

NYC SCHOOL MENTAL HEALTH

Recursos de crisis COVID-19

Este documento contiene listas de recursos por tipo.

En este documento encontrarás:

1. Salud mental y apoyo emocional
2. Alimentos
3. Vivienda
4. Finanzas
5. Equidad y acceso
6. Uso de sustancias
7. Inmigración
8. Apoyos de aprendizaje remoto
9. Atención plena
10. Información sobre servicios continuos
11. Información y apoyo general sobre salud mental

Salud Mental y Apoyo Emocional

NYC Well 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) Text WELL to 65173

Chat at <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>

Línea de texto de crisis: Text

“Got5” to 741-741

<https://www.crisistextline.org/>

National Domestic Violence Hotline

/Línea directa nacional de violencia doméstica 1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

National Suicide Prevention Lifeline

/Línea de vida nacional para la prevención del suicidio

1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

NYC National Alliance on Mental Illness/Alianza

Nacional de Nueva York sobre Enfermedades Mentales

212-684-3264

<https://www.namincmetro.org/coronavirus-covid-19/>

The Trevor Project 1-866-488-7386

<https://www.thetrevorproject.org/>

National Eating Disorders Association/Asociación Nacional de Trastornos

de la Alimentación (800) 931-2237

<https://www.nationaleatingdisorders.org/help-support/contact-helpline>

La mayoría de las clínicas realizan sesiones y tomas a través de telesalud durante este tiempo. Si necesita ponerse en contacto con una clínica local, llame a su línea general para obtener más información. Si necesita ayuda para comenzar, llame a NYC WELL o visite www.hitesite.org para localizar una clínica cercana.

COMIDA

Food Help NYC Emergency Food Assistance : El sitio público de la ciudad de Nueva York sobre cómo acceder a la asistencia alimentaria de emergencia. <http://foodhelp.nyc/emergency-assistance-en/>

Food Help NYC Map New York City's: Mapa público de ubicaciones de dispensa de alimentos. Verifique las actualizaciones con respecto a los cierres para confirmar si debe ir. <https://maps.nyc.gov/foodhelp/#map-page>

Food Bank NYC: Ubicaciones actualizadas para reflejar los cierres de dispensa de alimentos <https://www.foodbanknyc.org/get-help/>

Food Bank NYC's COVID-19 Respuesta: Actualizaciones de Food Bank NYC sobre su apoyo durante la crisis. <https://www.foodbanknyc.org/covid-19/>

NYC DOE: Actualizaciones del Departamento de Educación para estudiantes que dependen de las comidas escolares.

<https://www.schools.nyc.gov/school-life/food/free-meals-for-all>

City Harvest Mobile Markets: Continúan operando en vecindarios alrededor de la ciudad. Visite el sitio web para un horario. <https://www.cityharvest.org/programs/mobile-markets/>

Invisible Hands: Organización local que apoya a Nueva York y Nueva Jersey. Solicite una entrega en línea <https://www.invisiblehandsdeliver.com/request-a-delivery>

Alojamiento

Respuestas del tribunal de vivienda 212-962-4795 or civiljustice@hra.nyc.gov Asiste a inquilinos y propietarios de casas pequeñas. Puede explicar cómo acceder a la asistencia pública. Horario: lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Apoyo de vivienda de NYC 718-557-1379 Asiste a las familias y se refiere a un asesor legal para desalojos, asuntos relacionados con el no pago, etc.

<https://www1.nyc.gov/site/hra/help/legal-services-for-tenants.page> para mas informacion

Línea directa de derechos del inquilino 212-979-0611 Ayuda a informar a los inquilinos sobre sus derechos.

Tenga en cuenta que esta línea está dirigida por voluntarios y está experimentando un volumen de llamadas superior al promedio. Es posible que no reciba una respuesta o incluso que no pueda dejar un mensaje, pero ellos notan todas las llamadas perdidas y LE LLAMARÁN.

New York Teach: Asistencia técnica para escuelas que trabajan con estudiantes en viviendas temporales. Infoline: 800-388-2014

Información adicional sobre el apoyo a la vivienda:
<https://unitedwaynyc.org/resources/shelter-housing/>

Finanzas

(Tenga en cuenta que hay un número 866 que circula en las redes sociales para ayuda a través de United Way. Este número es solo para residentes de Indiana. En su lugar, llame al 311 para conocer las opciones locales de NYC sobre cómo recibir asistencia.)

