

**COVID-19**

# **DISTANCIAMIENTO SOCIAL CON UN PLAN KIT DE HERRAMIENTAS PARA FAMILIAS**



División de Salud de Desarrollo y Comportamiento Mental  
Children's Mercy Kansas City  
Marzo 2020

# COVID-19

Hola todos,

Cuarentenas, órdenes de quedarse en casa, y cierre de emergencia son términos que todos estamos oyendo, y pueden hacer la vida difícil para las familias. Estamos aquí para ayudarlos con algunas ideas tratándose de actividades y recursos que pueden ayudar a usted a salir adelante durante este periodo raro y confuso. Que no se nos olvide que tenemos mucha más fuerza y creatividad que nosotros mismos creemos, y tiempos difíciles pueden hacer que luzcamos en estas formas, como en otros tiempos difíciles en que hemos salido adelante; tiempos de guerra, epidemias, y agitación política.

Hemos diseñado este kit de herramientas para darles algunas ideas de dónde buscar recursos básicos como comida y alojamiento, y actividades para las familias para que se mantengan energizados, conectados y creativos y también consejos en qué hacer con los familiares con necesidades especiales.

COVID 19 es el nombre de la enfermedad causada por la nueva Coronavirus. Aquí hay una idea un poco diferente de lo que COVID puede significar para usted y su familia:

- C** **Cooperate - Cooperate (Cooperar)** - Con órdenes del estado o locales, igual que recomendaciones para mantener distancia física dentro de usted y sus hijos y otros.
- O** **Operate (Funciona)** - Busca formas para que su familia siga funcionando en el trabajo, la escuela, y actividad física.
- V** **Vocalize (Vocaliza)** - Hable de sus sentimientos. Lo más probable es que no está solo.
- I** **Ideas (Idear)** - Es hora de proponer nuevas ideas, sean grandes o pequeñas. Piensa en el futuro y en las posibilidades que le gustaría seguir y realizar.
- D** **Determination (Determinación)** - Cada persona individual ha tenido que superar estrés y dificultad personal. Seguro que nuestros ancestros también. La fuerza está dentro de nosotros, encontremos ahorita que la necesitamos.

Remember, you are not alone.  
Everyone on the planet is going through this right along with you.

*Agradecimientos especiales a los proveedores y empleados que crearon este Kit de Herramientas:* Bob Batterson, MD, Gail Robertson, PhD, Angela Guzman, MSW, Jami Gross-Toalson, PhD, Elizabeth Willen, PhD, Lisa Campbell, MD, Christina Low-Kapalu, PhD, Cy Nadler, PhD, Justine Edwards, RN, and Mary Anne Hammond

*Traducción:* Ana Maldonado-Morales and Maria Ximena Maldonado-Morales, LCSW, MPH

# COVID-19

## ÍNDICE

## PAGES

|  |         |
|--|---------|
| I. Como hablarle a sus hijos del COVID-19    | 4 - 5   |
| II. Recursos para la Familia                 | 6 - 7   |
| III. Recursos para los Padres                | 8 - 9   |
| IV. Herramientas y Actividades<br>Educativas | 10 - 15 |
| V. Autismo y Discapacidades del Desarrollo   | 16-17   |
| VI. Contactos de Emergencia y Crisis         | 18-20   |

**NOTA de DIVULGACIÓN:** Este kit de herramientas no es repuesto para las recomendaciones directas de su doctor. Por favor siga todas las recomendaciones de sus proveedores médicos y de la salud mental, además de las órdenes locales y del estado.

# COVID-19

## COMO HABLARLE A SUS HIJOS DEL COVID-19

Autor: Christina Low-Kapalu, PhD | [Link](#)

Los niños se están volviendo más y más conscientes con respecto a el coronavirus, aunque no lo entiendan completamente o sepan tomarlo en serio, mientras comienza a afectar sus vidas diarias con los cierres escolares, cancelaciones de eventos y restricciones de viaje. Con esto, muchos padres están tratando de solucionar como hablarle a sus hijos sobre el virus.

Aquí hay algunas sugerencias para guiar sus conversaciones:

- Asegúrese de **notar y reflexionar sobre sus propios pensamientos y sentimientos** acerca del virus antes de hablarle a sus hijos. Es importante que usted esté preparado para las conversaciones, no solo con datos e información del COVID-19, pero también emocionalmente para responder sus preguntas. Acuérdesse, si preguntan algo a que no tiene una respuesta, sea sincero y conteste que no sabes pero que lo va a averiguar.
- Es bueno comenzar una conversación preguntándoles **que han oído** sobre el tema del virus. Muchos niños ya han sido expuestos a alguna información con respecto a el coronavirus. Preguntando lo que ya saben le permite corregir cualquier información falsa que ya hayan recibido.
- Use lenguaje apto para niños** que no los vaya a asustar. Tome en cuenta la edad del niño y use explicaciones apropiadas para el nivel de su desarrollo mental. Usted puede contarles que este virus es parecido al flu (influenza) en que tal vez él/ella o algún otro miembro de la familia ya lo ha experimentado. Explique que para casi todos los síntomas son leves y que para los niños los casos de coronavirus casi siempre también son leves.
- Manténgase tranquilo** y animarlos a que también se mantengan tranquilos. Tranquilice a sus hijos explicándoles que mucha gente - Doctores, familiares, maestros, etc. - están tomando precauciones para mantener a todos sanos y salvos.
- Háblele a sus hijos de lo que se puede hacer:** Que tosan hacia dentro del codo, que se laven las manos muy seguido (por 20 segundos a la vez), que traten de no tocarse los ojos, la nariz, o la boca especialmente con manos sucias. También tomar en cuenta la importancia de limitar el contacto por otros--los abrazos con mamá, papá, y familia están bien, pero limitar el contacto con otros especialmente esos que tal vez estén enfermos.
- Continúe a preguntarles cómo se sienten y animarlos a que le pueden hacer preguntas.** Después de sus conversaciones, pregúnteles qué escucharon para asegurar que entendieron correctamente. Asegurarles que esta bien hacerle preguntas--Con mantener el diálogo entre ustedes le dará la oportunidad de prestar atención a cualquier preocupación que puedan tener los niños.

# COVID-19

Además de hablarle a sus hijos para asegurar que entiendan lo que es el COVID-19, aquí hay algunas sugerencias para ayudar a que se ajusten a los cambios que los rodean.

- Mantenga una rutina y horario** razonable para mantener una cierta consistencia. Obviamente van a tener algunos cambios a su rutina normal, con las escuelas cerradas y eventos cancelados/aplazados, pero mantener una rutina con la hora de dormir y la hora de despertar normal ayudará a que sientan que la vida sigue como siempre.
- Acuérdesse de **tomar un descanso de medios de comunicación**. Mientras mantener las noticias prendidas todo el tiempo le ofrece información, también expone a los niños a información que podría ser demasiado fuerte o intensa para un pequeñito. Hay muchos recursos de selección para niños como este comic que compartió un reportero de [NPR](#).

## ONLINE RESOURCES

- [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares](#)
- Cómics para niños sobre COVID-19  
[Comic 1](#), [Comic 2](#)
- Más Consejos para Padres Hablando con Niños y Adolescentes sobre COVID-19  
[Psychology Today](#)  
[PBS](#)  
[University of Kentucky](#)  
[The University of Arizona](#)  
[Centers for Disease Control](#)  
[New York Times](#)
- Apoyo de adolescentes y adultos jóvenes  
[Child Mind Institute](#)  
[Harvard Medical School](#)  
[Anxiety and Depression Association of America](#)
- Juventud LGBTQIA | [Campaña de Derechos Humanos](#)

## RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

Autor: Justine Edwards, RN, MSN, CPEN

Familias de todas partes están adaptándose rápidamente a cambios en el hogar durante la pandemia del COVID-19. Aunque todas las experiencias son únicas, hay algunas cosas simples que pueden hacer para mantener consistencia y normalidad en estos tiempos.

### Mantener un horario:

- Mantenga las rutinas matutinas (vestirse, higiene de la mañana, desayuno).
- Mantenga las horas de comer.
- Mantenga "horas de trabajo" para los padres que están trabajando en casa.
- Haga un horario para que los niños completen lecciones y tareas en línea, los quehaceres y actividades. Los niños tendrán más motivación de seguir este horario si ellos pueden contribuir a la creación de este nuevo horario.
- Mantenga las rutinas vespertinas/nocturnas (cena, baños, hora de dormir).
- Haga tiempo para la actividad física. Esto es importante para la salud general y el autocuidado.

### Dejar ir/Ser flexible:

A veces hacemos grandes planes y solamente no es el día correcto - tal vez todos se despertaron malhumorados o han estado encerrados en casa por una semana, un mes, o hasta más. No importa cuál la razón, está bien a veces dejar ir los detallitos y enfocarse mejor nada más en lo más básico (despertar, comer, hacer algunas cosas, dormir).

**Distanciamiento Social** es una frase que oímos todo el tiempo ahora. Quiere decir evitar salir al público y que mantengamos por lo menos 2 metros de distancia entre las personas cuando es necesario salir. También se aplica al contacto limitado con los que compartimos un hogar, especialmente con los más vulnerables, para asegurar que no se enfermen. Esto no quiere decir que deberíamos dejar de interactuar completamente. Es posible seguir conectado con la gente mientras también mantenerse usted y a otros seguros y saludables. En su hogar, esta es una oportunidad para aprender nuevas cosas divertidas que usted y sus queridos familiares pueden gozar juntos.

