

## GUÍA DE RECURSOS PARA ESTUDIANTES Y FAMILIAS

Esta guía de recursos se actualiza periódicamente con información sobre ayuda financiera, seguridad alimentaria, información sobre cambios de políticas y recursos de SEL. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta.  
¡Los extrañamos!  
-La Sra. Tappan y la Sra. Kriseman

### INFORMACIÓN DEL CONTACTO:

#### **Escuela primaria:**

Sra. Tappan  
929-317-5626  
jtappan@paveschools.org

#### **Escuela intermedia:**

Sra. Kriseman  
646-416-0501  
ekriseman@paveschools.org

# TABLA DE CONTENIDO

## **Necesidades básicas**

Pg 4 Seguridad alimentaria - comidas para llevar

Pg 5 Seguridad alimentaria - entrega y despensas

Pg 6 Refugios y viviendas temporales

Pg 7 Ayuda financiera

Pg 8 Cuidado de los niños

## **Actualizaciones de políticas y mantenerse conectado**

Pg 10 Recursos de redes sociales

Pg 11 Actualizaciones de políticas y cambios de los beneficios

Pg 12 Trabajadores de la Industria de servicios y restaurantes

## **Recursos médicos y de salud mental**

Pg 14 Pruebas de COVID-19

Pg 14 Referencias de salud y bienestar

Pg 16 Servicios de asesoramiento remoto

Pg 18 Servicios de crisis y emergencia

## **Apoyo social emocional**

Pg 20 Hablando con los niños sobre el COVID-19

Pg 21 Aprendizaje socioemocional (SEL)

Pg 22 Consejos para controlar el estrés

Pg 23 Recursos socioemocionales para cuidadores

Pg 24 Estrategias semanales de enfrentamiento

## **Recursos Educativos**

Pg 26 Consejos para aprendizaje remoto

Pg 27 Recursos educativos

Pg 28 Otros recursos divertidos



# NECESIDADES BÁSICAS

- Seguridad alimentaria: comidas para llevar
- Seguridad alimentaria: entregas y despensas
- Refugios y viviendas temporales
- Asistencia financiera
- Cuidado de los niños



# SEGURIDAD ALIMENTARIA - Comidas para llevar

**PAVE proporcionará desayuno y almuerzo a las familias durante el aprendizaje remoto. Las familias tienen dos opciones:**

**Opción 1:** Recoger en PAVE - Las familias deben llegar a PAVE entre las 8:30 y las 9:00 A M. para recoger el desayuno y el almuerzo para varios días.

**Opción 2:** Recoger en la parada de autobús - Las familias deben llegar a una de las siguientes paradas de autobús escolar antes de las 8:20 am.

**Ubicaciones de las paradas de autobús:**

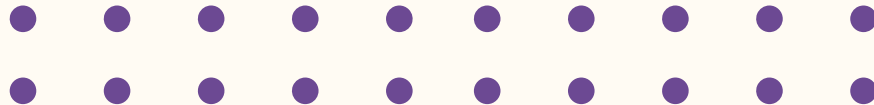
**7th Ave St & 41st St ● 5th Ave & 56th St ● 4th Ave & 50th St ● Bond & Baltic**

Las comidas también estarán disponibles en PAVE después de las 9:00 AM.

¡Más información y actualizaciones de ubicación será enviada a todas las familias por correo electrónico!

Las comidas para llevar todavía están disponibles para TODOS los neoyorquinos en más de 400 centros de comida en Nueva York, pero no está claro cómo esos operarán después de que las escuelas vuelvan a abrir. Haga [clic aquí](#) para encontrar su centro de comida más cercano.

