



Habla con los niños sobre COVID-19 (Coronavirus)

RECURSO PARA PADRES

Estimadas Familias de ACC:

A medida que aumentan las conversaciones públicas sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), los niños pueden preocuparse de que ellos, sus familiares y amigos se enfermen con COVID-19. Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante los eventos estresantes. Si los padres parecen demasiado preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y darles una sensación de cierto control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir la ansiedad. El CDC y la Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN) han creado una guía para ayudar a los adultos a conversar con los niños sobre COVID-19 y las formas en que pueden evitar contraer y propagar la enfermedad.

DIRECTRICES ESPECÍFICAS

Permanezca tranquilo y tranquilizador.

Los niños reaccionan y seguirán sus reacciones verbales y no verbales. Lo que usted dice y hace sobre COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos. Recuérdales que usted y los adultos en su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.

Esté disponible y tómese el tiempo para hablar.

Es posible que los niños necesitan una atención extra de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchará; haz tiempo para ellos.

Monitoree la televisión y las redes sociales.

Limite la visualización de televisión o el acceso a la información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser molesta cuando sus hijos estén presentes. Hable con su hijo/a sobre la información objetiva de esta enfermedad; esto puede ayudar a reducir la ansiedad. Mirar constantemente las actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad. Evítalo. Involucre a su hijo/a en juegos u otras actividades interesantes.

Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.

Mantenga un horario regular, ya que esto puede ser tranquilizador y promueve la salud física. Anime a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados.

Revisar y modelar prácticas básicas de higiene y estilo de vida saludable para la protección.

- Anime a su hijo a practicar todos los días una buena higiene: pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad:
- Lávese las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Twinkle, Twinkle Little Star toma lentamente unos 20 segundos).
- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser y deseche el pañuelo inmediatamente o estornude o tosa en la curva del codo.
- No comparta alimentos o bebidas.
- Practique dar golpes de puño o codo en lugar de apretones de manos. Menos gérmenes se propagan de esta manera.
- Anime a su hijo/a a comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente; Esto les ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir las enfermedades.

Conozca los síntomas de COVID-19

COVID-19 puede tener síntomas diferentes para cada persona. Para muchas personas, estar enfermo con COVID-19 sería un poco como tener gripe. Las personas pueden tener fiebre, tos o tener dificultades para respirar profundamente.

Si se enferma, no significa que tenga COVID-19. Las personas pueden enfermarse por todo tipo de gérmenes. Lo importante es recordar que si se enferma, los adultos en el hogar y en la escuela lo ayudarán a obtener la ayuda que necesite. Si sospecha que su hijo/a puede tener COVID-19, llame a su centro de atención médica para informarles antes de traer a su hijo/a a verlos.

RECURSOS PARA FAMILIAS:

información está cambiando rápidamente sobre COVID-19, para que la información más correcta se mantenga informada al acceder <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

MDH COVID-19 Línea Directa: 651-201-3920, todos los días de 7 am a 7 pm

Muchos recursos se ofrecen a través de The United Way: Marque 2 -1-1

ALIMENTOS:

Información sobre el Plan de acceso a comidas de ACC: Esté atento a ACC Robocall y la página de Facebook

Valley Outreach <https://valleyoutreachmn.org/> 651-430-2739

Keystone Community Services - (1916 University Ave W) 651-917-3792

Iglesia progresiva / panes y peces - (1501 Burns Ave, St. Paul) 651-774-5503.

Merrick Community Services - (Arcade y Woodland Hills) abierto a todos los residentes de Maplewood. 65-287-2088 preempaquetadas de

Neighborhood House, Wellstone Center - Bolsas emergencia. 651-789-3630

White Bear Lake Food Shelf - Todos y cada uno de los hogares son elegibles para recibir bolsas preenvasadas 651-407-5310 Escuelas de

North St. Paul / Maplewood / Oakdale - Todos los niños de 18 años o menos, desayuno y almuerzo gratis Lunes a viernes de 9:30 a.m. a 11:30 a.m. Carver Elementary, Skyview Community School y Richardson Elementary.

