



En tiempos de incertidumbre, es importante que los niños (y los adultos) encuentren una sensación de normalidad. Esta guía está destinada a ayudar a los padres y cuidadores a proporcionar un entorno seguro, saludable y reconfortante.

Manténgase seguro y conectado (desde una distancia social segura).



Cómo hablar con su hijo sobre el coronavirus

- Averigüe lo que su hija ya sabe
- Ofrecer comodidad y honestidad
- Ayude a su hija a sentirse en control
- Sigue la conversation

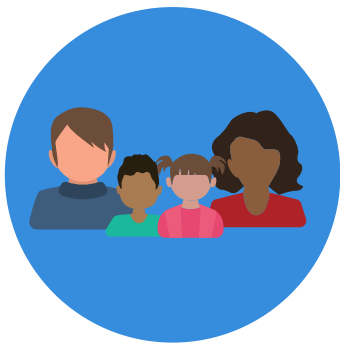
Visite el sitio [web de PBS](#) para ver el lenguaje que usará con sus hijos

Mas recursos de la Red [Nacional Child de Estres Traumatico Infantil](#)



[COMPARTIR HECHOS SOBRE COVID-19](#)

Conozca los hechos sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y ayude a detener la propagación de rumores.



Información importante para las familias.

211: Centro de llamadas de recursos en Alabama

Llame o envíe un mensaje de texto al 211 para cualquier tipo de ayuda de recursos en su área local. El personal o [el sitio web](#) de 211 buscará el tipo de ayuda que necesita que esté más cerca de su dirección.



Cuidado de la salud

Comuníquese con su proveedor de atención médica con anticipación para problemas que no sean COVID-19. Si una persona necesita hacerse la prueba de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria por teléfono o llame al 1-888-264-2256. LLAME ANTES de ir a cualquier proveedor de atención médica, incluida la sala de emergencias. Si necesita ayuda médica de emergencia para informar al operador del 911 si tiene síntomas de COVID-19 o si ha dado positivo por COVID-19.

Desempleo

Puede calificar para el desempleo si ha sido 1) puesto en cuarentena por un profesional médico o una agencia gubernamental, 2) despedido o enviado a su casa sin pago durante un período prolongado debido a preocupaciones COVID-19, 3) los diagnosticados con COVID-19, y 4) Aquellos que cuidan a un familiar inmediato al que se le diagnostica COVID-19. Es posible que deba presentar prueba de enfermedad o cuarentena al desempleo. El desempleo en Alabama puede cambiar estos criterios en cualquier momento. Los reclamos de desempleo comenzarán a aceptarse el 23 de marzo de 2020. Puede solicitar el desempleo en línea o llamar al 1-866-234-5382.

WIC

WIC permanece abierto y funciona en una capacidad principalmente remota. Los trabajadores sociales de WIC se comunicarán con los padres que necesiten renovar los beneficios y lo harán por teléfono si es posible. Están limitando el contacto personal tanto como sea posible en este momento.

Parenting Assistance Line (PAL)



Este es un momento estresante para padres e hijos. PAL es un gran recurso para obtener ayuda gratuita con el desarrollo infantil, la salud y la seguridad, la disciplina y la orientación, hablar con los niños y el apoyo de los padres. PAL tiene opciones para hablar / chatear de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Puede hablar por teléfono o enviar un mensaje de texto al 866-962-3030 o chatear en línea en el sitio web pal.ua.edu. PAL también tiene recursos para padres disponibles en el sitio web cuando no están disponibles de inmedia.

Recursos alimenticios



Llame al 211 para obtener información sobre asistencia alimentaria fuera del condado de Madison y además de las opciones que se enumeran a continuación.

LÍNEA DE ALIMENTOS

Llame al 256-534-2424 para encontrar un banco de alimentos cerca de su hogar.

Casa de maná

2110 Memorial Pkwy SW, Huntsville | 256-503-4848 | lunes, miércoles, jueves 4:00-7:00 p.m.

Misión de rescate del centro

1400 Evangel Dr, Huntsville | 256-536-2441 | martes, viernes, sábado de 6:00 a.m. – 9:00 p.m.
Bolsas de comida están en la puerta | Una bolsa de comida por familia está disponible | Identificación con foto puede ser necesaria

Mis Cocina de sopa del Ejército de Salvación

305 Seminole Dr SW Huntsville | 256-536-8876

Lunes a viernes: desayuno 5: 45-6: 45 a.m., almuerzo 12: 00-1: 00 p.m., cena 5: 20-6: 20 p.m.