Para necesidades urgentes de alimentos, llame a la línea directa de emergenciade alimentos al 866-888-8777 o llame al 311



# SEGURIDAD ALIMENTARIA - Entrega y Despensas

## Red Hook

- **Red Hook Farms** ha estado distribuyendo cajas de productos para llevar en ubicaciones alrededor de Red Hook. (Recientemente, esto ha sucedido los miércoles de 2:00 a 4:00 p.m. en la esquina de Sigourney y Otsego. ¡Siga a [@redhookfarms](#) en Instagram para recibir actualizaciones!
- **Red Hook Initiative** ha estado distribuyendo agua embotellada para todas las familias afectadas por cortes de agua planificados y no planificados recientes en Red Hook Houses. Siga [@rhookinitiative](#) en Instagram para recibir actualizaciones

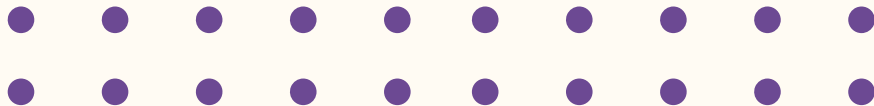
**Asistencia de entrega de alimentos de la ciudad de Nueva York:** la ciudad de Nueva York está brindando asistencia mediante la entrega de alimentos a aquellos que no pueden acceder a los alimentos por sí mismos. [Marque aquí para ver si califica.](#)

Despensas de alimentos de Nueva York:

[Lista de despensas de alimentos cerca de PAVE](#)

[Guía del vecindario para ayuda alimentaria](#)

Para necesidades urgentes de alimentos y hambre, llame a la línea directa de alimentos de emergencia al 866-888-8777 o llame al 311





# REFUGIOS Y VIVIENDAS TEMPORALES

Guía de recursos de vivienda [aquí](#)

Si su vivienda ha cambiado o se ha vuelto inestable,  
comuníquese con la Sra. Tappan (EP)

o la Sra. Kriseman (EI) para obtener más ayuda.





# AYUDA FINANCIERA



**Desempleo:** Si está sin trabajo debido a COVID-19, puede solicitar el desempleo inmediatamente por teléfono. Llame al 888-469-7365 o [haga clic aquí para obtener más detalles](#).

**Subsidio en efectivo por única vez:** incluye dinero para vivienda, costos de energía y otros gastos. Para obtener más información, llame al 311 o al 718-557-1399. [Aprende cómo aplicar aquí](#).

**Pagos de tarjetas de crédito:** si le preocupa realizar un pago, consulte [esta página](#) para obtener más información sobre la respuesta de COVID-19 del emisor de su tarjeta de crédito.

**Con Edison** ha suspendido los cortes de servicio en la ciudad de Nueva York. [Llame con su número de cuenta o inicie sesión en el sitio web de Con Edison](#).

**Trabajadores indocumentados:** [RAISE](#) tiene un fondo para apoyar a las personas que no pueden solicitar beneficios por desempleo. Correo electrónico: [undocuworkersfund@gmail.com](mailto:undocuworkersfund@gmail.com)

**Servicios profesionales y comerciales:** [La biblioteca pública de Brooklyn](#) ofrece ayuda con el currículum y la carrera por correo electrónico.

# CUIDADO DE LOS NIÑOS

## Learning Bridges:

El DOE está iniciando un programa que brindará opciones gratuitas de cuidado infantil para niños de 3K a 8vo grado en los días en que estén programados para el aprendizaje remoto. Si está interesado en el programa [Learning Bridges](#), [complete esta encuesta](#).

## Learning Bridges:

- Será operado por organizaciones comunitarias y otros socios.
- Brindará oportunidades para que los niños se conecten a sus actividades de aprendizaje remoto.
- Incluye tiempo para el arte, la recreación y otras actividades apropiadas para la edad.
- Sigue las mismas precauciones rigurosas de salud y seguridad que las escuelas.





