

## Recursos de Salud Mental y Apoyo con el Comportamiento

# COMO APOYAR LA SALUD MENTAL DE SUS HIJOS



**AMOR**  
Estar presente y demostrar compasion y amor



**APOYO**  
Animar y alabar a sus hijos



**CONVERSAR**  
Animar a que sus hijos les hablen



**SENTIMIENTOS**  
Preguntarle a sus hijos que como se sienten



**EJERCISIOS**  
El ejercicio tiene beneficios fisicos y emocionales



**EDUCACION**  
Aprender cuales son los sintomas e indicaciones de problemas de salud mental



**COMPORTE**  
Prestenle atencion a los cambios en el compartamiento



**ESCUCHAR**  
Prestenle atencion a lo que cuenten sus hijos



**DESCANSAR**  
Ayuden a que sus hijos aprendan a descansar como rutina



**AFRONTAMIENTO**  
Ayude a su hijo a aprender habilidades de afrontamiento como la relajacion



Para mas informacion para como ayudar apoyar la salud mental de sus hijos, contacte a su consejero escolar.

## Recursos Para Como Hablarle A Sus Hijos Del Virus COVID-19

Informacion Para Los Padres	Recursos Para Los Estudiantes
<p>Como Hablarle A Los Niños Del Virus COVID-19 (Coronavirus): Recurso Para Los Padres</p> <p><a href="#">Talking to Children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource</a></p>	<p>Para Los Niños: Un Muñequito Sobre El Tema Del Coronavirus</p> <p><a href="#">Just for Kids: A Comic Exploring the New Coronavirus</a></p>
<p>PBS Para Niños: Como Hablarle A Los Niños Del Coronavirus</p> <p><a href="#">PBS Kids: How to Talk to Your Kids About Coronavirus</a></p>	<p>Video Del Brain Pop Sobre El Coronavirus:</p> <p><a href="#">Brain Pop Video About the Coronavirus</a></p>
<p>Como Hablarle A Los Niños Del Virus COVID-19</p> <p><a href="#">Talking to Kids about the Coronavirus</a></p>	<p>Video: “El Bicho Asqueroso” – Julia Cook</p> <p><a href="#">The Yucky Bug by Julia Cook</a></p>
<p>Como Hablarle A Los Niños Del Coronavirus</p> <p><a href="#">How to Talk to Kids About the Coronavirus</a></p>	<p>Libro de COVID-19 para apoyar y asegurar a los niños</p> <p><a href="#">Book about COVID-19 to support and reassure children (in several languages)</a></p>
<p>Afrontando el Virus COVID-19</p> <p><a href="#">Coping with COVID-19 A Free Handout for Parents and Teachers</a></p>	<p>Porque No Puedo Ir A La Escueal? Cuento Social</p> <p><a href="#">Why Can't I Go To School? A Social Story</a></p>



# El Coronavirus



El Coronavirus (COVID-19) es un virus que causa fiebre, tos, dolor de garganta, o falta de respiración.



Me puedo mantener saludable si me lavo las manos con javon o desinfectante de manos, y si evito andar en grupos de muchas gente. Esto es muy importante.



Si te sientes enfermo, mantente en casa. Esto es lo mas seguro. Alguna gente se mantienen en casa hasta sentirse mejor y otra gente se iran al hospital.



Durante este tiempo, no iremos a la escuela. Tendremos que hacer la tarea y aprender en la casa.



Yo se que estare feliz y seguro en la casa con mi familia.



Cuando se valla el Coronavirus, voy a poder estar en la escuela con mis amigos de nuevo.



## Manejando El Estrés

Información Para Los Padres	Recursos Para Los Estudiantes
Salud De Los Niños – variedad de recursos <a href="#">Kids Health</a> resources for a variety of circumstances	Como Hacer Una Pelota Para Usar Durante Momentos Del Estrés <a href="#">How to make a stress ball</a>
Programas para la ansiedad, alivio del estrés, y relajación para niños y adultos <a href="#">Apps for anxiety, stress relief and relaxation for kids and adults</a>	Video: Como manejar el estrés y la preocupación <a href="#">How to manage stress and worry video</a>
Para Los Padres: Manejando el Estrés <a href="#">Stress Management for Parents</a>	Como Hacer Una Botella Sensorial Para La Calma <a href="#">How to make a calming/sensory bottle</a>
Consejos para los Padres durante el pandemia del Coronavirus (COVID-19) <a href="#">Tips for Parenting During the Coronavirus (COVID-19) Outbreak</a>	Ejercicios de relajación para los niños (para aliviar el estrés, dolor, y otros síntomas) <a href="#">Guided imagery exercises for children (to reduce stress, pain and other symptoms)</a>