Sábado y domingo: desayuno 5: 45-6: 45 a.m., almuerzo 2:00-4p.m.

Debe estar presente para conseguir comida | Tomar y llevar comida solamente | No se necesita identificación

Cocina de sopa Rose of Sharon

723 Arcadia Cir NW, Huntsville | 256-536-2970

No sirve comidas | Debe llamar para hacer una cita para la caja de comida

Uno en cristo

2131 Hwy 72 E, Huntsville | 256-417-3848

4º sábado del mes 10:00 a.m. hasta que se acabe la comida

Freedom House Church

403 Treymore Ave NW, Huntsville | 256-293-7826

1er y 3er sábado del mes 4: 00-6: 00 p.m. El | No se necesita identificación

Iglesia Bautista Whitesburg

Lunes a jueves de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Pan disponible una vez por semana | Otros alimentos disponibles dos veces al año | Debe tener identificación.

Iglesia de restauración

2021 Golf Rd, Huntsville and 5810 Wall Triana Blvd, Madison

Food Baskets Sábados de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. El | NO se necesita identificación.

Despensa de Wellstone CARES

4040 S. Memorial Parkway, Huntsville | 256-533-1970

martes, miércoles, viernes 1: 00-4: 00 p.m.

San Vicente DePaul

Iglesia católica de San José, 2300 Beasley Avenue, Huntsville | 256-539-7476

Llame el miércoles de 9: 00-11: 00 a.m.

Comunidad de Fe

3703 Memorial Parkway NW, Huntsville | 256-536-4673

Visite la página de Facebook: <https://www.facebook.com/TFOFC/> o llame para obtener detalles semanales de la despensa de alimentos.

Victoria iglesia de dios

4901 N Memorial Pkwy, Huntsville | 256-374-2259

Jueves, viernes 10:00 a.m. -12: 00 p.m. El | Solo por cita

Iglesia cristiana oasis

4942 N Memorial Pkwy, Huntsville | 256-851-2200

2do y 4to sábado 9:00 a.m.

Iglesia Presbiteriana de la Comunidad

3406 Meridian St, Huntsville | 256-539-2418

3er miércoles 11:00 a.m. - 2:00 pm. El | Solo por cita

Capilla de la fe

3913 Pulaski Pike NW, Huntsville | 256-852-1606

2do sábado del mes 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Life Church Huntsville

2300 S. Memorial Pkwy, Huntsville | 256-852-5580

3er sábado del mes 8:00 a.m. – 11: 00 a.m. | Debe tener identificación

Iglesia Metodista Unida Aldersgate

12901 Bailey Cove Rd SE Huntsville | 256-883-9062

Martes y jueves de 10:30 a.m. a 1:00 p.m. y a las 5:00 p.m. - 6:30 pm.



Recursos para el trastorno por abuso de sustancias

Consideraciones para las visitas de clients durante el brote de COVID-19

Estamos seguros de que ha sido inundado con COVID-19 en estos días, y por una buena razón. Sin embargo, sería negligente si no compartiéramos por qué las personas que sufren adicciones tienen un mayor riesgo, no solo por contraer la enfermedad, sino por su capacidad para combatirla.

Por ahora, todos sabemos que COVID-19 es un virus respiratorio altamente contagioso que puede vivir en la mayoría de las superficies durante días. Los síntomas incluyen tos, fiebre y dificultad para respirar, o una persona puede ser portadora sin ningún síntoma. Aunque la mayoría de las personas se recuperarán, muchas morirán, particularmente aquellas que son mayores, inmunes o con problemas de salud, o aquellas con afecciones respiratorias.

Este virus hace que las personas con adicciones sean más vulnerables de dos maneras:

1. Las personas que fuman o vaporizan nicotina o marihuana, beben en exceso o usan opioides o metanfetaminas, están en mayor peligro porque estas sustancias pueden haber comprometido su salud con enfermedades como la EPOC, el cáncer, la inmunodepresión o las enfermedades cardiovasculares. Esto los hace más propensos a experimentar síntomas y complicaciones graves si reciben COVID-19.
2. Las personas con adicciones tienen una mayor incidencia de falta de vivienda o encarcelamiento, lo que aumenta el riesgo de contraer el virus. El "distanciamiento social" recomendado para frenar la propagación de COVID-19 es casi imposible sin el control de su entorno.

