650/pdfs/SHHS_PCS%205%20Resilience%20Factors_handout.pdf

- Beneficios
 - Trata la resiliencia
- Audiencia
 - Bueno para los grupos de estudiantes de todas las edades y para sus padres/tutores.

Videos de Bienestar Socioemocional (Distrito Escolar del Área Metropolitana de Cleveland)

<https://www.clevelandmetroschools.org/Page/15612>

- Beneficios
 - Un banco de videos de bienestar socioemocional para los estudiantes en el hogar. Para cada video, el sitio proporciona una descripción, dirigido a los niveles de grado y el tiempo de duración. Los ejemplos incluyen videos que describen técnicas y estrategias de respiración para ayudar a que los estudiantes alivien el estrés y se tranquilicen, videos que abordan la gratitud y como formar relaciones y videos que proporcionan orientación para los padres sobre cómo tener conversaciones valientes respecto al coronavirus y la seguridad escolar.
- Audiencia
 - Enfocado a padres/tutores de grupos de todas las edades.