### Sugerencias para mantenerse conectados:

- Utilizar la tecnología para convivir virtualmente. (ie: Skype, Zoom, FaceTime, Googlehangouts, Whatsapp, etc.).
- Hacer llamadas por teléfono.
- Salir a caminar mientras manteniendo distanciamiento social. Saluden y sonrían les a sus vecinos.
- En su propio hogar puede pasar el tiempo con su familia participando en juegos, leyendo juntos, completando rompecabezas y otras actividades creativas.

# COVID-19

## Reconozca sus límites:

- Establezca un espacio privado que cualquier persona en el hogar pueda usar para tomar espacio de otros (ponga un límite de tiempo para uso del espacio).
- Establezca momentos durante el día para designar tiempo solitario.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Cuando sea posible, intente reconocer cuando usted o su hijo necesita un descanso antes de que los problemas se vuelvan demasiado grandes para manejar. Por ejemplo, si ve a su hijo empezando a ponerse molesto o abrumado, puede sugerir un descanso corto y calmado. Haz esto por uno mismo también.

## RECURSOS EN LÍNEA

- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil  
[Parent/Caregiver Guide, Información en español](#)
- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil  
[Actividades Simples](#)
- Alimentación y Ejercicio Saludable  
[Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos – Instituto Nacional del Corazón, la Sangre y el Pulmón](#)
- Programas de Comida Para Niños – Para niños menores de 18 años; la mayoría no requieren ninguna verificación
  - Kansas**
    - Kansas City, KS Escuelas Publicas | [Servicio de recogida de comida en la acera](#)
    - Blue Valley School District | [Tomar y Salir Desayuno y Almuerzo](#)
  - Missouri**
    - Kansas City, MO Escuelas Públicas | [Fechas de distribución de Comidas](#)
    - Kansas City, MO Escuelas Públicas | Despacho Directo de Comida | Programa de Estudiantes en Transición | Programas de la Educación Especial  
Email: [food@kcpublicschools.org](mailto:food@kcpublicschools.org) | Tel: (816) 418-3663 (FOOD)
    - Distrito de Independence School | Comidas de tomar y salir - Conducir hasta la entrada principal | Comidas disponibles desde 11am a 12:45pm en Bridger MS, Truman HS, Van Horn HS, y William Chrisman HS
    - Distrito North Kansas City School | entrega de comidas de Lunes a Viernes en las paradas de autobuses dentro de las 9 y 12. Chequea cual parada de bus esta mas cercana a su hogar. [También para recoger en cualquiera de los cuatro high schools dentro de la 1 a 3.](#)
    - [Liberty Escuelas Publicas](#) | Para las familias que no pueden recoger comida de los sitios listados arriba, por favor llame Servicios de Nutrición a para hacer arreglos para entrega de comidas. Empleados de Liberty Public Schools (LPS) harán entrega al domicilio para las familias que califican.
- [Distribucion de comida Familiar](#)

# COVID-19

## RECURSOS PARA PADRES

Autor: Jami Gross-Toalson, PhD

Todos sabemos que para cuidar de aquellos que amamos, primero debemos estar seguros de que estamos cuidando de nuestras propias necesidades. Esto es cierto ahora más que nunca. Cuando estamos estresados, nuestros hijos pueden sentir ese estrés y pueden sentirse asustados. Tampoco podemos cuidar bien las necesidades básicas de nuestra familia cuando no estamos manejando bien el estrés.

**El apoyo social** es una parte importante de nuestro propio cuidado. Sin embargo, el distanciamiento social hace que sea difícil utilizar ese apoyo de la misma manera. Estar físicamente distantes de amigos y familiares puede sentirse extraño, pero es importante seguir encontrando maneras de llegar y mantener contacto con aquellos que nos hacen sentir seguros y amados.

**Encuentre formas nuevas y únicas** de conectarse con su sistema de apoyo para asegurarse de evitar sentimientos de aislamiento y soledad. Comuníquese con al menos un(a) amigo(a) al día a través del teléfono o correo electrónico. Hable sobre algo que no sea COVID-19. Comparta ideas para mantenerse activo y mantener un buen horario durante el día.

**Establezca límites a las noticias** que está recibiendo cada día. En lugar de monitorear constantemente las noticias o evitarlas por completo, puede ser útil establecer ciertas horas cada día para leer o ver las noticias. Encuentra 1-2 fuentes de noticias que sean confiables y lea o escuche cada día. Mientras que mantenerse informado puede ser útil y a veces aliviar la ansiedad relacionada con el virus, es importante que esta información no se apodere demasiado de su vida diaria.

Si siente que su salud mental es una lucha personal, busque ayuda. Si la ansiedad, los cambios de humor u otros síntomas están afectando tu capacidad para hacer lo que necesite hacer cada día, eso puede ser una señal de que debe buscar ayuda. Hay varias opciones para obtener ayuda a través de la telemedicina o en persona (Consulte las últimas 2 páginas de este kit de herramientas).

