

# CONEXIÓN PARA PADRES DE PEARL RIVER

---

Boletín presentado por los trabajadores sociales del Distrito Escolar de Pearl River  
Norma Canals and Natalie Cervantes-Libassi

Abril 2020

**Estimados estudiantes y padres,**

**Esperamos que esto te encuentre bien durante estos tiempos difíciles. Nos gustaría continuar apoyando las necesidades sociales y emocionales de los estudiantes durante este momento desafiante para todos. Hemos creado este boletín para proporcionarle algunos recursos.**

También puede visitar el sitio web de las [escuelas primarias](#) y el sitio web de [Mrs. Canals](#) para obtener información y recursos adicionales.

**Si necesita apoyo adicional durante este tiempo, no dude en contactarnos.**

**Norma Canals, LMSW [canalsn@pearlriver.org](mailto:canalsn@pearlriver.org) (845) 288-3337**

**Natalie Cervantes-Libassi, LMSW [cervanteslibassin@pearlriver.org](mailto:cervanteslibassin@pearlriver.org) (929) 398-5380**

**Manténgase alentado, seguro y sano**

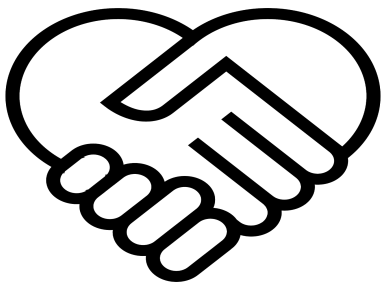
---



## ***Cómo hablar con su niño sobre el coronavirus.***

Como personal de apoyo, somos conscientes de las necesidades de los estudiantes al enfrentar esta crisis de salud. Los niños son naturalmente curiosos y tienden a reaccionar ante situaciones estresantes. Aquí hay algunas pautas para responder a las preguntas de su hijo a y cómo proporcionarles información precisa:

Esperamos que encuentre este [sitio web](#) informativo.



## ***Estamos todos unidos!***

Esas palabras significan mucho para todos nosotros durante este tiempo difícil. Encontramos este artículo especialmente útil para comprender las diferentes emociones que todos sentimos. Todos extrañamos la forma en que nuestra vida era hace menos de dos semanas. Sí, hay otros que están experimentando una pérdida más devastadora en sus vidas. Pero tenemos que recordarnos a nosotros mismos que está bien llorar la pérdida de nuestra normalidad. Extrañamos muchos a nuestros estudiantes y estamos ansiosos por reunirnos con ellos. Esperamos que encuentre útil este [artículo](#).



## Autocuidado

**Cuida tu cuerpo.** Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente.

**Conéctate con otros.** Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar. Mantener relaciones saludables y construir un fuerte sistema de apoyo.

**Tomar descansos.** Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Intenta respirar profundamente. Trate de hacer actividades que generalmente disfruta.

**Mantente informado.** Cuando sienta que le falta información, puede sentirse más estresado o nervioso. Mire, escuche o lea las noticias para obtener actualizaciones de los funcionarios. Tenga en cuenta que puede haber rumores durante una crisis, especialmente en las redes sociales. Siempre revise sus fuentes y recurra a fuentes confiables de información como las autoridades de su gobierno local.

**Evite la exposición excesiva a las noticias.** Tómese un descanso para mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente. Trate de hacer actividades agradables y regrese a la vida normal tanto como sea posible y busque actualizaciones entre los descansos. Busque ayuda cuando sea necesario. Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, hable con un consejero o médico, o comuníquese con la línea directa **COVID-19 del Estado de Nueva York 1-844-863-9314**

If you are overwhelmed with COVID-19 you are not alone.  
Connect to support right here in NY.

NEW YORK STATE  
**COVID-19 EMOTIONAL SUPPORT HELPLINE:**  
**1-844-863-9314**  
8 AM - 10 PM, 7 days a week

Office of Mental Health

## Recursos Locales



La línea de ayuda de NAMI Rockland es un servicio gratuito que proporciona información, referencias y apoyo a personas que viven con una afección de salud mental, familiares y cuidadores, proveedores de salud mental y el público. Nuestra línea de ayuda está disponible de lunes a jueves de 10 a.m. a 4 p.m. y los viernes de 10 a.m. a 1 p.m.

Un voluntario o personal de la línea de ayuda bien capacitado y con conocimiento responderá a su llamada o mensaje. Muchos miembros del personal y voluntarios viven con una afección de salud mental o brindan atención y apoyo a un familiar o amigo. **Contáctenos en: (845) 359-8787.** Para obtener más información, visite [NAMI ROCKLAND](#)



La línea de ayuda 2-1-1 de United Way es un servicio gratuito, confidencial y multilingüe para ayudar al público a encontrar las respuestas a una variedad de preguntas relacionadas con la salud y los servicios humanos. Está abierto los 365 días del año.

### ¿POR QUÉ ES 2-1-1 TAN IMPORTANTE?

Cada hora de cada día, cientos de personas en el Valle de Hudson y miles de personas en los Estados Unidos necesitan servicios esenciales de atención humana, desde asistencia por abuso de sustancias hasta atención adecuada para un niño o un padre anciano y las personas a menudo no saben dónde girar. En muchos casos, las personas terminan sin estos servicios necesarios y fácilmente disponibles porque no saben por dónde comenzar. 2-1-1 hace posible que las personas naveguen con más éxito en el complejo y creciente laberinto de agencias y programas de servicios humanos. Al facilitar el acceso a los servicios, 2-1-1 ayuda a las personas a obtener asistencia cuando se desarrolla un problema por primera vez, en lugar de permitir que crezca un problema. Entonces, cuando tenga una pregunta o necesidad sobre el servicio de atención humana, llame al 2-1-1 o visite

<http://www.hudson211.org/cms/>

## FamilyWize

### Programa de tarjeta de ahorro para recetas

# Prescription Savings Card

BIN 610194  
CARD ID 008801350  
GROUP ID 847987  
PCN FW



Show this card to your pharmacist every time.

**This is not insurance** - discounts only.

Proudly  
Partnered With



Desde 2006, UWRC se ha asociado con FamilyWize, una organización enfocada en mejorar la salud de las comunidades a través de una tarjeta de descuento para recetas gratuitas. Hasta la fecha, 11,164 residentes del condado de Rockland se han dado cuenta de un ahorro de más de \$ 1,000,000 en medicamentos recetados a través de nuestra asociación con FamilyWize. UWRC cree que las personas nunca deberían tener que elegir entre poner comida en la mesa o tomar sus medicamentos recetados y es por eso que se formó esta asociación. La tarjeta FamilyWize reduce inmediatamente el costo de los medicamentos recetados en un promedio del 45% para las personas con y sin seguro. Simplemente presentando la tarjeta FamilyWize o la aplicación móvil en su farmacia local, las personas pueden ahorrar en el costo de sus medicamentos, sin ningún compromiso.

Para obtener más información sobre UWRC y acceder a información sobre el programa FamilyWize, visite web: [https://www.uwrc.org/family\\_wise.html](https://www.uwrc.org/family_wise.html)  
[https://content.familywize.org/web/mediakit/Prescription%20Card%20\(Spanish\).pdf](https://content.familywize.org/web/mediakit/Prescription%20Card%20(Spanish).pdf)

Norma Canals, LMSW  
PRHS and PRMS  
[canalsn@pearlriver.org](mailto:canalsn@pearlriver.org)

Natalie Cervantes-Libassi, LMSW  
Evans Park, Franklin Ave., Lincoln Ave.  
[cervantes-libassin@pearlriver.org](mailto:cervantes-libassin@pearlriver.org)