Un grupo de personas ya vulnerable y estigmatizado, muchos que luchan a diario contra la vida y la muerte, ahora tienen que soportar un riesgo adicional de muerte.

Referencia rápida

Desintoxicación Médica

Hospital del condado de Clay, Journey Detox | 256-354-2131 oferta 5 noches 6 días | Proporcionará transporte a Detox y coordinará el tratamiento a largo plazo después de la desintoxicación | Para becas llame al 800-583-2197

Otra oportunidad de atención de retiro de adicciones (Decatur Morgan Hospital) | 256-973-6710

Tratamiento asistido por medicación

Recuperación de Huntsville | Audrey Smith – Coordinadora de Admisión | asmith@hsvrecovery.org

Centro de tratamiento de metro | Huntsville Metro Treatment Center acepta Medicaid | Terry.Mitchell@cmglp.cpm | 256-881-1311

Programas de trastornos por uso de sustancias para pacientes hospitalizados y ambulatorios

Especialistas en Recuperación de Apoyo (ROSS) | ross4u.org 24/7 | LÍNEA DE AYUDA 844-307-1760

Bradford Tratamiento | Huntsville and Madison

El brote generalizado de COVID-19 es preocupante para todos. Tenga en cuenta que la seguridad y el bienestar de nuestros pacientes y personal son motivo de gran preocupación. Contamos con sistemas para reducir el riesgo de exposición y transmisión del coronavirus a quienes están bajo nuestro cuidado, lo que permite a nuestros pacientes concentrarse en su salud y recuperación. Si hay algo que podamos hacer para aliviar sus inquietudes, llámenos al 1-866-977-7158. No permita que COVID-19 sea la razón para retrasar la obtención de la ayuda que necesita.

Family Life Center es una rehabilitación privada ubicada en Huntsville. Family Life Center se especializa en el tratamiento del abuso de sustancias, drogas y alcohol | 256-601-8846

Stepping Stones | 256-469-4415

Stepping Stones es una comunidad de vida sobria para hombres y mujeres que se recuperan del abuso de sustancias. Al promover la independencia y la responsabilidad personal, mitigamos la recaída en los consumidores de sustancias.

New Horizons Recovery Center en Wellstone | 256-705-6444

New Horizons ofrece servicios de tratamiento ambulatorio para adultos con una condición de abuso de sustancias en las oficinas de WellStone en 4040 S. Memorial Parkway en Huntsville (35802) New Horizons ofrece admisión prioritaria a personas con trastornos por uso de sustancias intravenosas (IV), mujeres embarazadas y mujeres con hijos dependientes. El Centro de Recuperación New Horizons también colabora con el sistema de justicia penal del condado de Huntsville-Madison para brindar tratamiento por abuso de sustancias a los participantes en los Programas del Tribunal de Drogas para Adultos y del Tribunal de Drogas de la Familia.

Programa de abuso de sustancias del ejército de Redstone | Edificio 3466 Snooper Road, Huntsville, 35898 | Teléfono: 256-842-9895 | Línea de admisión: 256-876-7256

Pathfinder Inc es un servicio de rehabilitación de abuso de sustancias | 256-534-7644

Enfoque primario: Servicios de rehabilitación por abuso de sustancias | Tipo de tratamiento: residencial, residencial a largo plazo | Enfoques de tratamiento: terapia cognitiva / conductual, enfoque de asesoramiento sobre abuso de sustancias, asesoramiento relacionado con el trauma, terapia conductual emotiva racional.

Lovelady Center en Birmingham, AL 35206 | 205-836-3121

Los servicios prestados en instalaciones de vivienda de transición varían desde tratamiento de abuso de sustancias hasta asistencia psicológica, capacitación laboral, asistencia para violencia doméstica, etc. La asistencia brindada varía, pero generalmente es una vivienda asequible y de bajo costo. También proporcione programas de subvención de Acceso a la Recuperación (ATR) para el tratamiento de abuso de sustancias.

Hogar de Gracia en Móvil | Llame al 251-456-7807 | Teléfono contestado las 24 horas del día.