# ACTUALIZACIONES DE LA POLÍTICA Y MANTENERSE CONECTADO

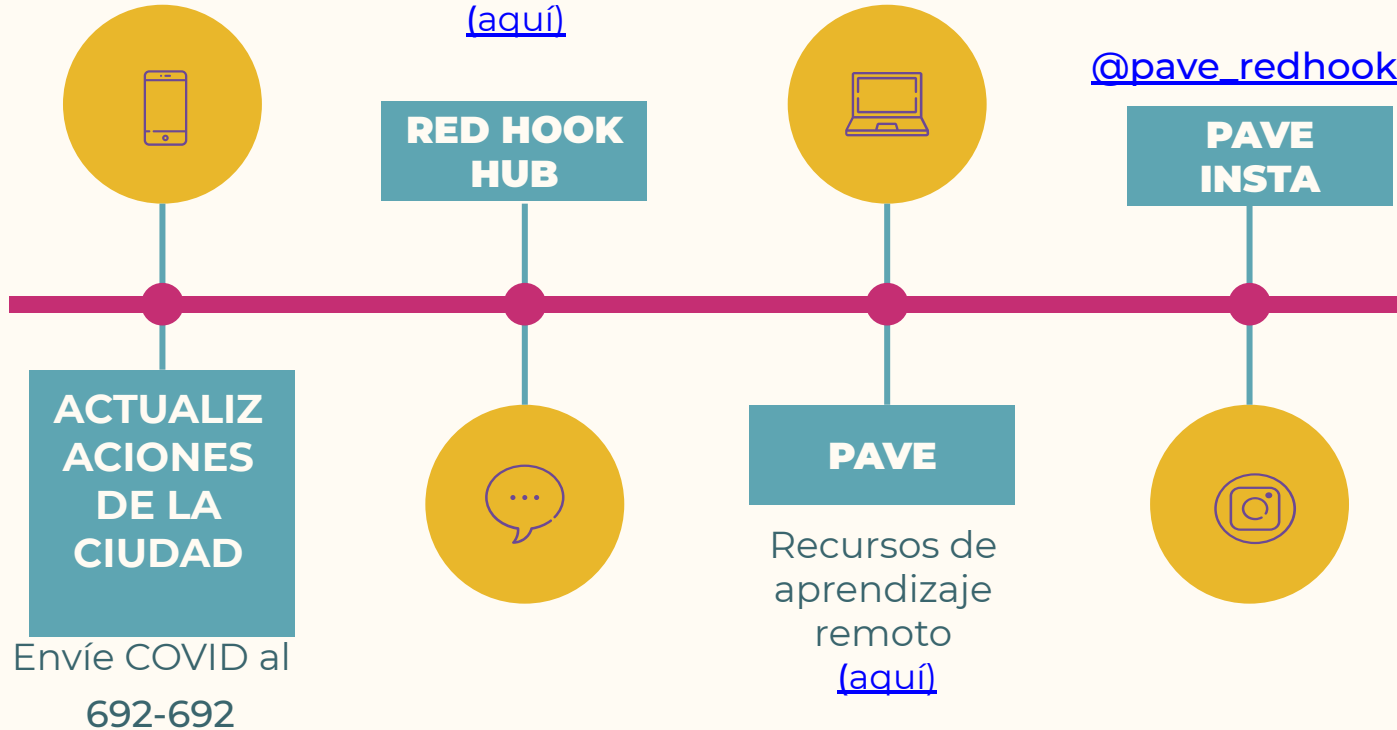
- Recursos de redes sociales
- Actualizaciones de la política y cambios en los beneficios
- Trabajadores de la industria de restaurantes y servicios



# RECURSOS DE REDES SOCIALES



Actualizaciones diarias  
de COVID-19 para  
residentes de Red Hook  
[\(aquí\)](#)



# ACTUALIZACIONES DE POLÍTICAS Y CAMBIOS EN LOS BENEFICIOS

Haga [clic aquí](#) para obtener actualizaciones sobre todos los cambios relacionados con COVID-19 en los programas y beneficios de NYC.

