



Because we're stronger together®

## Hoja informativa de COVID-19 para familias extendidas y familias multigeneracionales

Nuestro país y el mundo se enfrentan a una pandemia como ninguno de nosotros hemos visto antes. Las personas mayores de 60 años y aquellas con sistemas inmunológicos comprometidos se encuentran entre las poblaciones de mayor riesgo a las que afecta el COVID-19. Si bien se aconseja a los abuelos y otros adultos mayores que se aíslen físicamente de los niños, es casi imposible para los cuidadores mayores distanciarse de los niños que están criando. Como familia extendida o un hogar multigeneracional, usted está en la primera línea para su familia todos los días. Los desafíos de hoy hacen que sea mucho más difícil cuidarlos. Es importante mantener la calma y hacer todo lo posible para mantenerse saludable, informado y conectado. Aquí hay algunas sugerencias y recursos para ayudar a las familias extendidas y familias multigeneracionales:

### Líneas directas de crisis

Estos son tiempos sin precedentes con un estrés significativo y cambios en las rutinas, por lo tanto, queríamos hacer que las siguientes líneas directas de crisis sean fácilmente accesibles en caso de que usted o su familia las necesiten.

**Línea directa para casos de desastre:** 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746

**Abuso sexual infantil:** ¡Deténgalo ahora! 1-888-PREVENT (1-888-773-8368)

**Víctimas del crimen:** Centro Nacional para Víctimas del Crimen 1-855-4VICTIM (1-855-484-2846)

**Abuso de citas:** El amor es respeto 1-866-331-9474 TTY: 1-866-331-8453, o mensaje LOVEIS AL 22522

**Violencia doméstica:** Línea directa nacional contra la violencia doméstica 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233), TTY: 1-800-787-3224

**Niños desaparecidos y secuestrados:** Child Find of America, Inc. 1-800-I-AM-LOST (1-800-426-5678); O Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados 1-800-THE-LOST (1-800-843-5678)

**Violación y abuso sexual:** Red nacional de violación, abuso e incesto (RAINN) 1-800-656-HOPE (1-800-656-4673)

**Jóvenes fugitivos e indigentes:** Línea segura nacional de fugitivos 1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929), o envíe un mensaje de texto: 66008

**Suicide Prevention:** línea nacional de prevención de suicidio 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), TTY: 1-800-799-4889

## Información sobre COVID-19

### Encontrar información real y actualizada

Ha habido mucha desinformación sobre el coronavirus, en gran parte porque todavía hay muchas incógnitas sobre el virus. Para protegerse mejor a usted y a sus seres queridos del virus, necesita encontrar información sobre el virus en fuentes confiables, como:

**Centro para el Control de Enfermedades (CDC):** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen información y recomendaciones actualizadas y precisas sobre COVID-19.

- **Información General:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Preguntas Frecuentes sobre COVID-19 y Niños:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>
- **Adultos Mayores y Enfermedades:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>
- **Guía del CDC para el Trabajo, Escuela y Casa:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/workplace-school-and-home-guidance.pdf>

**Organización Mundial de la Salud (OMS):** Se puede acceder a información útil en <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Departamento de Salud del Condado:** Comuníquese con el departamento de salud de su condado para obtener más información sobre sus respuestas y recomendaciones locales.

**Agencia de Área sobre el Envejecimiento:** Para obtener información sobre cómo ayudar a los cuidadores mayores, comuníquese con la agencia de su área sobre el envejecimiento. Puede encontrarlos a través del localizador de cuidados para ancianos al 1-800-677-1116 o visite [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)

**Administración de Convivencia comunitaria – [Página de Recursos COVID19](#)** (Inglés y Español)

## **Practicando Higiene Excelente**

**Lávese las manos con regularidad y minuciosamente:** Lávese las manos con regularidad y pida a los niños en su casa que hagan lo mismo, especialmente después de estornudar, toser o estar en un lugar público. Para asegurarse de que la familia se lave bien las manos, pueden practicar el lavado juntos y enseñarse mutuamente una canción de 20 segundos. A los niños se les enseña el tiempo correcto para lavarse las manos, utilizando canciones difíciles de olvidar como "Baby Shark" y "Feliz Cumpleaños". Su generación también tiene música que puede ayudar a pasar el tiempo, ya sea el comienzo de "Blue Suede Shoes" o "Splish Splash I Was Taking a Bath", canten juntos y compartan una sonrisa.