Programa para adultos: este programa sirve a mujeres de 18 años en adelante que son adictas al alcohol y / u otras drogas.

Freedom House 54 | Wheeler Hills Rd, Rogersville, AL 35652 | Teléfono: 256-247-1222 | Instalación femenina solamente Los centros de tratamiento de abuso de sustancias se centran en ayudar a las personas a recuperarse del abuso de sustancias. Los centros de tratamiento de adicción a opiáceos se especializan en ayudar a quienes se recuperan de la adicción a los opiáceos. Tratan a los que sufren de adicción a los opioides ilegales como la heroína, así como a los medicamentos recetados como la oxicodona. Estos centros generalmente combinan tanto el apoyo físico como el mental y emocional para ayudar a detener la adicción. El apoyo físico a menudo incluye la desintoxicación médica y el posterior apoyo médico (incluidos los medicamentos), y el apoyo mental incluye una terapia en profundidad para abordar las causas subyacentes de la adicción.

Un nuevo centro de tratamiento para principiantes | Teléfono: 256-381-0013 | 122 Helton Court, Florence, Alabama

Nuestra misión es proporcionar un entorno que sea amoroso, propicio, seguro y propicio para la recuperación, al tiempo que presentamos los recursos necesarios para que las mujeres construyan una base sólida para la sobriedad.

PEl programa incluye:

- Reuniones de 12 pasos
- Consejeros de adicciones certificados las 24 horas
- Clases de crianza certificada de 16 semanas Se necesita capacitación laboral para ingresar a la fuerza laboral
- Membresía gratuita de YMCA

Phoenix House Inc. | 700 35th Avenue Tuscaloosa, Alabama 35401 | 205-758-3867

- Tratamiento de adicción postratamiento (casas intermedias, instalaciones de vida sobria)
- Tratamiento residencial a largo plazo para pacientes hospitalizados (60, 90, 120 días)
- Programas de tratamiento de adicciones disponibles
- Tratamiento de adicciones para mujeres / hombres.
- Pago y asistencia de pago
- Auto pago (efectivo, tarjeta de crédito, cheque, giro postal)
- Escala de tarifa variable basada en ingresos (la tarifa se basa en los ingresos y otros factores)
- Préstamos y financiación (consulte con la instalación para más detalles)

Centros de tratamiento de abuso de alcohol y drogas Inc. | Pearson Hall, 2701 Jefferson Avenue SW
Birmingham, Alabama 35211 | 205-923-6552

- Servicios de tratamiento de abuso de sustancias 30 DÍAS O MENOS
- Desintoxicación

Fellowship House Inc. 1625 12th Avenue South, Birmingham, Alabama 35205 | 205-933-2430

- Servicios de tratamiento de abuso de sustancias.
- Tipos de tratamiento para adicciones que se brindan:
- -Tratamiento de adicción a cuidados posteriores (casas intermedias, instalaciones de vida sobria)
- -Tratamiento residencial a largo plazo para pacientes hospitalizados (60, 90, 120 días)

Cedar Lodge, un programa de MLBH-Mountain Lakes Behavioral Healthcare Treatment Center Guntersville, Alabama | Programas: Tratamiento por abuso de sustancias | Nivel de atención: tratamiento residencial a largo plazo | Métodos de pago: seguro estatal (que no sea Medicaid), seguro militar, comprobante de acceso a recuperación (ATR) y ningún pago aceptado.

Sunrise Lodge | Hombres Sólo abuso de sustancias tx. centro | 1163 N Washington Ave, Russellville, AL 35653 | Teléfono: 334-218-1207.

Anniston Fellowship House Inc. | 106 East 22nd Street, Anniston, Alabama | 256-236-7229 | Tratamiento residencial a corto plazo | Tratamiento residencial a largo plazo | Paciente hospitalizado

Aletheia House* Children can be with Parents Parents es una organización comunitaria que ha brindado tratamiento y abuso de sustancias a personas de bajos ingresos y a las comunidades en las que viven, desde 1972. Es uno de los mayores proveedores de sustancias de Alabama. tratamiento de abuso, abuso de sustancias / prevención del VIH, servicios de empleo y vivienda asequible | Teléfono: (205) 324-6502-Birmingham | 256-320-5863- Florencia | * Aletheia House 256-508-9997 Huntsville o 205-588-0850 Birmingham

Casa Olivias | Mujeres con hijos | 8017 2nd Avenue South | 205-833-5708-Birmingham, AL

Líneas de ayuda de recursos nacionales y regionales

Centro de Servicios de Salud Mental (CMHS) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). SAMHSA es la agencia federal líder diseñada para reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos.

