

FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES

Recursos Sociales y Económicos

Educación Financiera

- Seguridad Financiera para todas las Finanzas Personales <https://personal-finance.extension.org/covid-19/>
- Programas de educación financiera/finanzas personales y administración en-línea
- Grados 3-5: Capitán efectivo-los niños aprenden lo básico de gastar, ahorrar, y prestar por medio de actividades interactivas y libros apropiados para diferentes edades. INSTRUCCIONES: 1 Vaya a <https://nearpod.com/> 2. Entre como estudiante para unirse a la lección. 3. Escriba el código para la lección. Presione entrar. 4. Cuando entre en la lección, también le pedirá su nombre. Entre su nombre. 5. Deje el otro espacio en blanco. únase a la sección. Códigos para las lecciones Lección 1: QVKOT Lección 2: OEDFU Lección 3: LBPNR Lección 4: AJUTB. Las secciones en persona también están disponibles para los salones escolares por medio de la Extensión Educativa local.
- Grados 6-8: El FDC'S Dinero Inteligente Para los Niños pequeños <https://www.fdic.gov/consumers/consumer/moneysmart/young/grades-6-8.html> 12 temas que están disponibles que incluyen Compras inteligentes, flujo de efectivo y presupuesto.
- Grados 9-12: Planeamiento Financiero en la Escuela Secundaria <https://campus.extension.org/course/view.php?id=1840> Cinco módulos en el programa que enseña a los adolescentes acerca de hábitos monetarios, creación de metas, y como crear un plan de gastos. También Excelente para estudiantes universitarios.
- Adultos: Empezando en junio 2020, los adultos podrán participar en-línea, seis módulos llamados ¿A dónde se va Nuestro Dinero? Por medio de actividades interactivas, el curso ayuda a los clientes a entender mejor como gastar su dinero, como tomar control de sus gastos, y ahorrar para compras futuras grades o pequeñas. Si esta interesado en tomar parte de este recurso gratis, por favor envíe un correo electrónico a Naomi Bechtold a nbechtol@purdue.edu Naomi le enviará un enlace la registración del curso cuando el curso esté en vivo.

Otra Asistencia/Alivio Financiero

- Busque en su localidad el sitio Web de United Way <https://www.unitedway.org/find-your-united-way> para ver los fondos disponibles en su región.
- Programa de Asistencia de Suplemento Nutricional (SNAP) la elegibilidad se puede ver en-línea <https://www.fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility> Para aplicar para estos beneficios o recibir más información, contacte su oficina de SNAP local; seleccione su estado en este mapa: <https://www.fns.usda.gov/snap/state-directory>
- Lista de negocios e instituciones financieras que ofrecen alivio de pagos: <https://billrelief.billgo.com/>

Careras y Ocupaciones

La pandemia global ha conducido a un dramático descubrimiento del mercado laboral, retos financieros familiares. Individuos experimentaron desempleo y están preocupados no solamente por su salud, pero también por su futuro. Los siguientes recursos ofrecen un lugar para empezar para esos embarcándose en los retos en la búsqueda de empleo en estos tiempos difíciles:

- Para esos desempleados, cada estado tiene un programa separado de programa de desempleo. Un buen lugar para empezar es el departamento de trabajo <https://www.dol.gov/general/topic/unemployment-insurance> DOL el sitio web ofrece una gran cantidad de información y recursos. Centros de Trabajo Americanos <https://www.careeronestop.org/LocalHelp/AmericanJobCenters/find-american-job-centers.aspx>, lo que ayuda a todos los ciudadanos al acceso de empleo y servicios de trabajo planeamiento de careras y guía.
- La Oficina de Estadísticas de Trabajo también ofrece gran cantidad de información para ocupaciones. La pandemia continuará afectando las proyecciones, pero han identificado las ocupaciones de rápido crecimiento y esas que agregan la mayoría de los trabajos, antes de la pandemia. Esto y más información acerca de las ocupaciones se pueden encontrar acá. <https://www.bls.gov/ooh/>
- Los trabajos se recobran lentamente y esos que no tienen trabajo tienen que considerar nuevas carreras. Esos considerando un cambio de carrera pueden explorar diferentes ocupaciones, las habilidades requeridas de ellas, y como la experiencia previa se asimila a las nuevas ocupaciones con O-NET base de datos copilados y mucha información acerca del conocimiento y habilidades requeridas, y las actividades y habilidades realizadas en cerca de mil ocupaciones. <https://www.onetonline.org/> El “Mi Próximo Movimiento” es una sección en el sitio web que ofrece un buen lugar para empezar para esos buscando explorar nuevas carreras, Mantenga en mente que un cambio de carrera requiere entrenamiento y educación adicional.
- Registración universitaria tiende a elevarse cuando hay mucho desempleo porque las personas tienen el tiempo y razonamiento para invertir en entrenamiento e incrementar su educación. La incertidumbre acerca y como las universidades se conducirán abiertas y en conducirán clases en persona, quiere decir que habrá menos quienes salgan de la fuerza laboral en lugar de asistir a la escuela por un periodo de tiempo. una experiencia de universidad en línea puede ser de menos interés a los chicos de 18 años, pero puede ser deseable para alguien un poco mayor quien ha sido desplazado de un trabajo. Es importante estar informado cuando está buscando oportunidades de entrenamiento y educación. Busque los programas acreditados por organizaciones Aprobadas por el Consulado de Educación Superior y el Departamento de Educación <https://www.chea.org/chea-usde-recognized-accrediting-organizations>

Bienestar Mental y Emocional

- Línea de Prevención Nacional del Suicidio” 1800-273-TALK (8255) Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454
- La Fundación Americana de Prevención del Suicidio <https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty> VA ayuda Militar en línea 888-457-4838 o texto MIL1 a 839-863
- SAMHSA Línea de Consejería a la hora de Crisis 1800-985-5990 ayuda las 24 horas; Personal en Español pueden llamar a mismo numero y presionar “2” las 24 horas para ayuda bilingüe.
 - También puede mandar un texto a “HábleConNosotros” (para inglés) o “Háblanos” (hablantes de español) a 66746 para conectar con un consejero profesional entrenado.
 - Sordos o Difícil de escuchar mande texto a 66746
- Línea de Ayuda en caso de Desastres 1800985-5990° TTY 1800-846-8517 textos
- LGBTQIA+ jóvenes llamen a 1866-488-7386, texto a START a 678678, o presione aquí <https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>
- Alianza Nacional en Enfermedades Mentales: 1800-950-NAMI o en una crisis mande texto “NANI” a 741741
- Línea para Ayuda Nacional para las Drogas para esos sufriendo con adicciones: 1844-289-0879 o www.drughelpline.org
- Recursos para individuos y bienestar familiar:
 - Prevención de Abuso Infantil América ha copilado Materiales Para Ayudar a manejar el estrés y la ansiedad, promoviendo compromiso/bienestar, y como hablar con los niños acerca del coronavirus <https://preventchildabuse.org/coronavirus-resources/>

- Coronavirus Recursos Respuesta a la Pandemia del Centro de Estudios Para Estrés Traumático <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Recursos para Personas de Color

Ahora obtenga acceso a la salud mental el cuidado para las personas de color es especialmente crítico. Las personas negras tienen que ser observadas cuidadosamente porque los números son desproporcionados de los seres amados que muere en la pandemia del coronavirus. Ellos también han visto muertes violentas y amenazar a personas que son como ellos-por nada mas que ser negros en público. Para encontrar un psicólogo o un trabajador de enfermedades mentales puede ser difícil para algunas personas. Abajo hay recurso especialmente para personas de color:

- <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Black-African-American>
- <https://www.mhanational.org/issues/black-african-american-communities-and-mental-health>
- <https://www.blackmentalhealth.com/> Llame a 410-338-2642 o para más información visite los recursos. El sitio web también tiene “como encontrar un Terapeuta” esto le ayuda para conectarse con un alguien profesional en salud mental competente de su misma cultura.
- <https://www.blackmentalwellness.com/> Provee acceso a evidencia basada en información y recursos acerca de la salud mental y comportamiento, temas desde una perspectiva negra. Ellos también ofrecen oportunidades de entrenamiento para estudiantes y profesionales.
- Más recursos <https://www.refinery29.com/en-us/2020/06/9849013/mental-health-services-black-people-of-color>

