



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Buscar ayuda es una parte importante para la Resistencia de la familia. Los miembros de la familia puede ser salvavidas para la resistencia y la asistencia durante tiempos de reto. Buscar recursos de ayuda a veces significa pedir ayuda de miembros de familia, amigos, y la comunidad. Cuando las familias son abiertas y generosas en el apoyo a otros durante una crisis, ese apoyo puede regresarse cuando se necesita. Para ayudarnos a sobrevivir una crisis

podemos buscar información de amigos y vecinos como también con apoyo mas formal como terapeutas, pastores, y despensas de alimentos.

Buscando ayuda financiera

[Cuando sus ingresos disminuyen](#) este es una colección de nueve páginas que provee información y recursos a individuos para asistir a empezar y obtener control de su vida financiera. Los temas incluyen no tenga pánico-Tome Control; Haga inventario de todos los recursos comunitarios; Planee pagar a sus deudores; y mantenga un techo sobre su cabeza entre otras cosas. Para encontrar recursos financieros del coronavirus puede visitar [Seguridad Financiera para Todos](#).

Acceso a Comestibles

Alrededor del mundo, las familias están sufriendo con mantener comida en la mesa por la pandemia. La inseguridad de la comida y la pobre nutrición puede conducir a las enfermedades crónicas que pueden causarnos estar a más riesgo para contraer el coronavirus. Los estudios sugieren que la alimentación natural durante un tiempo caótico o difícil puede tener un efecto [positivo en el estrés y la ansiedad](#). la comida saludable es combustible para el cuerpo, pero también el cerebro. Nosotros también tenemos tiempos difíciles comprando comida, o tal vez preocupados. [Hay recursos de asistencia de comida disponible](#). [Alimentando a América](#) un grupo de bancos de comida que pueden ayudar a las familias a los bancos de alimentos locales y otra asistencia.

Ayuda Propia para Gente de Color

Ahora, acceso a la salud mental para las personas de color es especialmente crítica. Las personas negras han visto en números desproporcionados de sus seres amados que han muerto de la pandemia del coronavirus. Ellos tienen que ver a otros quienes se ven como ellos mismos ser violentamente atacados por nada mas que ser morenos en público. Considere visitar [Alianza al Bienestar Mental](#). [Para acceder recursos y evidencia basada en información acerca de la salud mental y comportamiento en temas de salud](#). Provee información y recursos y tiene un localizador de terapeutas. Esto localizador puede conectar a miembros de familia con competencia cultural y profesionales en la salud mental.

Para aprender más de la ciencia detrás de la seguridad comestible, financiera, y estrés relacionado con el estrés, puede leer los estudios de abajo:

- [Medida de la seguridad comestible en la casa en los USA y en otros países industrializados](#)
- [Doce componentes del bienestar financiero](#)
- [Conceptualización Multidimensional del estrés relacionado con el racismo: Implicaciones para el bienestar de las personas de color](#)