[samhsa.gov/find-help](https://www.samhsa.gov/find-help)

- **Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual** | Encuentre instalaciones y programas de tratamiento de alcohol, drogas o salud mental en todo el país en [findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)
- **Directorio del programa de tratamiento de opiode** dpt2.samhsa.gov/treatment
- **Línea de ayuda nacional de SAMHSA** 1-800-662-HELP (4357) | TTY: 1-800-487-4889 [samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)
También conocido como el Servicio de enrutamiento de referencias de tratamiento, esta línea de ayuda proporciona referencias e información de tratamiento confidencial y gratuita las 24 horas sobre trastornos mentales y / o de uso de sustancias, prevención y recuperación en inglés y español.

Línea de crisis para veteranos | 1-800-273-TALK (8255) | TTY: 1-800-799-4889

veteranscrisisline.net

Conecta a veteranos en crisis (y sus familias y amigos) con respondedores calificados y atentos del Departamento de Asuntos de Veteranos a través de una línea directa confidencial gratuita, chat en línea o mensajes de texto.

Línea de vida para la prevención del suicidio | 1-800-273-TALK (8255) | TTY: 1-800-799-4889

suicidepreventionlifeline.org

Línea directa de prevención de suicidio confidencial gratuita las 24 horas disponible para cualquier persona en crisis suicida o angustia emocional. Su llamada se enruta al centro de crisis más cercano en la red nacional de más de 150 centros de crisis.

Referencia y recursos de líneas de ayuda de recursos locales:

Asociación para una comunidad libre de drogas

partnershipforadrug-freecommunity.org

RESPUESTA DE CORONAVIRUS COVID-19

LAS REUNIONES DE APOYO VIRTUAL GRATUITO DE RECUPERACIÓN EMPIEZAN EL LUNES 23 DE MARZO DE 2020

En respuesta a las preocupaciones actuales de salud pública, el personal de la Alianza ahora está trabajando de forma remota con algunas excepciones. Nuestro programa más reciente, Recovery Resource Hub, continuará operando. Estamos monitoreando los procesos en las instalaciones estatales de tratamiento para determinar qué tipos de servicios estarán disponibles para aquellos que buscan tratamiento. También nos estamos comunicando con el Departamento de Salud Mental del Estado sobre todos los requisitos legales para proporcionar evaluaciones virtuales en un futuro próximo, si es posible. Mientras tanto, hemos elaborado un plan para continuar brindando evaluaciones estatales de forma segura en nuestra oficina, durante el mayor tiempo posible.

Cualquier persona que busque recursos de recuperación debe comunicarse con Partnership's Hub al 256-539-7339, la línea de ayuda 24/7 del estado al 844-307-1760, o comunicarse con Patrick Laney, nuestro especialista en soporte de recuperación de pares, al 256-572-2638.

Not One More Alabama se movilizó para apoyar, educar e inspirar a los afectados por la enfermedad de la adicción | notonemorealabama.org

Directorio de proveedores de servicios de abuso de sustancias del Departamento de Salud Mental de Alabama

Oficina de Servicios de Tratamiento de Abuso de Sustancias (OSATS) por condado

mh.alabama.gov/substance-abuse-treatment-services

Nicole Walden, directora | 334-242-3962

Oficina de la Fiscalía de Alabama y Salud Pública de Alabama

Adicción Cero | Comuníquese con Barry Matson | ops.alabama.gov

334-242-4191 | 515 South Perry Street, Montgomery, AL 36104 | zeroaddiction.org/need-to-know