-  **Desalojos:** los procedimientos de desalojo ahora están prohibidos hasta el 1 de [octubre](#). Un trabajador de [Housing Court Answers](#) puede brindarle información actualizada. También puede llamar a la línea directa para inquilinos de [Mobilization for Justice](#), de lunes a viernes. 9:00 a.m. a 5:00 p.m. al 212-417-3888.
-  **Política de ingresos cero de NYCHA:** los hogares que han perdido todos los ingresos pueden calificar. Llame al Centro de atención al cliente al 718-707-7771.
-  **Dificultad de pagar el alquiler:** puede calificar para una reducción de alquiler. Complete la Re-certificación Provisional a través del Portal de Autoservicio de NYCHA o solicite un formulario en papel a la Oficina de Administración.
-  **WIC/SNAP: no tiene** que ir a una oficina para solicitar o renovar los beneficios [de WIC o SNAP](#).
-  **EBT:** puede comprar alimentos en línea [con su tarjeta EBT](#) en ShopRite, Amazon y Walmart.
-  **P-EBT:** El programa de transferencia electrónica de beneficios para la pandemia ha proporcionado \$420 por estudiante a las familias de las escuelas autónomas que participan en el programa federal de almuerzos escolares. Si no ha recibido este dinero (en su tarjeta EBT existente o por correo), haga [clic aquí](#) para obtener más información.

# TRABAJADORES DE LA INDUSTRIA DE SERVICIOS Y RESTAURANTES

**Trabajadores / camareros de alimentos y bebidas:** Solicite [aquí](#) para ayuda y recursos a través de Another Round Another Rally.


**Trabajadores de restaurantes:** Solicite [aquí](#) ayuda en efectivo a través de One Fair Wage.

**Trabajadores de alimentos y bebidas:** Solicite [aquí](#) apoyo a través de Hijos de empleados de restaurantes SOLAMENTE si ha obtenido un resultado POSITIVO de COVID-19.

**Coalición de trabajadores de servicios:** Ayuda mutua de y para trabajadores de servicios en Nueva York. Siga a [@serviceworkerscoalition](#) en Instagram para recibir actualizaciones o envíe un correo electrónico a [serviceworkerscoalition@gmail.com](mailto:serviceworkerscoalition@gmail.com) para solicitar ayuda.

**Alianza Nacional de trabajadores del hogar:** Solicite [aquí](#) una subvención en efectivo de \$ 400 si eres un trabajador del hogar y ha participado en los capítulos o afiliados de la NDWA.





# RECURSOS MÉDICOS Y DE SALUD MENTAL

- Prueba de COVID-19
- Referencias de salud y bienestar
- Servicios de asesoramiento remoto
- Servicios de crisis y emergencia





# REFERENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR



## COVID-19 Pruebas

Cualquier neoyorquino puede hacerse la prueba en uno de los más de 150 sitios de prueba.

[Encuentra tu ubicación aquí.](#)

Los neoyorquinos con síntomas o preguntas sobre COVID-19 pueden llamar al 844-NYC-4NYC (GRATIS) para comunicarse con un proveedor médico sin cargo.

9:00 AM - 9:00 PM

## Vacunas y clínicas de salud locales

### Inmunizaciones y vacunas:

Visite NYC Health + Hospitals, Cumberland  
100 North Portland Avenue  
Brooklyn, NY 11205  
718-388-5889

[Busque una clínica más cercana a usted](#)

**Clínica de servicio completo**  
[Centro de salud familiar Joseph P. Addabbo](#) (Red Hook)

120 Richards Street  
Brooklyn, Nueva York 11231

## Seguro médico y ayuda con facturas médicas

### Medicaid en Nueva York:

800-541-2831 o visite el sitio del [Departamento de Salud de NYC](#)

### [Child Health Plus](#)

**¿Busca un plan de seguro médico o ayuda con las facturas médicas?**

Visite [Community Health Advocates](#) o llámelos al 888-614-5400.

