

COVID-19 CONSEJOS PARA LA FAMILIA

Nuestra comunidad puede ayudar a frenar la propagación de COVID-19 siguiendo las pautas recomendadas del centro para el control y la prevención de enfermedades.

Lávase las manos por 20 segundos y animes a otros que hagan lo mismo.

Use desinfectante para manos con al menos de 60% alcohol, si no hay agua ni jabón disponible.

Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo, y luego tire el pañuelo a la basura.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

Practica el distanciamiento social.

Controla tu salud diaria.

Evitar el contacto con personas que estén enfermos.

Quédese en casa cuando esté enfermo y busque atención médica cuando sea necesario.

Use mascarillas.

Visite www.cdc.gov para actualizaciones

NINOS Y JOVENES Y CONSEJOS PARA JUVENTUD

Se honesto y precioso.

Mantenga la calma y la tranquilidad.

Sea creativa sobre las nuevas rutinas y actividades.

Aliéntelos a ser creativos acerca de nuevas formas de interactuar socialmente con sus amigos.

Supervise la televisión y los medios de comunicación sociales.

Programa el recreo / tiempo de juego lo manteniendo distancia social.

RECURSOS EN EL INTERNET

- Childmind.org
- Coolmath4kids.com
- Houston Public Media.org
- MetMuseum.org/learn
- National Child Traumatic Stress Network.org
- PBSkids.org
- SAMHSA.gov
- Savethechildren.org
- Sesamestreet.org
- Vroom.org

LINEA DIRECTA DE CRISIS

Gulf Coast Center 24/7 (línea directa de la crisis)	1-866-729-3848
SAMHSA Desastre Angustia 24/7 (Línea de ayuda)	1-800-985-5990 Text TalkWithUs to 66746
SAMHSA's Nacional 24/7 (Línea de Ayuda)	1.800-662-4357 or TTY 1-800-487-4889
Suicidio Nacional (Prevención)	Ingles: 1-800-273-8255 Español: 1-888-628-9454
Violencia Domestica Nacional 24/7(Línea de Ayuda)	1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224
Nacional LGBTQ+ (Línea de Ayuda)	1-888-843-4564
National Alliance on Mental Illness (NAMI)	1-800-950-6264 Text NAMI a 741741
Texas Youth (Jóvenes) (Línea de Ayuda)	1-800-989-6884 or Text 512-872-5777
The Trevor Project (para los jóvenes de LGBTQ) 24/7(Línea de Ayuda)	1-866-488-7386, Text START a 678678
Veteranos en crisis 24/7 (Línea de Ayuda)	1-800-273-8255 Presa 1, Text 838255

APLICACIONES ÚTILES



Stop, Breathe & Think



HEADSPACE



Help Kids Cope



Para más información, por favor visítanos en www.gulfcoastcenter.org

COVID-19

GUIA DE INFORMACION

CONDADOS DE BRAZORIA Y GALVESTON



JUNTOS NOS RECUPERAMOS EN TEXAS

PROGRAMA DE ASESORÍA
Y CAPACITACIÓN EN CASOS DE CRISIS

¡Llámanos!

PARA APOYO Y PREGUNTAS

1-800-643-0967

Para más información, por favor visítanos en www.gulfcoastcenter.org

QUIEN SOMOS

Gulf Coast Center's **Texans Recovering Together, Crisis Counseling Program (TRT CCP)** ayuda aquellos que han sido afectados por COVID-19.

Ofrecemos asesoramiento de crisis, apoyo social, enlaces de recursos en la comunidad, y educación pública. Todos los servicios son **GRATIS** y proporcionados por profesionales entrenados.

COVID-19 INFORMACION DE LA SALUD

Brazoria County Health Department COVID-19 (Línea de información)	979-864-2167 Lunes- Viernes 10am-5pm Sabado 10am-2pm
Brazoria County Health Department (Línea de información)	979-864-1166 (Proveedores de Servicios de Salud Solamente)
Galveston County Health District COVID-19 (Centro de Llamadas)	409-938-7221, opción 1 Lunes-Viernes 8am-5pm Sábado 9am-1pm
TX Health Human Services Commission (HHSC)	1-833-986-1919 COVID-19 línea de (soporte de la Salud Mental) 24/7
TX Department of State Health Services	2-1-1 Texas Marque 2-1-1, opción 6 www.dshs.texas.gov
Centros de control y prevención de enfermedades	www.cdc.gov (Autocomprobación de coronavirus)

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Servicios Sociales	
2-1-1 United Way Helpline	2-1-1
Collaborative for Children	findchildcarenow.org
Houston Food Bank	Text FOOD at 855-308-2282
Houston-Galveston Area Council	www.h-gac.com
Lone Star Legal Aid	lonestarlegal.org
UTMB Community Resource Directory	www.utmb.edu/health-resource-center
Condado de Brazoria	
Actions Inc. of Brazoria County (Servicios de superiores)	979-849-6132 (Ayuda no de emergencia)
Brazoria County Dream Center	979-388-0280
Community Health Network	281-824-1480
Pearland Neighborhood Center	281-485-1987
Salvation Army-Freeport	979-233-5420
United Way of Brazoria County	979-849-9402
Condado de Galveston	
Catholic Charities	409-762-2064
Coastal Health & Wellness	409-938-2234
Galveston County Food Bank	409-945-4232
Interfaith Caring Ministries	281-332-3881
Lighthouse Christian Ministries	281-339-3033
M I. Lewis Social Services	281-534-2043
Resource & Crisis Center of Galveston County	409-763-1441 888-919-7233 Hotline
Salvation Army (Shelter +)	409-763-1691
St. Vincent's House	409-763-8521
Salud Mental y Abuso de Sustancias	
Family Service Center del condado de Galveston	409-762-8636
Gulf Coast Center	409-763-2373
Brazoria Co. Counseling Services (Familia y Jóvenes)	979-549-0889
Krist Samaritan Counseling	281-480-7554
National Alliance on Mental Illness (NAMI) Gulf Coast	281-585-3100 Helpline

*** Por Favor póngase en contacto con los servicios social locales para saber las horas de operación y la disponibilidad de recursos.**

CONSEJOS PARA SU AUTOCUIDADO

- **Mantegna** una actitud positiva.
- **Acepte** que hay eventos que no puede controlar.
- **Expresé** sus sentimientos, opiniones o creencias en lugar de enfadarse, ponerse a la defensiva o pasivo.
- **Coma** comida saludable y bien balanceadas.
- **Haga** ejercicio regularmente.
- **Descanse** y duerma lo suficiente.
- **Establezca** establece una rutina que lo ayuda a administrar su tiempo.
- **Mantenga** relaciones y confíe en sus sistemas de soporte (hablar, texto, uso de redes sociales y video chat)
- **Comparta** sus sentimientos con un amigo o familia.
- **Practique** técnicas de relajación; respiración profunda, meditación, yoga, o Tai Chi.
- **Descanse** tómese un tiempo para relajarse, intente a volver a las actividades que disfruta mientras practica el distanciamiento social.
- **Practique La Compasión**, ofrezca amabilidad consigo mismo y con lo demás.
- **Evite** alcohol y otras drogas.
- **Manténganse Informado** con las noticias que son confiables.
- **Evite** la exposición excesiva de las noticias.
- **Busque** ayuda de un miembro del clero, consejero o médico.