## RECURSOS EN LÍNEA

- Qué significa COVID-19 y el distanciamiento social para su Salud Mental  
[Asociación Americana de Psicología](#)
- Derechos del trabajador, desempleo y recursos laborales
  - Si vive en **Kansas**:  
[Departamento de Trabajo de Kansas](#)
  - Si vive en **Missouri**:  
[Departamento de Trabajo en Missouri](#)

# COVID-19

- Ayuda con facturas, comestibles y otros recursos para satisfacer las necesidades de la gente La asistencia que las personas pueden necesitar son muchas y variadas: comestibles, ropa, vivienda, atención médica, consejería, transporte, empleo, apoyo emocional. Está bien preguntar por lo que usted o su familia necesita..  
[Ayuda para el alivio de desastres](#)  
[United Way Online](#)  
United Way by Phone | Call 211  
[Johnson County Resource](#)
- Grupos Virtuales de Apoyo a los Padres  
[Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales](#)
- [Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento](#)
- Recursos para la Salud Mental:
  - Comuníquese con su compañía de seguros para determinar quién está cubierto en su área para apoyo de salud mental
  - Buscar en proveedores que ofrezcan servicios de telemedicina si eso funciona mejor para usted. Las sesiones en persona todavía son proporcionadas por muchos terapeutas si eso funciona mejor para usted
  - Su empleador puede ofrecer terapia gratuita a través de un programa de asistencia al empleado
  - Ver sección al final para obtener recursos de apoyo de emergencia
- Opciones tecnológicas para mantenerse conectados  
[Netflix Watch Parties](#)  
Juegos en Línea (Words with Friends, Trivia Crack, Stop)  
Whats App/iMessage/Texting/Zoom video conferencia  
Social Media (Facebook, instagram, snapchat, etc.)

## HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Ahor: Elizabeth Willen, PhD

Para los niños que iban a la escuela fuera del hogar, sabemos que ahora están aprendiendo en línea o educación a distancia. Esto significa que sus hijos seguirán "participando a la escuela," y puede agregar estrés para todos los padres y cuidadores que ahora tienen que monitorear las tareas escolares de una nueva manera. Además, muchos niños que estaban recibiendo recursos de educación especial en la escuela seguirán necesitando ayuda adicional en casa para mantenerse al día con las tareas y aprender eficazmente. Por último, la escuela virtual sólo ocupará ciertas horas en el día, y los niños se benefician de otras actividades para mantener sus mentes activas y comprometidas en el aprendizaje.

### Herramientas de Desarrollo y Educación:

La buena noticia es que en este momento, debido al brote de coronavirus, muchas herramientas y aplicaciones de aprendizaje en línea son **completamente gratuitas** para los niños y sus familias. A continuación, hemos adjuntado un enlace a una lista con todas las opciones de aprendizaje disponibles, pero debido a que algunas de ellas son sólo para uso escolar, y debido a que es una lista muy larga, también los hemos organizado en categorías para familias que buscan recursos específicos.

[Lista completa de recursos](#)

### Desarrollo infantil

Reconocemos que muchas familias que estaban recibiendo terapias en el hogar para su bebé o niño pequeño no lo están recibiendo en este momento. Todavía hay muchas cosas que usted puede hacer por su cuenta para ayudar al desarrollo de su hijo. Para ideas, consejos y herramientas para promover el desarrollo, las siguientes aplicaciones y sitios web pueden ser útiles:

- [BabySparks App](#)
  - Del nacimiento a 2
  - Algunos contenidos gratuitos están disponibles y están diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a rastrear el progreso de su hijo
  - Utiliza la instrucción en video para que los cuidadores puedan enseñar habilidades de desarrollo
  - Disponible en Español
  
- [Circle Time Fun](#)
  - Clases en línea divertidas para niños de edades 0-6 y sus cuidadores
  
- [Vroom App](#)
  - Del Nacimiento a 5
  - Sugerencias y herramientas gratuitas para apoyar el desarrollo cerebral infantil
  - Fácil para usar en cualquier aparato y incluye actividades de práctica, video, y otros recursos.
  - Disponible en Español
  
- [Zero to Three](#)
  - Recursos para padres y cuidadores para los primeros hitos de desarrollo y para apoyar el desarrollo
  - Disponible en Español