**Evite tocarse la cara:** evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar. Recuérdeles a los niños lo mismo. Para los niños en edad escolar, puede convertir esto en un juego. Para los niños más pequeños, haga todo lo posible para que se laven las manos con regularidad después de jugar y antes y después de comer.

**Limpie y desinfecte diariamente:** enfoque su limpieza y desinfección diarias en las superficies de alto contacto en áreas comunes de su hogar, como mesas, sillas de respaldo rígido, manijas de puertas, interruptores de luz, controles remotos, manijas, escritorios, inodoros y lavabos. Para los niños pequeños, céntrese en sus juguetes más populares. Para los niños mayores, recuérdeles que limpien regularmente sus teléfonos, dispositivos y teclados de computadora.

La **Academia Estadounidense de Pediatría** tiene más información sobre los niños y el coronavirus en <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

## **Resúmenes de la legislación COVID-19**

[Resumen de la Ley CARES de Generations United sobre las implicaciones para las familias extendidas](#) (Solo en Inglés)

[Apoyando a las familias extendidas durante la crisis de COVID-19: una herramienta para educar a los tomadores de decisiones estatales y locales](#) (Solo en Inglés)

[Guía para familias extendidas y pagos de estímulo COVID-19 del congresista Danny K. Davis](#)

[Página de pagos de impacto económico del IRS](#) (Solo en Inglés)

[Comisión Federal de Comercio: lo que debe saber sobre las tarjetas de débito de pago de impacto económico](#) (Solo en Inglés)

## **Asistencia financiera y de otro tipo**

### **Programas de Navegación por Parentesco**

Los programas de navegación por parentesco son programas que ayudan a las familias de parentesco a acceder a los recursos. Varían en términos de los tipos de familias de parentesco a las que sirven y los servicios que ofrecen, pero pueden ofrecer lo siguiente: información y derivación, grupos de apoyo, asesoramiento, servicios legales, etc. Durante la pandemia, algunos programas también pueden brindar asistencia con el envío de alimentos y suministros. Visite [www.grandfamilies.org](http://www.grandfamilies.org) (solo en inglés) para obtener una lista de los programas locales en su estado.

### **Pagos de impacto económico (Cheque de Estímulo)**

Para ayudar durante esta pandemia, el gobierno federal está enviando a la mayoría de los adultos un pago de estímulo (también llamado cheque de estímulo, pagos de impacto económico, reembolso) de \$ 1,200 para un adulto y \$ 500 por cada niño menor de 17 años. Los cuidadores recibirán el pago completo si presentan la declaración como cabeza de familia y ganan menos de \$ 112,500 o si presentan una declaración de matrimonio conjunta y ganan menos de \$ 150,000.

Es importante destacar que los cuidadores de familias extendidas pueden necesitar tomar pasos adicionales para obtener su dinero más rápido o para obtener los pagos de estímulo para los hijos de cualquier pariente. En particular, estos pasos adicionales pueden ser necesarios si la familia extendida no presentó impuestos en 2018 o 2019 o si la gran familia no usó sus datos bancarios electrónicos para pagar impuestos u obtener un reembolso. No hay fecha límite para obtener su verificación de estímulo. No se preocupe si no obtiene todo lo que se merece en 2020, puede obtener el resto cuando presente sus impuestos en 2021. [Obtenga más información sobre cómo asegurarse de obtener el pago completo para usted y los hijos que está criando](#) (Solo en inglés)

Si bien muchas familias ya han recibido pagos mediante depósito directo o cheque, otras pueden recibir el pago en forma de tarjeta de débito por correo postal. Si todavía está

esperando su pago, es importante que vigile su correo con atención para no tirar el pago accidentalmente, lo que podría confundirse con correo “basura”. [Aprenda más.](#)

