

6 de abril de 2020

Estimada Familia del Centro de salud de la escuela comunitaria de servicio completo,

¡Te extrañamos! Esperamos que esta carta los encuentre bien a usted y a su familia. Le enviamos esta carta para proporcionarle recursos que podrían ser útiles mientras nos distanciamos socialmente y nos adaptamos a nuestras nuevas rutinas.

Primero, para todos, pero especialmente para nuestros hijos, queremos compartir un cuento adaptado de la psicóloga infantil, Ana Gómez.

La Historia de la Ostra

"¿Sabes acerca de la ostra que vive en el fondo del mar que utiliza su especial poderes cuando algo lo molesta hasta que se forma una perla?"



En estos días difíciles, podemos ser como la ostra y cuando algo nos está molestando, noten nuestros sentimientos: solitarios, tristes, enojado, frustrado, feliz, preocupado, relajado, confundido, mixto arriba. Observe la forma en que los sentimientos que tenemos hacen que nuestros cuerpos se sientan. Haz un dibujo de nuestros sentimientos, habla de nuestros sentimientos y pensamientos Haz un dibujo de nosotros mismos. ¿Siente nuestro cuerpo suelto como un fideo o duro como una roca? ¿Se siente ligero o ¿pesado? ¿Dónde en nuestros cuerpos sentimos estos sentimientos? ¿Qué cómo se ven los sentimientos? ¿Qué dicen ellos?"

Al igual que la ostra, tenemos poderes especiales para convertir lo que nos molesta en una perla. Cuando nuestros sentimientos se vuelven demasiado grandes, demasiado calientes o demasiado fríos, podemos hacer cosas para enfriarlos o calentarlos hacia arriba.

Podemos ser amables y amorosos con nuestros sentimientos. Ignorar nuestros sentimientos no los hará ir lejos. ¿Necesitamos un abrazo o alguien con quien hablar o alguien que nos diga que las cosas serán ¿De acuerdo? Podemos usar el poder de la respiración para calmar nuestras mentes, corazones y cuerpos. También Podemos cantar, tararear, ¡bailar o saltar!

Ahora imagine que tenemos un cordón largo y especial que va desde nuestro corazón hasta los corazones de todas las personas que amamos. Este cordón nos une. No estamos solos. Todos tenemos especial poderes y como la ostra, podemos crear perlas."

¡Gracias por leer! Esperamos volver a la escuela y descubrir qué perlas que has hecho y qué sentimientos has identificado para ayudar a crear tus perlas. También queremos escuchar sobre con quién se está conectando utilizando su cable largo y especial.

En las siguientes páginas encontrará información y enlaces a recursos útiles. Los recursos incluidos aquí están actualizados a partir de este envío. La información está cambiando rápidamente y no siempre correcto, por lo que le recomendamos que confíe en la información de los sitios web del gobierno.

CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN SALUDABLE DURANTE UN TIEMPO ESTRÉS

¿Qué significa la atención plena en la crianza de los hijos?

Manejar nuestras propias emociones y comportamientos es la clave para enseñar a los niños cómo gestionar el suyo. Es la razón por la cual las aerolíneas nos dicen que nos pongamos nuestras máscaras de oxígeno antes que usted puede ponerse la máscara de su hijo. Debe estar regulado antes de poder modelar regulación para su hijo.

Desafortunadamente, cuando estás estresado, exhausto y abrumado, es difícil estar disponible para su hijo. Algunas cosas simples para recordar durante estos intentos y tiempo incierto:

- ❖ La crianza consciente no significa ser un "padre perfecto" y no es algo en lo que puedes fallar.
- ❖ La paternidad consciente significa que atraes tu atención a lo que está sucediendo, en lugar de ser secuestrado por tus emociones.
- ❖ La atención plena se trata de dejar ir la culpa y la vergüenza sobre el pasado y enfocándose ahora mismo.
- ❖ Ser un padre consciente significa que prestas atención a lo que sientes. Eso no significa que no te enojas ni te enojas.
- ❖ Nadie escucha realmente si se les grita; se están preparando para discutir o evitar. Hablando en un tono de voz tranquilo o neutral, mientras hace contacto visual, es mucho más efectivo.
- ❖ Actuar por miedo o frustración causa enojo e interacciones hirientes con nuestros niños.

"Declaraciones I" son palabras mágicas que te ayudan a decir cómo te sientes y lo que quieres sin culpar otros y necesitan enojarse o ser explosivos.

Cuando usamos "Declaraciones de usted", las personas sienten que se les está culpando y que pueden lastimarse o enojado y no "escuchar" lo que estamos tratando de comunicar. Túrnense para practicar:

Me siento _____ (molesto, herido, frustrado, celoso, triste, etc.)