# COVID-19

## Edad preescolar y escolar: Aprendizaje general en el hogar

- [2simple/Purple mash](#)
  - Haga clic en iniciar sesión y luego seleccione 'Free Trial'
  - Esto le llevará a la página de acceso gratuito durante el brote de coronavirus.
- [Breakout Edu](#)
  - Ofrece juegos digitales que cubren una amplia gama de temas educativos
- [CK-12 Foundation](#)
  - Tiene matemáticas, ciencias, estudios sociales y actividades de fotografía
  - Principalmente para estudiantes de secundaria (Middle y High School), pero algunos contenidos para los estudiantes más jóvenes
- [EdX](#)
  - Clases De Secundaria (Middle y High School)
  - Más de 2500 cursos en línea, estructurados como clases universitarias en línea
  - Gratis siempre y cuando no quieras un certificado.
- [Freckle](#)
  - Recursos generales del plan de estudios, pero se ajusta a las necesidades educativas individuales del niño
- [Great! Schools](#)
  - Planes de lecciones, hojas de trabajo, artículos, listas de libros e ideas para ayudar a las familias
- [Hippocampus](#)
  - 7.000 videos gratis en 13 áreas temáticas
  - Sujetos: Matemáticas, Ciencias Naturales, Estudios Sociales, Humanidades y cada asignatura tiene múltiples temas dentro
- [I-Ready](#)
  - Paquetes de matemáticas o de actividad de lectura imprimibles para los grados K - 8
  - Disponible en Español
- [Izzit](#)
  - Muchos videos educativos a través de una variedad de temas
- [Khan Academy](#)
  - Tienes que iniciar sesión para crear una cuenta y luego agregar cada hijo tuyo.
  - Están juntando aún más cosas ahora mismo con la escuela fuera.
  - Hay una aplicación además del sitio web.
- [Outschool](#)
  - Clases en vivo en línea para edades de 3 a 18 años
- [PBS Learning Media](#)
  - Actividades de aprendizaje para niños en edad preescolar a través de estudiantes de secundaria

# COVID-19

- [Scholastic](#)
  - Day by day projects to keep kids reading, thinking, and growing
  - Daily Lessons with 4 different learning experiences
- [Starfall](#)
  - Contenido en línea gratis para niños en preescolar hasta 3er grado
  - Hojas de trabajo imprimibles gratis para clases del Idioma Inglés y Matemáticas
- [Tiny Cards](#)
  - Tarjetas flash gratuitas sobre muchos temas para ayudar a los estudiantes con la memorización
  - Disponible en Español

## Instrucción de Lectura

- [ABC Mouse/Adventure Academy](#)
  - Currículo de lectura completo y validado para niños preescolares hasta segundo grado
  - Debe pedirle al administrador o maestro de la escuela de su hijo que complete el formulario de acceso en línea
- [Audible App](#)
  - Libros electrónicos para todas las edades
  - Ahora ofreciendo contenido gratuito para niños durante el resto del año escolar
  - Unirse de forma gratuita o registrarse a través de la cuenta de Amazon existente
  - Disponible en español
- [Common Lit](#)
  - Programa integral de leer y escribir centrado en la lectura de la escritura y las habilidades de comunicación en todos los niveles de grado
  - Para solicitar una cuenta de padre/tutor, haga clic en el botón de registro en la esquina superior derecha de la pantalla
  - Después de hacer clic en el botón Padre/Tutor, verá instrucciones para solicitar acceso
  - Nota: Tendrá que enviar una foto suya con una identificación válida
  - También puede consultar con su escuela y ver si tienen una membresía para acceder al sitio
- [Epic!](#)
  - Biblioteca digital para niños menores de 12 años
  - Puede inscribirse en una prueba gratuita de 30 días o solicitar acceso al maestro/escuela del niño
  - Excelente para ayudar a los lectores más lentos a mantenerse al día con la lectura típica de la edad y preferida
- [Dyslexia Academy](#)
  - Están ofreciendo una membresía Gold gratuita de un mes a las familias
  - Esto incluye tutoría en línea, así como recursos educativos

# COVID-19

- [Libby](#)
  - Esta aplicación de teléfono le permite pedir prestados libros electrónicos y audiolibros de la biblioteca
  - Tiene gran parte de Missouri cubierto, pero más limitadas afiliaciones a la biblioteca en Kansas
- [Raz-Kids](#)
  - Más de 400 libros electrónicos para la práctica de lectura interactiva
  - También enlaces a Headsprout que es un programa de lectura en línea que se ajusta al nivel de lectura de su hijo
  - Gratis durante el resto del año escolar
- [Teach your Monster to Read](#)
  - Un programa de lectura basado en la fonética para niños pequeños