Seguridad Pública

- <https://www.thehotline.org/> :Llame 1800-799-7233 o texto a LOVEIS a 22-522 para conectarse con un representante
- Grupo Nacional (RAIN) línea de emergencia 1800-656-HOPE (4673) Violación, abuso e Incesto

Asistencia para Vivienda

- Recursos por medio de 211 se pueden ver en línea (<http://211.org/services/covid19>) o por teléfono (marque 211)
- Desarrollo Urbano de Vivienda (HUD)
 - Para Propietarios de Casa <https://www.hud.gov/coronavirus/homeowners>
 - Para Americanos Nativos https://www.hud.gov/coronavirus/native_americans

Recursos Para Los Militares o Familias de Veteranos

- <https://www.usaa.com/inet/wc/covid-19-financial-difficulty?akredirect=true> Para asistir militares y familias de veteranos con capital de vivienda, aseguranza médica o de salud, bancos, hipotecas, y aseguranza de auto y de propiedades.

Recursos Para Familias que Tienen un (niño) con Discapacidades

- Centro de Asistencia Técnica Infantil <https://ectacenter.org/topics/disaster/coronavirus.asp>
- División Infantil del Consulado Para Niños Excepcionales <https://www.dec-sped.org/covid-19>
- Centro Nacional Para el Aprendizaje de discapacidades <https://www.nclid.org/covid19>
- El arca <https://thearc.org/covid/>
- Asociación Nacional del Autismo <https://nationalautismassociation.org/covid-19-resources-for-families/>
- Centro PACER <https://www.pacer.org/special/covid-19.asp>

Recursos Para Familias de Emigrantes, Refugiados o Asilados

- Centro de aprendizaje para emigrantes
 - Recursos para emigrantes, padres y educadores durante la pandemia del coronavirus <https://www.ilctr.org/covid-help/>
 - Actividades para niños dibujando y coloreando en casa <https://www.ilctr.org/drawing-support/>

- Clases de Inglés con Rachel <https://www.youtube.com/user/rachelsenglish>

Recursos Para la Salud Unidos Soñamos

- Inglés <https://unitedwedream.org/2020/03/healthcare-access-for-undocumented-folks-in-the-time-of-covid19>
- Español <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>
- Consulado de USA para Refugiados <https://rcusa.org/covid-19/covid-19-resources/> tiene una lista de recursos de salud, alivio and recursos legales, organizaciones y miembros de la comunidad listas que le pueden ayudar a los refugiados y asilados.

Asistencia Legal

- <https://www.abetterbalance.org/get-help/> Mejor Balance ofrece consejo legal relacionado con enfermedades, familia, o tiempo fuera del trabajo por razones médicas.

Voluntarios

Hacerse voluntario con familiares cercanos o extendidos promueve simultáneamente solidaridad y construir conexiones con la comunidad. Abajo hay varias oportunidades para voluntariado:

- <https://www.unitedway.org/get-involved/volunteer> United Way is una organización local que recibe voluntarios.
- La Cruz Roja Americana <https://www.feedingamerica.org/take-action/volunteer> necesita voluntarios para apoyar y donar sangre y para ayudar en general en la comunidad.
- <https://www.feedingamerica.org/take-action/volunteer> Alimentando América Bancos de Comida necesita voluntarios para ayudar, almacenar, y distribuir comida.

Racismo

- Asociación Nacional de la Escuela de Psicólogos [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/countering-covid-19-\(coronavirus\)-stigma-and-racism-tips-for-parents-and-caregivers](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/countering-covid-19-(coronavirus)-stigma-and-racism-tips-for-parents-and-caregivers)
- Enfrentando la Historia Nosotros Mismos <https://www.facinghistory.org/educator-resources/current-events/coronavirus-protect-yourself-stand-against-racism>
- Recursos para Anti-Racismo https://greatergood.berkeley.edu/article/item/antiracist_resources_from_greater_good
- <https://www.antiracismproject.org/resources> Proyecto Anti-Racismo
- Smithsonian National Museum of African American History and Culture https://nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race?fbclid=IwAR1DrIG0hee8Pm-va_aor9hZs_NltBfUrlproQ67LHa7tt6GDqYdnPtunU4
- ZERO A THREE https://www.zerotothree.org/resources/1598-racism-and-violence-using-your-power-as-a-parent-to-support-children-aged-two-to-five?fbclid=IwAR0y-Ab78m4e6yhu6DqFuBSbEwayzAA6D6HWLx-m42-9EU4rqBNBcmep_hA
- NPR's Code Switch <https://www.npr.org/sections/codeswitch/2020/06/06/871023438/this-list-of-books-films-and-podcasts-about-racism-is-a-start-not-a-panacea?fbclid=IwAR080A6xLTowmNozqD5eC0zlltn9nssgXaJ4PqmTSVBks9ZQt-dj11WdDZY>
- EmbraceRace <https://www.embracerace.org/resources/where-to-find-diverse-childrens-books>