Listing of State Funded Facilities

- A Womans Place - Tuscaloosa (mujer)
- Phoenix House - Tuscaloosa (hombre y mujer)
- Alethia House - Birmingham (capaz de cuidar a mujeres embarazadas)
- Anniston Fellowship House (hombre)
- Birmingham Fellowship House (masculino y femenino)
- Centro de Recuperación de Capital - Montgomery (hombre)
- CED Fellowship Gadsden (hombre)
- Cedar Lodge - Guntersville (hombre y mujer)
- Dauphin Way - Móvil (hombre)
- Primer paso Andalucía (hombre)
- Freedom House Rogersville (Mujer)
- Haven - Dothan (mujer)
- Faro - Cullman (hombre)
- Faro - Tallapoosa / Alexander City (hombre)
- New Life for Women - Gadsden (mujer)
- Casa de Olivia - Condado de Jefferson (mujer)
- Pearson Hall - Birmingham (proporciona servicios de desintoxicación - hombres y mujeres)
- Ministerios Rapha - Attalla (hombre)
- Riverbend Sunrise Lodge - Condado de Franklin (hombre)
- Spectracare Midland - Condado de Dale (Masculino y Femenino)
- Hogar de Santa Ana - Birmingham (mujer)
- Recuperación paso a paso - Condado de Houston
- The Herring House - Dothan (hombre y mujer)
- El hombre - Fuerte español (hombre)

Otros programas de menor costo en la región

Men's Addiction Recovery Center (MARC) | Bowling Green, KY | MARC es un programa de recuperación de abuso de sustancias para pacientes hospitalizados para hombres adultos que buscan recuperarse del abuso de sustancias y adicción. La instalación está ubicada en Bowling Green, Kentucky y es una organización sin fines de lucro y afiliada de la Iniciativa de Recuperación de Kentucky. El programa integra un sistema de recuperación de autoayuda de igual a igual con los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Centro de recuperación de Pines y Cady Hill | Columbus, MS | Primaria (30 días) | Soporte secundario (al menos 60 días) y de recuperación que puede durar hasta 2 años. Escala móvil y algunas becas disponibles según su sitio web

Hope Center Ministries (programa de apoyo de recuperación) | Mediante un reconocido programa cristiano de 12 pasos, los residentes pueden redescubrir la alegría de vivir y encontrar la libertad en sus vidas cotidianas. Durante su estadía en el Centro Hope, los residentes también deben trabajar en varios planes de estudio basados en la Biblia, así como participar en devociones diarias y estudios bíblicos. Los residentes progresan a través de fases bien diseñadas y deben completar el programa en 8 meses. Las ubicaciones de los hombres están en Dickson, Jackson, McEwen, Memphis, Waverly y Whitehouse, TN y una en Wichata Falls, TX. Un centro para mujeres se encuentra en Portland, TN. Para más información llame al 866-396-HOPE o envíe un correo electrónico a info@hopecm.com

Opciones de soporte de recuperación no cara a cara

Por teléfono:

AAPhonemeetings.org
NabyPhone.com

En línea:

smartrecovery.org/community (se requiere registro para acceder)
AA-intergroup.org
Intherooms.com
myrecovery.com
neveraloneclub.org (reuniones en línea de NA)
unityrecovery.zoom.us/my/allrecovery

Podcasts:

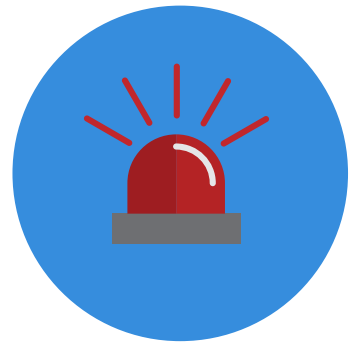
Madre recuperando: motherrecovering.com/listen/
Esta mente desnuda: thisnakedmind.com/category/podcast/
Elevador de recuperación: recoveryelevator.com/podcasts/
Guía de la niña sobria: asobergirlsguide.com/podcast
Ese tipo sobrio: thatsoberguy.com/podcast

Videos de YouTube:

Altavoces AA
NA Speakers
Celebrar la recuperación
Recuperación INTELIGENTE



Opciones de emergencia para familias



Para hablar con su terapeuta NCAC durante el horario de atención, llame al 256-327-3853. Deje un correo de voz para su terapeuta y las llamadas serán devueltas dentro de las 48 horas.



Para hablar con un consejero de la línea de ayuda 24/7, llame al 256-716-1000 o al 211.



Para completar una evaluación y programar una evaluación con un profesional de salud mental en el Centro Nova para Jóvenes y Niños, llame al 256-705-6444 o Wellstone Adult Behavioral Health 24/7, llame al 256-533-1970.



Para Línea directa nacional fugitiva: 1-800-621-4000.



Para denunciar abuso infantil, llame a DHR al 256-427-6200.



