

Dónde encontrar ayuda:

Si durante este tiempo fuera de la escuela se encuentra con dificultades emocionales o necesita hablar con alguien, hay ayuda. Comuníquese con los siguientes que están dispuestos a ayudar:

Números útiles y sitios web

En caso de emergencia, marque 911

SafeVoice
1-833-216-SAFE (7233)
safevoicenv.org

The Harbour
(702) 455-6912
theharborlv.com

CCSD Police
702-799-5411

Equipo móvil de respuesta a crisis,
24/7/365
702-486-7865

Línea directa nacional de prevención de suicidios
1-800-273-8255
Suicidepreventionlifeline.org/chat/

Línea de texto de crisis:
envíe un mensaje de texto con la palabra HOLA al 741741
Enlaces rápidos a los recursos del CCSD

COVID-19 Actualizaciones
Sitios de distribución de alimentos
Oportunidades de aprendizaje para los estudiantes

Estrategias para desarrollar resiliencia y consejos para tener conversaciones tranquilizadoras con los niños:

- ❖ **Manténgase positivo:** recuerde mantener la calma. Si muestra ansiedad o miedo, su hijo lo notará y se sentirá nervioso o asustado. Tener conversaciones tranquilas y sin pánico puede aliviar las emociones en torno a estos cambios. Verifique cómo se siente su hijo, reconozca y aborde sus preocupaciones.
- ❖ **Use las 3 R: tranquilidad, rutinas y regulación:** Tranquilice a su hijo sobre su seguridad y la seguridad de sus seres queridos; mantenga predecibles rutinas (p. ej., dormir, comer, aprender, jugar); apoye las habilidades de regulación desde los niños ayudándoles a manejar sentimientos difíciles (por ejemplo, respiración profunda, movimiento, tiempo de silencio).
- ❖ **Cíñete a los hechos:** Es importante tener conversaciones reflexivas sobre el Covid-19 para destilar ansiedad, preocupación o miedo con su hijo. Mira los hechos. Ofrezca oportunidades para que los niños hagan preguntas, hablen sobre sus sentimientos y obtengan información y apoyo apropiados para su edad.
- ❖ **Considere el consumo de medios:** intente mantener un equilibrio saludable (tanto en línea como fuera de línea) en su rutina diaria y estilo de vida.
- ❖ **Mejore sus estrategias de afrontamiento:** cuando individuales tienen cualquier cambio o incertidumbre en sus vidas, pueden crear niveles de preocupación o ansiedad. Es importante practicar estrategias positivas para calmar o modificar nuestros pensamientos para mejorar nuestra perspectiva y bienestar general. Las estrategias de afrontamiento pueden incluir: diálogo interno positivo, cantar, bailar, leer, dibujar, música, meditación, yoga, colorear, hacer ejercicio, cocinar / hornear, hablar con un amigo o miembro de la familia, o hacer otras actividades que sean divertidas o que le brinden alegría.

participación familiar sin pantalla

- ❖ **Calendario de actividades para padres e hijos de** - Parente Instituto
[Versión en inglés](#) [Versión en español](#)

Vínculos de video

BrainPop : actividades de aprendizaje social y emocional gratuitas durante el cierre de la escuela.

<https://www.brainpop.com>

- Explicar el coronavirus a los niños
- Social: videos y actividades

Segundo paso: actividades emocionales gratuitas de aprendizaje social y emocional durante el cierre de la escuela.

<https://www.secondstep.org/covid19support>

Mind Yeti

<https://vimeo.com/mindyeti>

Mind Yeti, creado por el Comité de los Niños, es una biblioteca de sesiones de atención plena guiadas que ayudan a los niños y a sus adultos a calmar su mente, enfocar su atención y conectarse con el mundo que los rodea.