## **Seguro Social**

La Administración del Seguro Social ha creado una página de recursos sobre coronavirus que incluye información sobre pagos de impacto económico, para beneficiarios representativos, sobre COVID-19, beneficios mensuales y otra ayuda financiera para protegerse de estafas, obtener ayuda del Seguro Social y otros recursos. Puede encontrarlo aquí: <https://www.ssa.gov/coronavirus/>

## **Evitar estafas financieras**

Ha habido un aumento en el número de estafas financieras durante la pandemia de coronavirus. Hay algunas estafas vinculadas a los pagos de impacto financiero y otras vinculadas a la compra de curas para el coronavirus o protección contra el virus. También es importante tener en cuenta que el IRS y la Administración del Seguro Social nunca llamarán para solicitar su información. No proporcione información financiera personal a menos que se la proporcione a una institución financiera de confianza.

## **Asistencia financiera**

Muchos cuidadores han perdido trabajos de tiempo completo o parcial. Los cuidadores a menudo usan los ahorros para la jubilación para pagar las necesidades de los niños, pero esos ahorros ahora se están desplomando.

Puede encontrar una hoja informativa para abuelos y parientes cuidadores para ayudar a acceder al apoyo a través del programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) [aquí](#) (Solo en inglés).

## **Acceso a alimentos**

Muchos cuidadores de familias extendidas están luchando para acceder a alimentos, medicamentos y suministros básicos sin tener que salir de la casa y corren el riesgo de una mayor exposición al virus. Muchas familias de todos los orígenes han experimentado pérdidas significativas de ingresos e inseguridad alimentaria.

**Programas de asistencia alimentaria:** hay muchos tipos diferentes de programas de asistencia alimentaria que proporcionan alimentos a las familias durante estos tiempos inciertos. Hay muchos bancos de alimentos y lugares de culto que trabajan para apoyar a sus comunidades en este momento. Feeding America tiene información sobre los diferentes tipos de [programas de asistencia alimentaria](#) con los que trabajan y una [herramienta de búsqueda para encontrar su banco de alimentos más cercano](#). Meals on Wheels America también tiene una herramienta para encontrar proveedores de comidas cerca de usted [aquí](#). Es posible que su programa de Navegación por Parentesco local también pueda conectarlo con recursos alimentarios: <https://www.grandfamilies.org/State-Fact-Sheets> (Solo inglés)

**Escuelas y guarderías:** las escuelas y guarderías han estado trabajando en soluciones para

garantizar que los niños tengan acceso a los alimentos que necesitan. Durante el verano, muchas escuelas aún trabajan para garantizar un fácil acceso a los alimentos para sus estudiantes y otros niños. Si bien algunas áreas se enfocan en ayudar a los niños que generalmente reciben desayuno y almuerzo gratis en la escuela, muchas escuelas ponen alimentos a disposición de cualquier niño en su escuela que los necesite. En algunos casos, las escuelas están entregando alimentos con los autobuses escolares u ofreciendo ponerlos a disposición en la escuela u otros lugares comunitarios para que las personas pasen y los recojan. Descubra cuáles son los planes de su escuela y cómo puede acceder a ellos para sus hijos y, en algunos casos, para usted también. El USDA también está trabajando con los estados para garantizar que los niños que dependen de las comidas escolares gratuitas o de precio reducido puedan obtener la nutrición que necesitan. Tienen una herramienta de búsqueda interactiva de comidas para niños que se puede encontrar en:

<https://www.fns.usda.gov/meals4kids>

**EBT pandémica:** La transferencia electrónica de beneficios pandémica (P-EBT) proporciona recursos temporales a todas las familias que recibieron comidas escolares gratuitas o a precio reducido y que han perdido su acceso a estas comidas debido al cierre de escuelas. Las familias recibirán dinero en una tarjeta EBT nueva o existente para ayudar a llenar la brecha de comidas escolares. Puede encontrar una lista de estados con programas EBT pandémicos aprobados [aquí](#). Puede encontrar más información sobre este programa [aquí](#) y [aquí](#). (Solo en inglés - todos)

**Alimentos para cuidadores adultos mayores:** También puede comunicarse con su localizador de cuidados para ancianos [www.eldercare.acl.gov](http://www.eldercare.acl.gov) para obtener información sobre otras fuentes de alimentos para adultos mayores.