Para denunciar una violación o violencia doméstica, llame al 911.



Para obtener ayuda con las necesidades relacionadas con la agresión sexual y la violencia doméstica, comuníquese con Crisis Services of North Alabama al 1-256-716-1000 o 1-800-691-8426.



Para ser evaluado por crisis de salud mental / ingreso hospitalario 24/7: LLAME a Decatur Morgan West Decatur Campus 256-973-4015.



Para una amenaza inmediata de daño para sí mismo o para otros, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias



Para contactar con la Línea de Texto de Crisis, texto 741741



Establezca un horario e intente cumplirlo

Crear un horario diario para su familia que incluya caminatas, horas de comida, tiempo académico, tiempo creativo, tiempo de tareas, tiempo de silencio, tiempo de pantalla y hora de acostarse.

HORARIO DIARIO DE MUESTRA

MANANA

7:30-8:55: Desayuno, vestido, relax (posiblemente pasear al perro)
8:55-9:00: GoNoodle o caminar para moverse antes del trabajo
9:00-9:30: Escritura
9:30-10:00: Proyecto de arte
10:00-10:30: Merienda
10:30-11:30: Libro de Matematicas y Zearn
11:30-12:30: Almuerzo / recreo

TARDE

12:30-1:00: Proyecto de ciencias
1:00-2:00: GoNoodle, lectura y apuntes
2:00-2:30: Bocado
2:30-3:30: Proyecto de interes para hornear/ arte/autoconduccion (el nino tambien debe limpiar)
3:30-4:30: Mesa educative (eleccion de ninos)
4:30 Adelante: Freeplay/tiempo de pantalla a voluntad

- Establezca un espacio escolar/laboral para que su hijo haga su trabajo escolar
- Establezca limites firmes y amorosos con los ninos
- Establezca expectativas claras sobre este tiempo extendido en casa



**Caregiver
Tip**

Encuentre un companero que escuche de hand in Hand Parenting donde pueda expresar completamente sus emociones durante este momento estresante y reducir el aislamiento. Obtenga mas informacion sobre las asociaciones de escucha aqui: <https://www.handinhandparenting.org/article/how-to-find-a-listening-partner/>

Cosas que hacer en casa



- Hacer un fuerte de carton
- Establecer una busqueda del Tesoro
- La busqueda del Tesoro es bastante facil y depende de cuantos
- Hay elementos que pueden durar un tiempo. Esconda en cualquier lugar de 10 a 20 articulas alrededor de la casa o afuera para mantener a los ninos ocupados por algunas horas
- Aprender de las herramientas de inicio [Scholastic](#)
[Very Well](#)
- Haz tu propia | [I Heart Naptime](#) - todo lo que necesita son bolsas de un cuarto de gallon, harina para todo uso, sal, crema de tararo, aqua, aceite vegetal o de coco y colorante para alimentos.
- Romper los juegos de mesa
- Ver vida salvaje
[Georgia Aquarium](#)
Transmision en vivo del zoologico de Cincinnati a las 3:00 p.m. en [Facebook](#)
Monterey Bay Aquarium nutria [marina cam](#)
[Camara de la fauna africana](#)
- Visita virtualmente un museo
[Louvre](#)
[Metropolitan Museum of Art](#)
[Guggenheim](#)
- Haga una excursion virtual
[Yellowstone](#)
[Sequoia National Park](#)
[Badlands National Park](#)
- Miembros de la familia FaceTime
- Escuchar a una astronauta leer desde el espacio
[Hora del cuento desde el espacio](#)
- Aprenda la seguridad en internet
[kidsmartz.org](#)
[Into The Cloud](#)
- Aprende sobre el espacio
[NASA at Home](#)
- Leer libros gratis
[FREE Audible downloads](#)

**Cuidate. Sean Buenos con ustedes mismos.
Estamos aqui para ayudarlo en este momento incierto.**

“En tiempos de estres, lo major que podemos hacer el uno por el orto es escuchar con nuestros oidos y nuestros corazones y estar seguros de que nuestras preguntas son tan importante como nuestras respuestas”

Fred Rogers

Un agradecimiento especial a AshaKiran por los servicios de traducción.



**National Children's
Advocacy Center**

210 Pratt Avenue NE | Huntsville, AL, 35801 | 256-533-KIDS (5437)
nationalcac.org