NYC Human Resources Administration (HRA): 718-557-1399 (Horario: lunes a viernes de 8 am a 5 pm) Puede proporcionar asistencia en efectivo y subsidios de emergencia para las personas más

afectadas por COVID-19. Solicite en línea (www.nyc.gov/accesshra). HRA está actualizando los requisitos de la aplicación para reducir la necesidad de reuniones en persona. Una vez que la solicitud se envíe en línea, las personas recibirán instrucciones actualizadas.

Apoyo financiero para atrasos de alquiler a través de la HRA: 718-557-1399 (Horario: lunes a viernes de 8 am a 5 pm) Si esta crisis hace que usted se atrase en el alquiler o se haya atrasado anteriormente, puede solicitar asistencia de emergencia en efectivo. Tenga en cuenta: este era un programa preexistente y debido a las circunstancias extraordinarias de la crisis actual, puede haber actualizaciones en las próximas semanas

Otro apoyo para los atrasos de alquiler:

Línea directa de inquilinos públicos -
888-744-7900

Línea de ayuda de Caridades Católicas -
888-744-7900

Coalición para personas sin hogar -
212-964-5900

Información adicional sobre asistencia
financiera de emergencia:
<https://unitedwaynyc.org/resources/shelter-housing/>

Equidad y Acceso

Recuerde que la crisis no es un momento en el que deberíamos permitir que se violen la equidad y los derechos humanos; de hecho, deberíamos estar más atentos.

Consulte estos recursos para obtener información adicional:

New York City Commission on Human Rights/ La
Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva
York continúa trabajando de forma remota durante la crisis

COVID-19. Contactar / informar discriminación y abusos al
311 <https://www1.nyc.gov/site/cchr/index.page>

Teaching Tolerance Resources for Students and Teachers /Recursos de tolerancia docente para estudiantes y profesores

<https://www.tolerance.org/the-moment/march-19-2020-teaching-through-coronavirus>

Human Rights Watch – COVID-19: Consideraciones de derechos humanos
<https://www.hrw.org/news/2020/03/19/human-rights-dimensions-covid-19-response>

Uso de Sustancias

Self-Management And Recovery Training (SMART) :Recuperación Comunidad global de grupos de apoyo mutuo. 212-631-1198 Reuniones en línea en:
<https://www.smartrecovery.org/community>
<https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/smart-recovery-online/>

Alcoholics Anonymous (AA) :Grupos para personas en recuperación del alcoholismo. Reuniones en línea en

<https://www.smartrecovery.org/community>
<https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/smart-recovery-online/>

New York Intergroup Association of Alcoholics Anonymous: Extensión de múltiples grupos AA abiertos a aquellos que necesitan apoyo adicional. 212-647-1680 Reuniones en línea en:
<https://www.nyintergroup.org/remote-meetings/list-of-remote-meetings-to-join/>

Narcotics Anonymous (NA): Grupos para personas en recuperación de drogadicción. Reuniones en línea en:
<https://newyorkna.org/covid-19-info-and-meeting-closures/>

Recovery Dharma: Reuniones en línea y telefónicas que utilizan los principios del budismo para apoyar la recuperación. <https://recoverydharma.online/>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)/Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Línea de ayuda nacional para personas que experimentan problemas relacionados con el uso y abuso de sustancias 1-800-662-HELP (4357)

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Inmigración

Tenga en cuenta: cualquier persona que necesite ayuda para curar la crisis de COVID-19 debe buscar ayuda sin temor a represalias. Este es un mensaje del Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los EE. UU. (USCIS) y aborda directamente la "Regla de carga pública" del gobierno federal que se aprobó en febrero de 2020. Consulte el sitio web de Nueva York para obtener más información:

<https://www1.nyc.gov/site/immigrants/help/legal-services/public-charge.page>

New York State Immigration Hotline

/Línea directa de inmigración del estado de Nueva York

1-800-566-7636

Immigration Advocates Resource directory for immigrants

– local and national /Directorio de recursos de abogados de inmigración para inmigrantes- locales y nacionales

<https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/>

The Citizenship Project /El proyecto de ciudadanía

samantha.rijkers@nyhistory.org

Clases gratuitas de ciudadanía en línea:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeVIYv18LAYDQmKWQ5LFE9-Uhk456VOX02XI3AxDZfGQvBg0Q/viewform>

CUNY Citizenship Now! Servicios legales remotos: consulta en línea para casos familiares y de naturalización.