## Salud y Bienestar

### Cuidados de Salud

**Telemedicina:** muchos médicos y compañías de seguros ofrecen telemedicina y visitas virtuales para sus pacientes. Comuníquese con su médico o compañía de seguros para ver cuáles son sus opciones.

**Acceso a medicamentos:** consulte con su farmacia y pregunte si le entregarán sus recetas en su hogar. Muchas farmacias han facilitado y abaratado la entrega de recetas durante esta pandemia, sobre la que puede leer más [aquí](#). Si no puede recibir sus medicamentos, pida ayuda a los vecinos, amigos, lugares de culto o un programa comunitario local. Asegúrese de tener suministros básicos de primeros auxilios y medicamentos actualizados para usted y los niños.

**Formularios de consentimiento médico:** en ciertos estados, cuando no puede acompañar a los niños de los que es legalmente responsable a las citas de atención médica en persona, puede completar un formulario de consentimiento médico otorgando a otro adulto el permiso para dar su consentimiento para su atención médica. Puede encontrar más información sobre estas leyes en el resumen de políticas de Generations United [Leyes estatales de](#)

[consentimiento para la educación y la atención de la salud: Asegúrese de que los niños de las familias extendidas puedan acceder a los servicios fundamentales.](#) (Solo en inglés)

## Manejando de su bienestar mental

Con el cierre de la escuela, el cuidado posterior, el cuidado infantil y los campamentos de verano, los adultos mayores que se quedan adentro y muchos lugares de trabajo que requieren trabajar desde casa, las familias extendidas hacen malabares con los niños en casa mientras manejan otras responsabilidades. El brote de coronavirus es estresante para muchas familias, pero las preocupaciones de muchas familias extendidas se ven agravadas por su edad o problemas crónicos de salud. Las familias extendidas necesitan tener herramientas para manejar la ansiedad y el estrés en el hogar a fin de mantener a sus familias saludables. Durante estos tiempos difíciles, también es importante centrarse en la autocompasión y el cuidado personal. Aquí hay algunos enlaces a recursos que pueden ayudarlo a manejar cualquier cosa que pueda sentir ahora:

- [CDC Cómo afrontar el estrés](#): el brote de coronavirus ha sido estresante para muchas personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Encuentre formas en que usted y su familia pueden reducir el estrés.
- [CERO A TRES - Cuidado personal y tiempo en el hogar](#): CERO A TRES tiene una lista completa de recursos y consejos para que los cuidadores de niños pequeños manejen el estrés, los arranques y practiquen el cuidado personal.
- [The New York Times - 5 formas de ayudar a los adolescentes a controlar la ansiedad por el coronavirus](#): los adultos pueden ayudar asegurándose de que los adolescentes no sobrestimen los peligros ni subestimen su capacidad para protegerse.
- [Cuidando su salud mental ante la incertidumbre](#)
- [UMD – Manejo del estrés familiar \(Solo en inglés\)](#): consejos que le ayudarán a usted ya su familia a superar este momento incierto de cambio y estrés. Al participar en tres áreas críticas: comunicación, creencias comunes y rutinas y estructura, pueden acercarse más el uno al otro y volverse más resilientes e ingeniosos.
- [Calm \(Sólo en inglés\)](#): duerma mejor, aumente la confianza y reduzca el estrés y la ansiedad, todo con la ayuda de meditaciones guiadas, música relajante e historias para dormir. Durante la pandemia, Calm ofrece varios ejercicios de meditación gratuitos, incluida una sección para niños de 3 a 17 años.
- [Headspace](#): programa de sueño y entrenamiento de mindfulness virtual. Incluye meditaciones autoguiadas a pedido, ejercicios y contenido para dormir. Actualmente, Headspace ofrece hasta dos semanas de prueba gratuita para todos los usuarios y las personas que actualmente están desempleadas pueden acceder a Headspace Plus gratis durante un año.