# REFERENCIAS DE SALUD Y BIENESTAR CONTINUADO



## Servicios de apoyo gratuitos

**Good Shepherd Services:** (917-439-5908) Brinda servicios de consejería y defensa familiar dentro de la comunidad de Red Hook. Pregunte por Shalini Schaeffer

**Línea de apoyo emocional de OMH:** (1-844-863-9314) Brinda apoyo gratuito y confidencial, ayudando a las personas que llaman que tienen ansiedad aumentada.

**Línea de ayuda para casos de desastre:** (1-800-985-5990) Brinda consejería inmediato a quienes buscan ayuda para lidiar con problemas relacionados con COVID-19.

**[Red Hook Cares:](#)** Brinda ayuda si está sufriendo abuso físico o emocional.



## Salud mental general

[Haga clic](#) aquí para ver algunos recursos locales y nacionales de consejería y apoyo emocional durante este tiempo de distanciamiento social.

¿Tienes seguro? Llame al número en el reverso de su tarjeta de seguro para obtener referencias de salud mental.

Llame al 1-800-LIFE-NET o visite el sitio de [HITE SITE](#) para obtener más referencias de salud mental.

**Consulte la página siguiente para conocer las clínicas de consejería cerca de usted.**



# SERVICIOS DE CONSEJERÍA REMOTO



**Nombre de la agencia y  
enlaces de contacto**

	Toma todo el seguro	Gratis y de bajo costo	Psiquiatría	Múltiples idiomas	Consejería remoto
<a href="#">Psychology Today (base de datos)</a>	X	X	X	X	X
<a href="#">NYU-Sunset Park</a> 718-437-5210	X		X	X	X
<a href="#">NY Psychotherapy &amp; Counseling Center</a>	X			X	X
<a href="#">Brooklyn Psychotherapy</a>	X	X			X
<a href="#">Heart Share St. Vincent's</a>	X	X			X
<a href="#">Brooklyn Heights Counseling</a>	X	X			X





# SERVICIOS DE CONSEJERÍA REMOTO



**Nombre de la agencia y  
enlaces de contacto**

Nombre de la agencia y enlaces de contacto	Toma todo el seguro	Gratis y de bajo costo	Psiquiatría	Múltiples idiomas	Asesorami ento remoto
<a href="#">Western Queens Prevention Services</a>		X	X	X	X
<a href="#">Betterhelp</a>		\$40/semana			X
<a href="#">Coronavirus Online Therapy</a> (solo trabajadores esenciales)		X			X
<a href="#">Headway</a>	X	Primera sesión gratis			X
<a href="#">Jessica Perkiss</a> 929-352-6468	Solo Aetna y Optum				X
<a href="#">Jill Nawrocki</a>		Pago proporcional			X



# CRISIS Y

## SERVICIOS DE EMERGENCIA

Estos tiempos pueden traer sentimientos muy fuertes para todos. Si experimenta sentimientos más severos o intensos, hable con un tutor o un adulto de confianza (preferiblemente uno que esté en casa con usted) y / o utilice los recursos a continuación:

- **Línea de texto en caso de crisis:** envíe un mensaje de texto con HOME al 741-741 para comunicarse [con un consejero](#)
- **NYC Well:** Llame al 1-888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173, o converse con un consejero en este enlace
- **Línea nacional de prevención del suicidio:** llame al 1-800-273-8255 o converse [con un consejero](#) en este enlace
- **911:** SI USTED (O ALGUIEN A SU ALREDEDOR) ESTÁ EN PELIGRO ACTIVO, LLAME AL 911
- **NYC Hope:** cuando el hogar no es seguro, los sobrevivientes de violencia doméstica pueden llamar al 1-800-621-4673 o [visitar este enlace](#)





# APOYO SOCIAL EMOCIONAL

- Hablar con los niños sobre el COVID-19
- Aprendizaje socioemocional (SEL)
- Consejos para controlar el estrés
- Recursos socioemocionales para cuidadores
- Estrategias de afrontamiento semanales



# HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL COVID-19

- [Cómo ayudar a los niños a lidiar con los cambios provocados por la COVID-19](#) (Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP), en español)
- [BrainPop sobre Coronavirus](#) (BrainPop)
- [¿Cómo enseñarle a sus hijos a entender e interpretar las noticias de última hora?](#) (Common Sense Media, en español)
- [Reducir la ansiedad de los estudiantes durante tiempos de incertidumbre](#) (Common Sense Media)
- [Ayudando a los niños con eventos trágicos en las noticias](#) (PBS)
- [24/7 recursos para padres en 60 idiomas!](#) (Parenting for Lifelong Health)





# APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (SEL)

## Actividades calmantes

- [Aplicaciones de meditación para niños](#)
- [Video gratis para enseñar habilidades SEL en casa](#) (6 Min SEL)
- [Usar SEL en momentos de estrés](#) (Hull Services)
- [Aplicaciones, juegos y sitios web de movimiento](#) (Common Sense Media)
- [Actividades SEL para familias](#) (Gulford County Schools)
- [20 excursiones virtuales](#) (centrado en el arte)
- [Más de 30 excursiones virtuales](#) (centrado en la ciencia / la naturaleza)



# CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

## Habilidades de procesamiento

- Escriba en un diario.
- Escriba una canción o un poema.
- Dibujar.
- Habla con un amigo o un adulto de confianza.
- Valore la intensidad de sus sentimientos.
- Haga una lista de reproducción.
- Escriba una carta a alguien.
- Escriba sus preocupaciones en tiras de papel y póngalas en una caja.

## Habilidades de distracción

- Llame a un amigo para distraerse. Pregúnteles cómo les va.
- Haga un crucigrama o busque palabras.
- Juegue con una mascota o un hermano.
- Invente un juego.
- Clasifique / organice algo.
- Lea un buen libro.
- Escriba una historia creativa.
- Haga una lista de sus cosas favoritas.
- Si es seguro, cocine u hornee algo.

## Habilidades de relajación

- Inspire durante 4, mantenga pulsado durante 7, espire durante 8. Repita.
- Lleve su mano a su corazón y sienta cómo se ralentiza.
- Nombre 5 cosas que puede ver, 4 cosas que puede tocar, 3 cosas que puede oír, 2 cosas que puede oler y 1 cosa que puede saborear.
- Imagina tu lugar favorito.
- Tome una ducha o un baño.
- Repita tres veces una declaración positiva sobre sí mismo.

## Habilidades físicas / sensoriales

- Exprima algo blando.
- Toque una superficie suave, como una manta peluda.
- Mire una imagen o un video tranquilizador, [como éste](#).
- Deje correr agua por sus manos. Concéntrese en las sensaciones que siente.
- Tense y relaje sus músculos, uno por uno.
- Estírese.
- Haga saltos, lagartijas o cualquier ejercicio que pueda hacer en casa.



# RECURSOS SOCIOEMOCIONALES PARA CUIDADORES

## Familia

- [Crianza de los hijos con resiliencia en tiempos inestables](#)
- [Actividades familiares para apoyar la salud mental](#)
- [Guía para padres / cuidadores para hacer frente a COVID-19](#)

## Estrés y afrontamiento

- [Ansiedad COVID para cuidadores](#)
- [Cómo cuidar su salud emocional](#)
- [Sobrellevar el estrés](#)
- [Ayude a su familia con el estrés durante COVID](#)

## Salud

- [Embarazo y lactancia durante COVID-19](#)

# ESTRATEGIAS SEMANALES DE AFRONTAMIENTO

Cada semana publicaremos una nueva estrategia de afrontamiento que puedes utilizar para manejar sentimientos y emociones abrumadoras.