## Manejando La Ansiedad

Información Para Los Padres	Recursos Para Los Estudiantes
El Red Para Niños Sobre El Tema De La Ansiedad <a href="#">The Child Anxiety Network</a>	Crear un Guerrero de la Preocupación <a href="#">Create a Worry Warrior</a>
Cuido para su Ansiedad sobre el Coronavirus <a href="#">Care for your Coronavirus Anxiety</a>	Actividades para Niños Ansiosos <a href="#">Activities for Anxious Kids</a>
Niños Sabios Y La Preocupación <a href="#">WorryWise Kids</a>	Habilidades del Afrontamiento para la Ansiedad <a href="#">Coping Skills Anxiety</a>
Calmando la Ansiedad en los Niños <a href="#">Calming Anxiety in Children</a>	5 Maneras de Afrontar la Ansiedad para los Adolescentes. <a href="#">5 Ways to Deal with Anxiety for Teens</a>



## Recursos Para Estrategias De Atencion Plena

Informacion Para Los Padres	Recursos Para Los Estudiantes
Itinerario de Estrategias de Atencion Plena para la Familia <a href="#">Family Mindfulness Schedule</a>	Yoga para los tiempos inciertos <a href="#">Yoga for Uncertain Times</a>
21 Actividades de Estrategias de Atencion Plena en casa <a href="#">21 Mindfulness Activities for Home (free download)</a>	Guias De Pamela Rand <a href="#">Pamela Rand's YoGuides</a>
25 Actividades Divertidas de Estrategias de Atencion Plena <a href="#">25 Fun Mindfulness Activities</a>	Video para el Escaneo Corporal (3 minutos) <a href="#">3 Minute Body Scan Video</a>
El Como y Porque Enseñarle a sus Hijos Estrategias de Atencion Plan <a href="#">Why and How to Teach Your Kids Mindfulness</a>	Video: "Yo Soy La Paz" <a href="#">I Am Peace read aloud</a>

## Recursos General Para La Salud Mental

<a href="#">The Center for Mental Health Services</a>	<a href="#">The National Child Trauma Stress Network</a>
<a href="#">Self Esteem Videos for Elementary Students</a>	

## Recursos Para Estudiantes De Todas Las Edades Que Se Ocupan Del Ciberacoso (“Cyberbullying”)

Cyber Bullying – Prevencion De Fraude <a href="#">Cyberbullying- FraudSupport</a>	Asociacion Nacional De Psicologos De Escuela: Recurso Sobre Cyber Bullying  <a href="#">Cyber bullying resource from NASP</a>
Recursos Para La Seguridad En Linea y El Cyberbullying  <a href="#">Online Safety and Cyberbullying Resources</a>	Una Linea Fina  <a href="#">A Thin Line</a>

## Estrategias Para Manejar El Comportamiento

Tecnicas Para Manejar La Conducta de CPI <a href="#">Behavior Management Techniques from CPI</a>	Ayudar Desarrollar Lo Mejor En Sus Hijos – Academia Americana de Peditras  <a href="#">Bring Out the Best In Your Children--American Academy of Pediatrics</a>
Manejando Problems Con El Comportamiento En Casa  <a href="#">Managing Problem Behavior at Home</a>	Las 5 Mejores Estrategias Para Los Padres  <a href="#">Top 5 Behavior Management Strategies For Parents</a>
10 Estrategias Para Manejar El Comportamiento de ADHD  <a href="#">10 ADHD Behavior Management Strategies</a>	Cual Es La Mejor Manera Para Disciplinar A Mi Hijo?  <a href="#">What’s the Best Way to Discipline My Child?</a>
Conexion Positiva Para Los Padres  <a href="#">Positive Parenting Connection</a>	