## Instrucción Matemática

- [Checkmath](#)
  - Con el Smartphone, puede comprobar las soluciones a problemas matemáticos escritos a mano paso a paso
  - Esto funciona mejor cuando la escritura a mano es ordenada y sólo se muestran los problemas matemáticos (no las palabras)
- [Coolmath](#)
  - Las escuelas de Johnson County usan esto para ayudar con Matemáticas
  - Elige tu nivel de grado y practica matemáticas con juegos
- [MathWerkz - Werkz Publishing App](#)
  - Get 10 free elementary school level math booklets for digital use through smartphone or tablet device
  - Go to website and follow instructions for signing up and downloading material
- [Monster Math and Math Balance Apps](#)
  - Apps for your smartphone
  - Fun games for children that teach basic math skills and mental math
- [Prodigy Math](#)
  - Herramienta gratuita de aprendizaje de matemáticas para los grados 1-8
  - Funciona como un videojuego en el que tu hijo resuelve problemas matemáticos para mover a los personajes del juego a través de desafíos
  - Ajusta al nivel de aprendizaje del niño automáticamente
  - Envía actualizaciones a los padres/cuidadores para que puedas rastrear el progreso de tu hijo
- [Splash Learn](#)
  - Juegos matemáticos para niños
  - Disponible en aplicación o computadora
- [Zearn](#)
  - Instrucción matemática digital completa basada en la investigación
  - Instrucciones para padres y cuidadores también disponibles en Español

# COVID-19

## Other Educational Resources

- STEM Learning – Science, Technology, Engineering, Math | [Bill Nye the Science Guy](#)
- [Labsland](#)
  - Para estudiantes de secundaria (Middle y High School)
  - Acceso a laboratorios reales para experimentar y aprender
  - Puede necesitar aprobación y acceso a la escuela – consulte con el maestro o administrador de su hijo
- [Mystery Science](#)
  - Mini-lecciones de ciencia gratuitas para grados K - 5
- [ScienceWerkz - Werkz Publishing App](#)
  - Obtener 5 libros de ciencia gratis a través de su smartphone o tableta
  - Ir al sitio web y seguir las instrucciones para registrarse y descargar material

## Miscellaneous:

- [Conjugemos](#)
  - Para aprender nuevos lenguajes
  - Inicie sesión como estudiante y comience
  - Disponible en Español
- [Duolingo App](#)
  - Aprendizaje de idiomas gratuito. Se puede utilizar en la computadora o descargar la aplicación
  - Disponible en Español
- [Cosmic Kids Yoga](#)
- [Go Noodle](#)
  - ¡Haga que los niños se muevan! Actividades de movimiento, yoga y atención mental para los niños
- [Let's Doodle with Mo Willems](#)
- Line Puzzle: String Art App
  - Aplicación para tu smartphone
  - Los niños pueden conectar y tejer líneas virtuales para hacer o copiar formas
- [Sight Reading Suite](#)
  - Aprender a leer música y a cantar a la vista
- [Typing Club](#)
  - El programa identifica las habilidades básicas del niño a través de las pruebas iniciales y luego proporciona instrucción para mejorar las habilidades de mecanografía

# COVID-19

## Viajes de campo virtuales y visitas a museos

### Museos

- <https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>
- <https://artsandculture.google.com/project/heritage-on-the-edge>
- <https://www.youtube.com/watch?v=49YeFsx1rlw&feature=youtu.be>
- <https://static.museothyssen.org/microsites/exposiciones/2020/Rembrandt/index.htm>
- <https://www.castellodirivoli.org/en/mostra/digital-cosmos/>

### Viajes de Campo

- <https://www.discoveryeducation.com/community/virtual-field-trips/>
- <http://litlifepd.com/2017/08/04/10-online-field-trips-take-class/>
- <https://www.waterford.org/resources/3-great-virtual-field-trips-for-early-learners/>
- <http://www.airpano.com/360photo/Everest-Nepal/>
- <https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>
- <https://www.travelandleisure.com/trip-ideas/national-parks/virtual-national-parks-tours>
- <https://techcrunch.com/2016/08/25/google-now-lets-you-explore-u-s-national-parks-via-360-degree-virtual-tours/>
- <http://cincinnati zoo.org/home-safari-resources/> (safari virtual del Zoológico de Cincinnati todos los días a las 2pm)

## AUTISMO Y DISCAPACIDADES DE DESARROLLO

Autor: Cy Nadler, PhD

Esperamos que muchos de los recursos a lo largo de este documento sean útiles para las familias con niños con autismo, síndrome de Down, aprendizaje u otras diferencias de desarrollo. También nos damos cuenta de que es probable que los niños con diferencias de desarrollo tengan necesidades únicas durante este tiempo incierto.

Además de los siguientes recursos, recuerde los **apoyos existentes** que tiene para su hijo que pueden estar disponibles para ayudar; estos pueden incluir personal de la escuela y terapeutas, su proveedor de atención primaria, y sus especialistas médicos y de salud aliados existentes (psicología, consejería, habla, terapia ocupacional, ABA, etc.).

Si su hijo está registrado en una agencia estatal para servicios o administración de casos, la agencia puede proporcionar apoyo a crisis. Mientras que algunas oficinas están cerradas, muchos profesionales están trabajando de forma remota y pueden responder a las preguntas. Además, algunos proveedores pueden ofrecer citas telefónicas o de telemedicina (videoconferencia) incluso cuando la oficina está cerrada.