Más información en cómo ser un aliado

- Universidad de Kansas y el Centro Comunitario de Salud y Desarrollo <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/advocacy/advocacy-principles/recognize-allies/main>
- Recursos para la Salud de los Adolescentes <http://teenhealthsource.com/blog/ways-to-be-an-ally>
- El Instituto para el Estudio de Raza y Etnicidad en la Universidad del Estado de Ohio <http://kirwaninstitute.osu.edu/research/understanding-implicit-bias/?fbclid=IwAR3wHcle9OrlgtRNRfUSAtSoSit5z1ZB-Hwr9HULNBPOPLKSCWiN7MrZotM>
- https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html?fbclid=IwAR07nYE4g3sf9soP6UbWQj9N9tkIXiubXD4gc_s8D20eil_G7Ub6rbwej7TY

Humor y Positividad

Transiciones y cambios para infantes y niños pequeños puede ser difícil o ellos pueden verlo como una nueva aventura. Cantando, contando bromas, y leyendo libros divertidos puede ser calmante y buena estrategia para sobrellevar los cambios cuando las cosas se sienten intimidantes o impredecibles.

Canciones, bromas, y libros para niños pequeños:

- https://www.youtube.com/watch?v=ea4TVg0_8Dk
- <https://www.youtube.com/watch?v=l2fhcWWjLks&t=6s>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLcUfUpoeMOiU-Vum2ZdIYATfGiYZMV58B>
- <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ew1567797IY>
- <https://kidsvillage.com/preschool-jokes/>

Niños

- <https://sesamestreetincommunities.org/topics>
- NPR y Plaza Sésamo <https://www.npr.org/podcasts/510342/life-kit-parenting-difficult>

Paseos Virtuales para Todas las Familias

- Museos alrededor del mundo <https://www.timeout.com/travel/virtual-museum-tours>
- Museo El Louvre <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- Zoológico de San Diego <https://kids.sandiegozoo.org/videos>
- Disney World <https://www.youtube.com/channel/UCYyJUEtYv-ZW7BgihP3UbTg>
- La Muralla China <https://www.thechinaguide.com/destination/great-wall-of-china>
- Museo Guggenheim <https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv lng=-73.95902634325634&sv lat=40.78285751667664&sv h=31&sv p=0&sv pid=MfnUmHRyOSzMtY3vtYU05g&sv z=1>
- La torre de Eiffel <https://artsandculture.google.com/streetview/tour-eifel/sAHt5Gv4YGH84Q?sv lng=2.294697006132574&sv lat=48.85816565109427&sv h=44.65008163452148&sv p=0.36542510986328125&sv pid=Pe03wIAND2EexK9ITcxm0w&sv z=0.3215450555276961>
- Acuario de Georgia <https://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam/>

Buenas Noticias

- <https://www.goodnewsnetwork.org/>

Recursos Combinados

Oficinas extensiones de Indiana y otros estados ofreciendo programación de salud incluyendo los recursos:

- Agricultura <https://extension.purdue.edu/category/1>
- Comunidad <https://extension.purdue.edu/category/2>
- Medioambiente <https://extension.purdue.edu/category/3>
- Familia <https://extension.purdue.edu/category/4>
- Comida <https://extension.purdue.edu/category/5>
- Jardinería <https://extension.purdue.edu/category/6>
- Jóvenes <https://extension.purdue.edu/category/7>

Considere visitar una Extensión <https://extension.purdue.edu/> de Purdue para más información.