**Apoyo virtual:** antes de la pandemia, los cuidadores a menudo encontraban ayuda fundamental a través de grupos de apoyo en los que se apoyaban unos en otros para obtener información sobre cómo afrontar la situación y adónde acudir para obtener ayuda. Mantener

estas conexiones a través de grupos de apoyo virtuales puede reducir el estrés y el aislamiento social. Consulte con su programa local de navegación por parentesco y otros programas para las familias extendidas para ver si están ejecutando algún grupo de apoyo virtual. Puede encontrar una lista de programas que atienden a las familias extendidas en su estado en <https://www.grandfamilies.org/State-Fact-Sheets>. (Solo en inglés)

## Manejo de las relaciones de cuidadores

**Portal de información sobre bienestar infantil:** [COVID-19 Bienestar infantil estatal y recursos de salud relacionados](#)

**Manejo de las visitas / relaciones con los padres biológicos:** Muchos cuidadores de familias extendidas están preocupados por continuar las visitas en persona con los padres biológicos debido al potencial de un mayor riesgo de exposición al virus. También temen violar los acuerdos judiciales. Muchas familias reciben poca orientación de los tribunales o los sistemas de bienestar infantil debido a los cierres o la disminución de la capacidad a medida que pasan a los sistemas virtuales. Si bien no podemos ofrecer asesoramiento legal, existen opciones para visitas virtuales. La Oficina de Niños tiene una lista de [Recursos de visitas virtuales](#) (solo en inglés) que pueden ser útiles. Tratar de elaborar un cronograma de visitas virtuales con los padres biológicos puede ser su mejor opción. Si está buscando asesoramiento legal gratuito, la [American Bar Association tiene una lista de enlaces a recursos legales gratuitos](#). (Solo en inglés)

**Relevo:** Encontrar un relevo es difícil y puede parecer casi imposible durante esta pandemia. ARCH Respite ha compilado una página de [Recursos de relevo COVID-19](#) (solo en inglés) llena de recursos relacionados con el relevo y el cuidado.

**Planes de cuidado alternativo:** los planes de emergencia son necesarios en caso de que los cuidadores mueran o se enfermen demasiado para cuidar a los niños. Para la mayoría de los cuidadores, los niños han llegado a su cuidado de forma inesperada y repentina sin el tiempo ni la oportunidad de planificar a dónde irán los niños si ya no pueden cuidarlos. Sin estos planes, los niños podrían terminar en hogares de acogida. Algunas familias extendidas tienen lo que se conoce como planes de tutores sucesores que describen quién puede ayudar a cuidar a los niños en caso de que ya no puedan hacerlo. Revise su plan o cree uno comunicándose con amigos cercanos y familiares que podrían intervenir si se enferma. Asegúreles a los niños que los cuidarán hasta que pueda hacerlo de nuevo.

## Tecnología y mantenerse conectado

### **Acceso a Internet**

El acceso a Internet es importante para obtener información actualizada sobre el Coronavirus y los recursos y apoyos disponibles. También es importante para muchos estudiantes que están haciendo tareas en casa y/o proyectos de aprendizaje a distancia y que los adultos mayores se mantengan conectados. Es posible que desee pedirle a un amigo o familiar de confianza con acceso a Internet que le ayude a inscribirse.

**Acceso a Internet gratuito o con descuento:** Comcast ofrece 60 días de acceso gratuito a Internet a través de su programa [Internet Essentials](#) y ha abierto sus puntos de acceso Wi-Fi para que cualquiera pueda usarlos gratis. [Charter Spectrum](#) (Sólo en inglés) ofrece Internet gratis durante 60 días y luego acceso a Internet con descuento para hogares con estudiantes K-12 o universitarios. También han abierto sus puntos de acceso Wi-Fi para uso gratuito. Llame al 1-844-488-8395 para inscribirse. Los proveedores de Internet de Altice Suddenlink y Optimum también ofrecen 60 días de acceso gratuito a Internet para hogares con estudiantes de K-12 o universitarios. Llame al 1-866-200-95522 si vive en un área con servicio Optimum y al 1-888-633-0030 si vive en un área con Suddenlink. Otros proveedores de Internet también pueden ofrecer esto.

Consulte con las empresas que atienden a su comunidad. Con cualquier servicio, asegúrese de finalizar después de 60 días para que no se le cobre por el servicio más allá del período gratuito.