**¿Cómo las veo?**

Vaya al sitio web de PAVE ([aquí](#)) y haga clic en "Estrategias semanales de afrontamiento", o esté atento a ClassDojo para ver las publicaciones de la Sra. Tappan y la Sra. Kriseman.

**Physical Activity**

Learn a TikTok dance on YouTube!

Try a yoga class, for younger kids or older kids!

Do a Mini Groove workout (or two--they're pretty short!)

Or try a "Get Moving" video with GoNoodle!

Staying active is a natural and healthy way to relieve stress, improve your mood, increase self-confidence, and can lower symptoms of sadness and anxiety. Dance is a great way to get some physical activity into your day!

Aquí está un ejemplo de una estrategia de afrontamiento. ↑





# RECURSOS EDUCATIVOS

- Consejos para aprendizaje remoto
- Recursos educativos
- Otros recursos divertidos



# CONSEJOS PARA APRENDIZAJE REMOTO EXITOSO

## 1. Horario de Sueño

Mantenga un horario de sueño constante.



## 2. Horario de Trabajo y Descanso

Mantenga un horario constante y compártelo con su familia.



## 3. Espacio de Trabajo

Trabaje desde el mismo lugar todos los días para evitar distracciones.



## 4. ¡Vestirse!

Esto indica que está comenzando su día. Ponte ropa cómoda cuando termines el día.



## 5. Compañero de Responsabilidad

Consulte a sus amigos o complete el trabajo con amigos en línea.



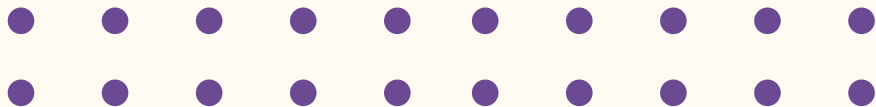
## 6. ¡Pide Ayuda!

Si no entiende algo, comuníquese con su maestro para obtener ayuda, incluso si su clase ha terminado.

# RECURSOS EDUCATIVOS PARA AYUDAR CON EL APRENDIZAJE REMOTO

- La tutoría en vivo en matemáticas, lectura, ciencia e historia para todas las edades está disponible de 2 pm a 11 pm (EST) en inglés y español, con contenido de video y otros recursos también disponibles las 24 horas del día. [Inicie sesión aquí con su tarjeta de la Brooklyn Public Library](#)
- [17 Aplicaciones a los niños ayudar a enfocar](#) (Common Sense Media)
- [Aplicaciones de gestión del tiempo](#) (Common Sense Media)
- [Aplicaciones, juegos y sitios educativos gratuitos](#) (Common Sense Media)
- [Aplicaciones de tutoría de matemáticas y ciencias](#) (Common Sense Media)
- [Podcast de inteligencia emocional para niños](#) (The Imagine Neighborhood)

100 gratis  
recursos educativos



# OTROS RECURSOS DIVERTIDOS PARA ESTUDIANTES

- Audible ofrece [audiolibros gratuitos](#) para niños durante la pandemia.
- New York Taekwondo ofrece [clases](#) cada media hora los viernes de 4 p.m. a 8 p.m.
- ProjectArt organiza lecciones de arte en vivo en [Facebook Live](#) (martes a las 3 p.m.) y en [YouTube](#) (jueves a las 3 p.m.).
- Brooklyn Public Library también presenta [programación en vivo](#) a través de Zoom durante la pandemia, que incluye lecturas y eventos para adolescentes.
- El [catálogo de libros electrónicos y audiolibros](#) de la biblioteca está en línea y se puede acceder a él incluso si no tiene una tarjeta de la biblioteca.



# INFORMACIÓN DE CONTACTO

## **Escuela Primaria:**

Sra. Tappan

929-317-5626

[jtappan@paveschools.org](mailto:jtappan@paveschools.org)

## **Escuela Intermedia:**

Sra. Kriseman

646-416-0501

[ekriseman@paveschools.org](mailto:ekriseman@paveschools.org)