### RECURSOS EN LÍNEA

Varios centros y organizaciones a nivel regional y nacional han compilado herramientas y sitios web integrales para el autismo y las discapacidades del desarrollo específicamente para familias durante la situación COVID-19:

#### Autismo

- [Kit de herramientas de apoyo a las personas con autismo a través de tiempos inciertos \(UNC\)](#)
- [Guía para apoyar el comportamiento, las rutinas, la escuela y muchos otros temas \(ECHO Autismo\)](#)
- Salud Mental y Relevo, Modificación de Rutinas, Apoyo Comunitario y más (Sociedad del Autismo, [Autism Society](#))
- Consejos para padres, información familiar sobre cómo hacer frente a una crisis y apoyo a las personas con autismo (Thompson Center for Autism, [Thompson Center for Autism](#))
- Recursos para el autismo, noticias, qué saber sobre el brote de COVID-19 ([habla Autismo](#))

#### Síndrome de Downs y COVID-19

- [Hoja informativa del hospital MassGeneral](#)
- [Hoja informativa de la Sociedad Nacional de Síndrome de Down](#)

# COVID-19

## Información en lenguaje sencillo sobre COVID-19 para personas con discapacidades

- [PDF](#)
- [Video](#)

## Educación Especial, IEP y recursos de ADA

- [Derechos de Educación Especial Preguntas y Respuestas \(Departamento de Educación\)](#)
- [Kansas State Departamento de Educacion](#)
- [Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Missouri](#)
- [Compilación de orientación de educación especial \(Ley de Wright\)](#)
- [Recursos del Centro Nacional para las Discapacidades de Aprendizaje](#)
- Aprendizaje en línea para niños con discapacidades, recursos educativos gratuitos, actividades de aprendizaje, bricolaje y más ([Families Together, Inc. of Kansas](#))

## Recursos de conducta, enseñanza y actividad en línea

- [Videos de crianza de los niños / Children's Mercy](#)
- [La ayuda está en tus manos](#) (videos de entrenamiento naturalista-conductual gratuitos para padres de niños pequeños)
- [Centro Nacional de Educación Especial en Escuelas Charter recursos para la educación en el hogar](#)
- [Ejercicio como estrategia para aumentar la atención, mejorar el autocontrol, disminuir el comportamiento impulsivo](#)

## CONTACTOS DE EMERGENCIA O CRISIS

Autor: Gail Robertson, PhD and Angela Guzman, MSW

Sintiendo un aumento en la ansiedad, la preocupación, el miedo o la soledad son respuestas normales al mundo y los cambios que nos rodean en este momento. El estrés viene en muchas formas, desde el trabajo, el dinero, la vivienda y comida, el estrés relacionado a la educación de sus hijos y grandes cambios en sus rutinas. Estar aislado, estar físicamente alejado de sus sistemas de apoyo, y tener duda e incertidumbre sobre el futuro puede hacer que estos sentimientos se sientan aún más fuertes.

Buscar virtualmente a su gente, a nuevas personas y relacionarse con otras personas que tienen sentimientos similares puede ayudar con sentimientos de soledad e incertidumbre. Estos son algunos pasos que usted y su familia deben seguir si se sienten abrumados.

### Paso 1: Creando una Red de Seguridad:

Tener un plan de emergencia en orden es una herramienta útil y puede tener beneficios adicionales. El desarrollo de un plan de emergencia puede reducir la ansiedad y puede ayudar a prevenir o reducir el impacto de una crisis. Un plan de emergencia no es una varita mágica, sino una red de seguridad que incluye pasos de acción, contactos y recursos para proporcionar apoyo durante una crisis.

Durante los momentos de mayor estrés, tomar decisiones puede ser difícil. Es importante identificar y almacenar los contactos e información de emergencia en un lugar consolidado y poder acceder lo fácilmente. Los contactos de emergencia pueden incluir amigos o familiares que hayan acordado apoyar durante un momento de crisis. Una parte clave de un plan de crisis es determinar qué departamento de emergencias del hospital local es el más adecuado para su familia. Las cosas a considerar incluirían la proximidad y la cobertura del seguro médico. Usted también debe incluir una lista de medicamentos actuales, alergias, y otra información médica que sea pertinente. Mantener la información de emergencia en papel y electrónicamente reduce la probabilidad de no poder acceder a su información cuando sea necesario.