Algunas organizaciones mantienen información actualizada sobre el acceso a Internet gratuito y de bajo costo: Senior Planet – [www.seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online/](http://www.seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online/); STAND for Children - <http://stand.org/national/coronavirus-outbreak/internet-access-resources>. (Solo en inglés)

**Internet para estudiantes:** este artículo destaca las opciones de Internet para acceder a Internet para estudiantes de bajos ingresos: <https://www.reviews.com/blog/internet-options-for-students-on-low-income/> (Solo en inglés)

## Acceso a Dispositivos Electrónicos

Hay formas de obtener productos electrónicos de bajo costo y, a veces, gratis. Muchos gobiernos locales tienen programas para restaurar y distribuir computadoras a sus residentes. Fabricantes como Samsung, Apple y Microsoft venden dispositivos reacondicionados. Las redes y grupos de ayuda mutua son otra fuente de ayuda o de búsqueda de dispositivos gratuitos o de bajo costo. Puede encontrar grupos de ayuda mutua en su comunidad en [www.mutualaidhub.org/](http://www.mutualaidhub.org/) (Solo en inglés) Hay organizaciones sin fines de lucro como PC para personas que venden y donan computadoras y otros dispositivos electrónicos reacondicionados [www.pcsforpeople.org/eligibility/](http://www.pcsforpeople.org/eligibility/) (Solo en inglés) y Freegeek.org que vende computadoras reacondicionadas en su tienda en línea en [www.ebay.com/str/freegeekbasicsstore](http://www.ebay.com/str/freegeekbasicsstore). (Solo en inglés) Senior Planet tiene una lista de dispositivos recomendados y de bajo costo [www.seniorplanet.org/best-devices/](http://www.seniorplanet.org/best-devices/) (Solo en inglés)

## Mantenerse conectado

Quedarse en casa no significa que deba desconectarse de amigos, familiares y otros apoyos. Si forma parte de un grupo de apoyo para abuelos, considere trasladar sus reuniones a conferencias telefónicas o mediante tecnologías como Google Hangout. Si no es posible

conectar el grupo, haga llamadas individuales a los miembros para ver cómo están los demás. Si los niños bajo su cuidado generalmente se conectan con otros niños y adolescentes durante la reunión regular, anímelos a conectarse a través de la tecnología. Para obtener más ideas, consulte el blog de Generations United <https://buff.ly/3aJN2z8> (Solo en inglés)

Hay muchas opciones de videoconferencia gratuitas y de bajo costo que incluyen, entre otras: Facetime, Whatsapp, Skype, Zoom, Google Hangouts, Duo, Facebook Messenger, Microsoft Teams, Discord y Marco Polo.

## Seguridad de Internet

COVID-19 ha aumentado la necesidad de conexión en línea y más niños se han conectado a la escuela y socialización. Es importante practicar la seguridad en Internet independientemente de su edad. UNICEF ha reunido un recurso para mantener la seguridad de los niños en [www.unicef.org/coronavirus/keep-your-child-safe-online-at-home-covid-19](http://www.unicef.org/coronavirus/keep-your-child-safe-online-at-home-covid-19) y AARP tiene una lista de pasos para que los adultos se mantengan seguros en línea en [www.aarp.org/home-family/personaltechnology/info-2019/privacy-for-seniors.html](http://www.aarp.org/home-family/personaltechnology/info-2019/privacy-for-seniors.html). (Solo en inglés)

## Recursos para los niños bajo su cuidado

### Consejos para los cuidadores

- NPR: [Coronavirus y crianza de los hijos: lo que necesita saber ahora](#) (Solo en inglés)
- The Atlantic: [Cómo los padres pueden mantener a los niños ocupados \(y aprendiendo\) en cuarentena](#) (Solo en inglés)
- NY Times: [10 preguntas que los padres pueden tener sobre el coronavirus](#) (Solo en inglés)
- NY Times: [¿Cuáles son las reglas para las citas de juego durante la crisis del coronavirus?](#) (Solo en inglés)

## Hablando con los niños sobre el Coronavirus

Los niños necesitan su tranquilidad. También necesitan información objetiva y apropiada para su edad. Para ayudar con los mensajes para compartir con los niños que está cuidando, consulte estos recursos:

