

Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

En este momento, la información sobre el COVID-19 está evolucionando rápidamente a medida que se confirman nuevos detalles y surgen nuevas preguntas. Si surgiera un brote de la enfermedad en su comunidad, su primera preocupación como padres o cuidador es cómo proteger y cuidar a sus hijos y su familia.

Consulte con la escuela de sus hijos sobre las posibles oportunidades de educación en casa y a distancia que se ofrezcan

Si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar el brote y desea buscar ayuda externa, hay maneras de obtener esa ayuda. Por ejemplo:

Obtenga apoyo con respecto a su ansiedad o estrés hablando con un consejero capacitado en la línea de ayuda SAMHSA Disaster Distress al 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto a TalkWithUS al 66746.

Comuníquese con su médico o su compañía de seguros (si tienen una línea de consulta) para hacer preguntas relacionadas con la salud o para buscar apoyo de salud mental.