646-664-9400 <https://www.cuny.edu/citizenshipnow>

Apoyos de aprendizaje remoto

Ciencia y Tecnología

Code Academy

<https://www.codecademy.com/>

Discovery Mindblown (Discovery Kids)

[e/playlists https://www.discoverymindblown.com/](https://www.discoverymindblown.com/)

NASA Kids Club

<https://www.nasa.gov/kidsclub/index.html>

Natgeo Kids

<https://kids.nationalgeographic.com/>

Temas generales o adicionales

Art Factory

<https://www.artfactory.com/>

Crash Course YouTube Channel

<https://www.youtube.com/user/crashcours>

PBS Kids <https://pbskids.org/>

TED Talks <https://www.ted.com/talks>

Smithsonian Kids <https://www.si.edu/kids>

Extra Credits YouTube Channel

https://www.youtube.com/channel/UCCODtTcd5M1JavPCOr_Uydg

Starfall

<https://www.starfall.com>

Matemáticas

Fun Brain <https://www.funbrain.com/>

Khan Academy <https://www.khanacademy.org/>

Prodigy <https://www.highlightskids.com/>

Language and Reading

Suessville <https://www.seussville.com/>

Duolingo <https://www.duolingo.com/>

Time for Kids <https://www.timeforkids.com/>

Highlights <https://www.highlightskids.com/>

Recursos Adicionales

Teachers Pay Teachers /Los maestros pagan a los maestros

Artículo de aprendizaje remoto con recursos

https://blog.teacherspayteachers.com/tag/distance-learning/?utm_source=TpT&utm_medium=banner

New York Public Library <https://www.nypl.org/kids-tools-online>

Atención plena y manejo del estrés

New York Times Atención plena para niños

<https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children>

Smiling Mind Mindfulness: aplicación y consejos sobre manejo del estrés durante COVID-19

<https://blog.smilingmind.com.au/how-mindfulness-can-help-during-coronavirus>

Sesame Street Manejo del estrés y atención plena

<https://sesamestreetincommunities.org/topics/you-matter-most/>

Cosmic Kids Yoga YouTube Page

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

GoNoodle

<https://www.gonoodle.com/>

Aplicaciones para Atención plena y manejo del estrés:

- Insight Timer
- Calm
- Headspace
- Waking up Children
- Smiling Mind
- Breathe, Think, Do with Sesame

Información sobre servicios continuos para estudiantes

Atención continua de salud mental: las personas que reciben atención de salud mental deben comunicarse con su terapeuta o clínica de salud mental para obtener instrucciones adicionales sobre cómo llevarán a cabo las sesiones en curso.

Las personas que actualmente no reciben atención, pero que desean comenzar a acceder a los servicios, pueden comunicarse con NYC Well (1-888- NYC-WELL) o visitar www.hitsite.org para obtener información de contacto de una clínica local.

Información general de salud mental y apoyo

Child Mind Institute

<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/>

Bright Horizons

<https://www.brighthorizons.com/text-pages/covid19>

National Association of School Psychologists /Asociación Nacional de Psicólogos Escolares

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources>

Center for Disease Control /Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Alliance on Mental Illness /Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

<https://www.nami.org/About-NAMI/NAMI-News/2020/NAMI-Updates-on-the-Coronavirus>

American Foundation for Suicide Prevention /Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

<https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/>

National Institute of Mental Health /Instituto Nacional de Salud Mental

<https://www.nimh.nih.gov/about/director/messages/2020/coping-with-coronavirus-managing-stress-fear-and-anxiety.shtml>

Healthy and Ready to Learn/Children's Health Fund

/Saludable y lista para aprender / Fondo de salud infantil

<https://hrl.nyc/node/coronavirus-alert>