- **Child Mind: Hablar con los niños sobre el coronavirus:** <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- **Responder las preguntas de su hijo durante el coronavirus de CERO A TRES:**
  - <https://www.zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus>
  - <https://www.zerotothree.org/resources/3211-why-are-people-wearing-masks-why-are-people-covering-their-faces>
- **Asociación Nacional de Psicólogos Escolares:** un recurso completo para hablar con los niños sobre COVID-19 está disponible en [www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-COVID-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-COVID-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- **La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil:** [Guía para padres / cuidadores para ayudar a las familias a sobrellevar la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- **Libro de colorear multilingüe para explicar el coronavirus:** este breve libro está disponible en 11 idiomas y ofrece un lugar para que los niños expresen sus sentimientos sobre el coronavirus y cómo afecta a sus familias. Explica qué es el virus y cómo los niños pueden ayudar a detener su propagación. Descargue una copia en <https://www.mindheart.co/descargables>

## Actividades para niños en casa

### Herramientas para facilitar el aprendizaje remoto

- Plataformas en línea para profesores que buscan la mejor forma de interactuar con sus alumnos y compartir contenido durante el aprendizaje remoto. <https://schoolchoiceweek.com/keep-learning/>
- [Equilibrar el aprendizaje en línea y en persona para niños pequeños](#) (English and Spanish)

### Centros de recursos para múltiples materias

- Sesame Workshop tiene muchos temas relacionados con las cosas que los niños están experimentando durante esta pandemia <https://sesamestreetincommunities.org/>
- Recursos gratuitos y fáciles de ordenar para todas las materias y niveles de grado, ¡desde ejercicios de calentamiento hasta lecciones completas y aventuras de realidad virtual! <https://nearpod.com/t/free-C491> (Solo en inglés)
- Scholastic Classroom Magazines ofrece proyectos diarios transversales para PreK hasta la escuela secundaria, cada uno con cuatro actividades relacionadas temáticamente. <https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html> (Solo en inglés)
- Amazing Educational Resources tiene más de 900 empresas de educación que ofrecen recursos gratuitos y la capacidad de buscar por nivel de grado y materia. <https://www.amazingeducationalresources.com/> (Solo en inglés)
- Washington State University - Ideas para aprender mientras las escuelas están cerradas <https://extension.wsu.edu/king/learning-links-4-h-and-more/> (Solo en inglés)
- Great! Escuelas: guía de aprendizaje para el cierre de escuelas durante el coronavirus (COVID-19) <https://www.greatschools.org/gk/coronavirus-school-closure-support/> (versión en español [vinculada aquí](#))

### Programas completos

- Camp Kinda es una experiencia de verano virtual gratuita diseñada para mantener a los niños en los grados K-8 comprometidos, curiosos y divertidos, incluso si están atrapados en casa. Es como un campamento de verano ... un poco. <https://campkinda.org/>
- Khan Academy ofrece horarios diarios completos para PreK-12, que incluyen

mucho contenido del curso e ideas para descansos mentales.

<https://docs.google.com/document/u/1/d/e/2PACX-1vSZhOdEPAWjUQpqDkVAJrFwxZ9Sa6zGOq0CNRms6Z7DZNq-tQWS3OhuVCUbh-P-WmksHAzbsrk9d/pub>

- Un creador de horarios gratuito, además de una variedad de enlaces con ideas para ayudarlo a completar el horario.

<https://www.mercurynews.com/2020/03/15/what-to-do-with-kids-out-of-schools-closed-by-coronavirus-use-this-free-schedule-maker-to-plan-the-day/>

(Solo en inglés)

### Lectura, lenguaje y alfabetización

- ¡Sitio web de alfabetización infantil galardonado donde actores famosos leen libros en voz alta! <https://www.storylineonline.net/> (Solo en inglés)
- El autor Dan Gutman hará una lectura diaria en voz alta de su nuevo libro My Weird School ¡Miss Blake is a Flake! <https://www.facebook.com/Dan-Gutman-60020139122/> (Solo en inglés)
- Biblioteca electrónica gratuita para todos, ¡incluidos libros para niños en español, chino y más! <https://openlibrary.org/>
- ¡Continúe aprendiendo un idioma extranjero mientras aprende de forma remota con Duolingo! <https://www.duolingo.com/>
- Herramientas gratuitas de comprensión lectora para padres y profesores. <https://www.readworks.org/> (Solo en inglés)
- ¡Astronautas haciendo lecturas en voz alta desde SPACE! <https://storytimefromspace.com/library/> (Solo en inglés)