## Recursos Para La Salud Mental

### Lineas Telefonicas Para Ayuda En Crisis:

<b>Linea de Crisis 24 horas / 7 dias Crisis Hotline 24/7 hrs</b>	713-468-5463 / 713-HOTLINE Espanol: 713-526-8088
<b>Linea de Crisis Para Adolescentes Teen Crisis Hotline</b>	713-529-8336
<b>Linea Nacional Para La Prevencion De Suicidio National Suicide Prevention Lifeline</b> Chat securely and confidentially: <a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org">www.suicidepreventionlifeline.org</a>	1-800-273-TALK (8255) 1-888-628-9454 (Espanol) 1-800-SUICIDE
<b>Centro de Gulf Coast (Costa Del Golfo) Gulf Coast Center (24-Hour Crisis Hotline)</b> Mobile Crisis Outreach Team	866-729-3848
<b>Linea Nacional Para Los Fugitivos National Runaway Switchboard</b>	1-800-RUNAWAY
<b>Linea de Comunidad LGBTQ TREVOR Lifeline (LGBTQ)</b>	(866)488-7386 or Text START to 678678
<b>Linea Nacional Para El Trafico De Personas National Human Trafficking Hotline</b>	(888) 373-7888 or Text 233733
<b>Linea del United Way (informacion y referencia)</b>	211

### Recursos Comunitarios:

<b>Centro De Servicio A Familias Del Condado De Galveston Family Service Center of Galveston County</b>	(281) 576-6366
<b>Centro de Gulf Coast (Costa del Golfo) Gulf Coast Center</b>	(800) 643-0967 / (409) 763-2373
<b>Alternativas Innovadoras Innovative Alternatives</b>	(713) 222-2525

<b>El Centro Samaritano Krist de Consejería</b> <b>The Krist Samaritan Counseling Center</b>	(281) 480-7554
<b>Dimensiones Nuevas Hospital de Dia (Para Salud Mental)</b> <b>New Dimensions Day Hospital</b>	(800) 685-9796
<b>Centro Depelchin para los Niños</b> <b>Depelchin Children's Center</b>	(713) 730-2335
<b>Alianza Nacional Sobre La Enfermedad Menta</b> <b>NAMI (National Alliance for the Mentally Ill)</b>	(281) 579-3750
<b>UTMB Salud Mental y Comportamiento</b> <b>UTMB Behavioral &amp; Mental Health</b>	(409) 772-3695 / (888) 886-2543

**Diputados Del Departamento de Salud Mental: Tiene Que Ser Por Peligro A Si Mismo U Otros**

<b>Diputados del Condado de Galveston</b> <b>Galveston County Sheriff's Dept.</b>	(409) 766-2323
<b>Diputados del Condado de Brazoria</b> <b>Brazoria County Sheriff's Dept.</b>	(281) 331-9000 / (979) 849-2441
<b>Unidad de Crisis del Condado Harris</b> <b>Harris County Mobile Crisis Unit</b>	(713) 970-4621
<b>Departamento de Policia de League City</b> <b>- Programa Guardian</b> <b>League City Police Dept. Guardian Program</b>	(281) 332-2566

If danger to self or others call 911 or go to the nearest emergency room.



Centro De Crisis Y Recursos Del Condado De Galveston:

Llamada Gratis: 1-888-919-7233

Local: 409-765-7233

**Servicios De Admision De Nuestro Albergue:**

- Informacion y referidos para sobrevivientes y familiares.
- Ayuda inmediate en Ingles o Español.
- Si no hay personal que hable su idioma preferido, hara ayuda para el cliente a traves del servicio Line Solutions - (800) 752-6096.
- Acompañamiento estara disponible las 24-horas en los hospitales por si hay necesidad de abogacia en casos de violencia domestica y asalto sexual.

**Lineas Telefonicas Para Ayuda En Crisis**

Crisis

**Centro De Mujeres De Houston**

**713-528-2121**

“Houston Area Women’s Center”

24 Horas al Dia – 7 Dias A La Semana. Linea telefonica para mujeres y hombres que han sufrido abuso. Tienen albergue temporario y programas de emergencia. Coordinan transportacion en casos de emergencia. Acompañamiento estara disponible las 24-horas en los hospitales por si hay necesidad de abogacia.

**Linea Telefonica Del Centro De Harris – Salud Mental**

**713-970-7000**

24 Horas al Dia – 7 Dias A La Semana. Llame en caso de crisis. Llame si hay necesidad de referido para tratamiento de trastorno mental o asistencia con individuos con discapacidad del desarrollo. Llame para recursos.

Medico

**Centro De Control De Envenenamiento**

**1-800-222-1222**

24 Horas al Dia – 7 Dias A La Semana. Ayuda en caso de envenenamiento. En caso de ingestion de medicamentos equivocados. En caso de gente que han respirado, comido, o tocado quimicas venenosas.