Cuando _____ (diga lo que pasó o pasa)

Porque _____ (por qué te molesta)

Me gustaría _____ (di lo que quieres que suceda en lugar de lo que te gustaría cambiar)

<p>Si usted presenta tos, fiebre o dificultad al respirar y sospecha que tiene COVID-19, por favor llame al siguiente número para hablar con un profesional de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llame al: 1-800-962-1253 • Esta línea de llamada está disponible para todos, sin importar su estatus migratorio. 	<p>Para información general sobre cómo obtener necesidades básicas en su comunidad de Nueva Jersey:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llamar al 211 o visita https://www.nj211.org
<p>Cheque Federal de Estímulo <i>Elegibilidad:</i> Individuales: Ingresos de hasta \$ 75,000/año - elegibles para cheque de \$1,200 Parejas casadas: ingresos combinados hasta \$150,000/año - elegible para cheque de \$2,400 Cabeza de familia: Ingresos de hasta \$112,500 - elegible para \$ 1,200</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las parejas casadas de familia recibirán \$500 por niños menores de 16 años de edad. <p><i>Recibiendo los cheques:</i> El gobierno enviará automáticamente el cheque a usted a través de depósito directo o correo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su declaración de impuestos de 2018 o 2019 sera usada para el envío de sus cheques. <i>Asegúrese de declarar sus impuestos del año 2019 los antes posible.</i> • Si se mudó recientemente, asegúrese de que el IRS tenga tu dirección correcta (https://www.irs.gov/help/telephone-assistance) • Tenga cuidado con los estafadores que solicitan su información personal. El gobierno no preguntara por su información para mandar su cheque. <p>Beneficios de Desempleado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagina web principal de desempleo: https://myunemployment.nj.gov/ • Instrucciones especificas sobre COVID-19: https://myunemployment.nj.gov/labor/myunemployment/covidinstructions.shtml • Aplique semanalmente para sus beneficios de desempleo. (usted será colocado en un horario desacuerdo a los últimos 4 dígitos de su numero de seguro social) 	<p>Despensas de Comida Father English Food Pantry</p> <ul style="list-style-type: none"> • 435 Main Street, Paterson, NJ • 973-361-5555 <p>CUMAC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 223 Ellison Street Paterson, NJ • Horario: Lunes-viernes desde las 11:00 AM-3:00 PM Miércoles de 4:00 PM-6:00PM • No se distribuye comida los sábados. <p>OASIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 59 Mill Street, Paterson, NJ 07501 • Merienda “para recoger” • Alimentos de emergencia, comida para bebés, pañales y toallitas • Horario: lunes a viernes de 10:00AM- 2:00 PM • * Hasta agotar existencias <p>St. Paul’s Community Food Pantry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iglesia Episcopal de St. Paul, 456 VanHouten Calle, Paterson, NJ • Horario: 8:30AM – 11:30AM <p>Eva’s Village</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merienda “para recoger” de Lunes a Viernes de 12:00 pm-1:00pm • 393 Main Street, Paterson, NJ 07510

Derechos de vivienda

El gobernador de Nueva Jersey ha detenido los desalojos y ejecuciones hipotecarias

- Todavía se le puede dar seguimiento (archivarlo) pero no puede ser llevado a cabo en este momento.
- PUEDE llevarse a cabo tan pronto como esto termine

El gobernador ha instado a los bancos / prestamistas a "hacer lo que puedan" pero no hay una ley vigente sobre hipotecados y pagos de alquiler.

- El banco/prestamistas /propietario pueden trabajar con usted/implementar su propio plan con respecto a los pagos.

Alquiler, hipoteca y extensiones de factura

- Asistencia de alquiler de Paterson NJ: <https://www.rentassistance.us/ci/nj-paterson>
- Declaración del gobernador Phil Murphy sobre perdón de alquiler: <https://nj.gov/governor/news/news/562020/approved/20200328c.shtml>

Derechos de inmigración

Desafortunadamente, las familias de inmigrantes indocumentados no serán elegibles para el paquete de estímulo económico del gobierno. Para más información, vea el enlace de abajo.

- <https://www.aila.org/File/Related/20030201aj.pdf>

Caridades Católicas de Paterson

- **Servicios legales:** (973) 279-7100
- 212 Slater Street, Suite 201, Paterson, NJ

Recursos del Comité Internacional de Rescate (IRC):

- **Empoderamiento económico:** (646) 300-0506
- **Servicios legales:** (908-368-1975)

Cuidado de niños

El cuidado de niños todavía está disponible para los los trabajadores esenciales. Para obtener cuidado infantil con licencia en su área, visite el enlace a continuación:

- https://www.nj.gov/DCF/coronavirus_license_dchildcare.html
- Sitio web oficial de cuidado infantil del gobierno de NJ: <https://www.childcarenj.gov/>

Proveedores de internet

La mayoría de los principales proveedores de telefonía e internet están proporcionando planes con descuento, eliminando límites de datos y / o exención de recargos.