### STEAM y creatividad (debería ser STEM)

- Lecciones de ciencias gratuitas y completas para K-5, incluidas actividades en el hogar. <https://mysteryscience.com/school-closure-planning>
- Eureka Math tiene recursos en línea para los grados PreK-8, además de materias típicas de la escuela secundaria: Álgebra I y II, Geometría y Precálculo. <https://gm.greatminds.org/en-us/knowledgeonthego> (Solo en inglés)
- No solo para la hora de dormir, Bedtime Math ofrece actividades diarias para que los niños de K-5 piensen en matemáticas de formas nuevas y divertidas. <http://bedtimemath.org/fun-math-at-home/> (Solo en inglés)
- ¡Una hora de código para prelectores hasta la escuela secundaria, con Minecraft, Frozen, Star Wars y más! <https://code.org/learn>
- Garabatos para almuerzo diario con el amado autor Mo Willems, ¡con páginas de actividades! <https://www.kennedy-center.org/education/mo-willems/> (Solo en inglés)
- Actividades para despertar la creatividad, incluido "¡Termina este cómic!" e indicaciones para dibujar/escribir. <https://jarrettlerner.com/activities/> (Solo en inglés)

### Historia y Estudios Sociales



háganoslo saber poniéndose en contacto con [gu@gu.org](mailto:gu@gu.org).

Mientras tanto, recuerde que es importante mantener la calma y hacer todo lo posible para mantenerse saludable, informado y conectado. Los niños a su cuidado lo necesitan. Le buscan en busca de comodidad y protección. Solo puede hacer esto si se cuida y se apoya en otras personas que puedan brindarle el apoyo, los recursos y los servicios que necesita para hacer lo que mejor sabe hacer: cuidar de su familia.

## Páginas de Recursos de COVID19

Generations United – Página de [COVID-19](#)

[Grandfamilies.org](#) – Página de [COVID-19](#)

Foro de Política Juvenil Estadounidense– [Centro de información de respuesta al COVID-19](#)  
(Solo en inglés)

Fondo para la defensa de los niños– [Recursos útiles para niños y familias durante la crisis de COVID-19](#) (Solo en inglés)

Consejo Nacional del Envejecimiento – [Recursos COVID-19 para adultos mayores y cuidadores](#)

Prevén el abuso infantil América - [Coronavirus Consejos y recursos sobre el coronavirus para padres, niños, educadores y otras personas](#)(Solo en inglés)

Senior Planet – [Guía de recursos sobre coronavirus](#)

CERO A TRES – [Recursos de Coronavirus](#)

Por más de 20 años, **el Centro Nacional de Familias Extendidas de Generations United** ha sido una voz líder para las familias encabezadas por abuelos, otros parientes y amigos cercanos de la familia. A través del Centro, Generations United lidera un grupo asesor de organizaciones, cuidadores y jóvenes que establece la agenda nacional para promover la voluntad pública en apoyo de estas familias. El personal del centro realiza defensa federal, brinda asistencia técnica a profesionales y defensores a nivel estatal, y capacita a las abuelas para que se defiendan por sí mismas. El Centro crea conciencia sobre las fortalezas y necesidades de las familias a través de la divulgación en los medios, comunicaciones semanales y eventos de concienciación. Ofrece una amplia gama de guías, hojas informativas y herramientas para las abuelas, que cubren temas desde el acceso a la educación y la atención médica hasta apoyos financieros y legales y se pueden encontrar en [www.gu.org](http://www.gu.org) y [www.grandfamilies.org](http://www.grandfamilies.org)

Para mayor información, por favor contacte a:  
Generations United  
80 F Street. N.W., Washington, D.C. 20001  
(202) 289-3979  
[www.gu.org](http://www.gu.org)

© Copyright Junio 2020, Generaciones Unidas