Las fuentes importantes de orientación e información durante COVID-19 también incluyen:

[CDC](#)

[KANSAS DEPT. DE SALUD](#)

[MISSOURI DEPT. DE SALUD](#)

### Paso 2: Manteniendo el Cuidado Actual

Si es posible, mantenga citas con profesionales médicos y de salud. Es posible que puedan ayudar con el desarrollo de su plan de emergencia e identificar sus preocupaciones a tiempo. Estas citas pueden no ser realizadas en persona para reducir la propagación del coronavirus. Consulte con su proveedor para obtener más detalles sobre las opciones de **telemedicina**.

Si usted o un miembro de su familia están preocupados por la exposición al virus, la enfermedad actual o están buscando orientación sobre atención médica, comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP). Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si sus preocupaciones ponen en peligro su vida.

Si usted no tiene un PCP: [Guía de recursos de primera llamada](#)

# COVID-19

## Paso 3: Saber Cuando Pedir Ayuda

**Si se siente abrumado:** Si usted o alguien que conoce experiencia signos de estrés que se sienten inmanejables, que interrupten la vida diaria o simplemente son abrumadores, comuníquese con:

- **Consejería en línea** (por favor, consulte primero con el seguro)  
Hay muchos sitios diferentes que proporcionan conexión con consejeros en línea. Estos son sólo unos cuantos, pero los servicios en línea varían ampliamente. Si actualmente tiene un proveedor de salud mental, hable primero con ellos sobre las opciones que tienen para la telemedicina virtual.

[Open Counseling](#)  
[Talk Space](#)  
[Better Help](#)

- **Centros Comunitarios de Salud Mental**  
(disponibilidad cambiante, llame antes de entrar)  
JOCO Mental Health | (913) 826-4200  
Comprehensive Mental Health | (816) 254-3652  
TriCounty Mental Health | (816) 468-0400  
Compass | (844) 853-8937  
ReDiscover | (816) 347-3096  
Bert Nash | (785) 843-9192  
PACES/Wyandotte Mental Health | (913) 563-6500

**Si necesita ayuda INMEDIATA para la Salud Mental:** Si usted o alguien que conoce siente que necesita apoyo inmediato o mantenerse a salvo, comuníquese con:

- **Hospitales/Centros Psiquiátricos** (consulte primero con el seguro; llame para programar una ingesta de ayuda intensiva o vaya directamente al centro como alternativa a la sala de emergencias)
- **Centros para Adultos:**  
Cottonwood Springs | Olathe, Kan. | (913)353-3000 Olathe, Kan. (Offering telehealth for partial hospitalization and intensive outpatient programs)  
Research Psychiatric Center | KCMO | (816)444-8161  
Signature Psychiatric Hospital | NKC, MO | (816) 691-5101  
KU Psychiatry Strawberry Hill | KCK | (913) 588-1227  
Shawnee Mission Psychiatry | Overland Park, Kan. | (913) 632-2642
- **Centros para Niños y Adolescentes:**  
Marillac | Overland Park, Kan. | (913)574-3800  
Crittenton | KCMO | (816) 765-6600  
Research Psychiatric Center | KCMO | (816) 444-8161  
KVC | KCK | (913) 334-0294  
Heartland | Nevada, Mo. | (800) 654-9605

# COVID-19

**Sentimientos o pensamientos acerca de la muerte/morir/suicidio:** Si usted, su hijo o alguien que conoce amenaza con lastimarse o suicidarse, o a otra persona, o habla sobre la muerte, la muerte o el suicidio, comuníquese inmediatamente con:

- **EMERGENCIA DE CRISIS DE SALUD MENTAL | Call 911**  
Los oficiales del Equipo de Intervención en Crisis (CIT) ayudan a mejorar la interacción entre los policías y las personas con enfermedad mental y a prevenir la restricción inapropiada, el encarcelamiento y la estigmatización de las personas con enfermedades mentales. Los oficiales del CIT ayudan a reducir las lesiones a los oficiales, familiares e individuos en crisis, y vinculan a las personas con enfermedades mentales con el tratamiento y los recursos apropiados en la comunidad.

Tenga en cuenta que no todos los oficiales tienen capacitación en CIT, si hay un oficial del CIT disponible, pueden ser un apoyo útil. | [KCPD](#)

- **PERSONA ES SEGURA:** Preocupaciones, pensamientos, sentimientos  
**Línea Nacional de Prevención del Suicidio**  
**English** | Toll-free: 1 (800) 273-TALK (8255)  
[Website](#)  
**Español** | Toll-free: 1(888) 628-9454  
[Website](#)

**Crisis Online Chat groups (Grupos de Chat en Línea de Crisis):**

[Suicide Prevention Hotline](#)

[I'm Alive](#)

**Línea de texto de crisis:**

Textea **HOME** a **741741**

[Información adicional](#)

**Para apoyo local durante crisis (solo Missouri)**

- **PERSONA ESTÁ EN PELIGRO:** Amenazas o Acciones, Aislados o Solos  
**Contacta Inmediatamente: 911 or ve a una Sala de Emergencia**