- *Consulte el sitio web de su proveedor o llame al ver si algún cambio lo beneficia*

Sitios de prueba de coronavirus

- Llame al 1-800-962-1253 para hablar con un profesional de la salud si usted es elegible para la prueba COVID-19 antes de ir a un sitio de prueba.
- **Universidad William Paterson** (Passaic solo residentes del condado)
 - 300 Pompton Road, Wayne, Nueva Jersey
 - 9:00 AM-12:00PM
 - Se requiere receta
 - Hasta 500 pruebas al día, la disponibilidad puede impactar horas de operación
- * **Bergen Community College**
 - 400 Paramus Road, Paramus, NJ
 - 8:00 AM-4:00PM
 - Campus lots B y C
 - Residentes de NJ, la tarjeta de seguro debe ser tomado si está disponible

Distrito escolar de Paterson:

http://www.paterson.k12.nj.us/11_pages/corona_virus.php

Centro de Salud Comunitario de Servicio Completo:

Página web: www.fscshealthcenter.org
Facebook: www.facebook.com/FSCSHealth
Instagram: [@fscshealth](https://www.instagram.com/fscshealth)

Consejos de bienestar y afrontamiento

Adaptado de Eileen M. Feliciano, Psy.D.

* **Intenta dar a todos el beneficio de la duda.** El tiempo de encierre puede sacar a relucir lo peor en todos nosotros. Es importante no participar en todos los argumentos/discusiones a los cuales somos invitados y tratar de no guardar rencores.

* **Todos necesitamos un lugar para retirarse.** Para los niños, esto puede ser un pequeño rincón de una habitación con una manta y una almohada donde puedan ir cuando se sientan estresados.

* **Intenta bajar tus expectativas y practica la auto-aceptación.** Acéptate a ti mismo, a tu situación y a tu vida. No hay hoja de ruta o precedente para esto, todos estamos haciendo lo mejor que podemos en un momento de situación difícil.

* **Recuerde que los niños son buenos observadores de personas y ambientes.** Intenta mantener las noticias y conversaciones alarmantes fuera del alcance de sus oídos.

* **Está bien tranquilizar a los niños sobre su seguridad y la seguridad de sus seres queridos.** Mantén las rutinas y valida sus sentimientos. Anime a los niños a participar en actividades como ejercicio y respiración profunda para ayudarlos a auto-regularse. El bienestar de un niño depende de el bienestar de sus padres y cuidadores. Los cuidadores deben cuidarse a si mismos para que tengan los recursos internos necesarios para cuidar a los demás.

* **Fíjate en lo bueno del mundo.** Ayuda a otros. Encuentra algo que puedes controlar: organiza un cajón o armario, pinta, ve una película, forma un rompecabezas; lee un libro.

* **Practica movimientos repetitivos de izquierda, a derecha.** Estudios han demostrado que los movimientos de izquierda a derecho - caminar, correr, tamborilear, tejer, tejer a ganchillo, colorear, dar palmadas de mariposas (cruzar los brazos sobre tu pecho y dar palmadas con la mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano izquierda a el hombro derecho a un ritmo lento y suave) puede servir como un auto calmante y nos ayuda a regular nuestro cuerpo cuando nos sentimos estresados.

* **Recuérdate a ti mismo(a) que esto es temporal y aunque es un momento aterrador y difícil, pasara.** Volveremos a sentirnos libres, seguros, ocupados y conectados.

Líneas de ayuda de emergencia

Emergencia psiquiátrica

- Psiquiatría de San José Servicios de emergencia
 - 973-754-2230, las 24 horas del día
 - Niños / adultos

Línea de ayuda de asesoramiento

- Perform Care, NJ
 - 1-877-652-7624, 24 horas
 - Tenga en cuenta: algunos servicios están siendo ofrecido por teléfono para reducir exposición a clínicos / psicólogos.
- Línea de ayuda de NJ Mental Health Cares
 - 1-866-202-HELP (4357) de 8:00 AM-8:00PM todos los días
- Línea directa para adolescentes 2nd Floor Teen Hotline:
 - Si necesitas alguien con quien hablar y tienes 10-24 años, llame o envíe un mensaje de texto a 2nd Floor Teen Hotline al 888-222-2228 o visite su sitio web en: <https://www.2ndfloor.org/>

Líneas de ayuda para la prevención del suicidio:

- Línea directa nacional de suicidio
 - <https://suicidepreventionlifeline.org>
 - línea de llamada: 1-800-273-8255
 - En Español: 1-888-628-9454
- El Proyecto Trevor (línea directa suicida LGBTQ):
 - <https://www.thetrevorproject.org>
 - 1-866-488-7386

Líneas de ayuda de violencia doméstica/sexual:

- Línea directa de violencia doméstica de Nueva Jersey
 - 1-(800) 572-SAFE (7233)
 - 24 horas al día/7 días a la semana
- Coalición de Nueva Jersey contra la agresión sexual (NJ CASA) Línea directa
 - 1-(800)-601-7200
 - 24 horas al día/7 días a la semana