St. Paul Eastside Corps (1019 Payne Ave) - Lunes a jueves de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Llame con anticipación para informarles cuántos necesita. 651-776-2653.

YMCA Eastside St. Paul (875 Arcade St) - Vaya a la recepción y pida una bolsa de comida.

Programa WIC - Citas de WIC realizadas por teléfono. 651-266-1300.

CRISIS:

¿Qué es una crisis? Esto incluye cuando su hijo tiene *continuos* problemas con:

- Tener relaciones difíciles con sus compañeros o adultos.
- Controlar la ira o la agresión.
- Manejar las preocupaciones u otros pensamientos o sentimientos preocupantes.
- Ser capaz de prestar atención o concentrarse.
- Sentirse triste o sin valor.
- Participar en un comportamiento arriesgado o autolesivo.
- Hacer frente a pérdidas significativas, traumas u otros eventos y cambios importantes de la vida.

Crisis de salud mental para niños del condado de Ramsey: 651-266-7878, situación de peligro para la vida, llame al 911

Walk-In Counseling Center: Family Tree Clinic en St. Paul (1619 Dayton Ave, # 205). 651-645-0478. Proporcionan asesoramiento gratuito, anónimo y confidencial.

DESEMPLEO Y EMPLEO:

Beneficios de desempleo de MN: Solicite en línea en www.uimn.org 651-205-4007.

Workforce Solutions: brinda servicios de empleo y capacitación en el condado de Ramsey. 651-266-9890.

SERVICIOS DE APOYO PARA VIVIENDAS Y VIVIENDAS:

Suspensión de desalojos - El Gobernador Walz firmó la Orden Ejecutiva 20-14 para suspender los procedimientos de desalojo durante la emergencia de paz COVID-19. Si bien esta orden aclara que los inquilinos que pueden continuar pagando el alquiler durante la emergencia en tiempos de paz deben continuar haciéndolo, los propietarios e instituciones financieras no pueden iniciar procedimientos de desalojo que eliminarían a los inquilinos de una vivienda estable.

Defensa de la vivienda: si le preocupa que su propietario no lo esté tratando de manera justa. Inglés 612-728-5767 Español 612-255-8870.

Neighborhood House: enfocada en las personas sin hogar para que las personas puedan alojarse lo antes posible 651-789-2500.

El Centro de Recursos de St. Andrews tiene asistencia de alquiler (con requisitos de elegibilidad) para áreas de los suburbios de Ramsey y el Condado de Washington 651-762-9124.

VIOLENCIA DOMÉSTICA:

Tubman - Refugio de emergencia y vivienda de transición. Línea de recursos las 24 horas: 651-825-0000.

Defensoras de las mujeres - Línea de crisis: 651-227-8284.

SALUD:

MNSure ofrece un período de inscripción especial para personas calificadas que actualmente no tienen seguro en respuesta a COVID-19. Inscripción especial del 23 de marzo al 21 de abril. 651-539-2099.

Para obtener ayuda para navegar por el sistema de salud y el seguro de salud, comuníquese con Portico Healthnet, una organización sin fines de lucro. Citas telefónicas en varios idiomas 651-489-2273.

SERVICIOS PÚBLICOS:

Xcel Energy y St. Paul Water han suspendido los cierres durante al menos 30 días. Comuníquese con cualquiera de estas compañías si no puede pagar las facturas, especialmente debido a COVID-19.

Acceso a Internet: Xfinity WiFi Gratis para todos los que usan puntos de acceso WiFi, incluidos los suscriptores que no son de Xfinity. www.xfinity.com/wifi

Teléfono celular: Century Link, T-Mobile y otros proveedores importantes de teléfonos celulares no cerrarán el servicio telefónico o de Internet, ni cobrarán cargos por pagos atrasados. Consulte los sitios web de proveedores individuales para obtener más detalles.

RECURSOS PARA PAÑALES:

Derecho de nacimiento - (299 Snelling Ave) Llame antes de llegar. 651-646-7033. Sirve a todos de San Pablo.

Wakota Life Care Center - 1140 South Robert St, West St Paul

Together For Good - (845 Summit Ave, St. Paul) 651-440-4058 www.tfgood.org

Diaper Bank - www.diaperbankmn.org