



División Para la Continua Mejoría de Calidad de Servicios

Edición Especial Para Jóvenes

JULIO 2020

**Distanciamiento Social
NO SIGNIFICA
Aislamiento Social**

#PideApoyo

**Línea de
Protección de
Niños
1-800-540-4000**

En Este Momento

Lo Que Sabemos:

- ◆ Todos hablan sobre el Corona Virus o COVID-19
- ◆ La escuela es virtual para algunos
- ◆ Varios parques, playas, centros de compras y cafetines estan cerrados
- ◆ Varias personas estan en casa
- ◆ Las mascarillas son accesorios de moda

Tenemos pensamientos estresantes:



Preguntate:



Recuerda que eres fuerte y que superarás estos tiempos difíciles.
Este boletín tiene algunos consejos y recursos sobre como mantenerse saludable, feliz, y seguro durante estos tiempos.



Consejos Sobre el Aprendizaje Virtual

- ◆ Mantente positivo. Una buena actitud será útil.
- ◆ Sigue una rutina. Báñate, vístete, come saludable, toma descansos, y mantente activo.
- ◆ Organízate. Haz un espacio para aprender y mantener todos tus libros, plumas, y útiles escolares.
- ◆ Tú y la persona a tu cuidado pueden hablar con la escuela para ver si hay recursos y apoyo adicional durante este tiempo.
- ◆ Duerme suficiente horas.

Amor Propio

- ◆ Colorea, pinta, cose, diseña joyas, canta o escribe en tu diario.
- ◆ Mantente activo. Crea un video de baile en Tik Tok. Haz un video donde tú actúes en tu película favorita. Camina o haz ejercicio.
- ◆ Habla con amigos y seres queridos. Reúnete virtualmente todas las semanas.
- ◆ Comunícate con un adulto de confianza (como un pariente, trabajador social, terapeuta o consejero) para que te aconseje si te sientes triste o preocupado.
- ◆ Diviértete con juegos o cocina con alguien.
- ◆ Mira una película o lee un libro.
- ◆ Empieza un nuevo pasatiempo o aprende un nuevo idioma.
- ◆ Ideate algo preguntandote que te hace feliz, es saludable, y seguro.

Recursos

Ifoster online: <https://www.ifoster.org> Asistencia para obtener celulares o acceso al internet. Llenar solicitud en línea <https://www.tfaforms.com/4811639>

LAC4YOU: <https://oia.lacounty.gov> Recursos e información de COVID-19 para inmigrantes del Condado de Los Angeles y sus familias.

Somos Familia: Recursos para jóvenes de todos géneros y orientaciones sexuales. <https://somosfiliabay.org>

LAUSD Grab & Go Food Centers: <https://achieve.lausd.net/resources> Proporcionando dos comidas nutritivas por persona de lunes a viernes de 8am a 11am.

Servicios de emergencia para jóvenes universitarios: <https://www.togetherwise.org/help-displaced-students/>

Foster club: www.Fosterclub.com/c19 Recursos para jóvenes en casas de crianzas.

Casa Youth Shelter: <http://casayouthshelter.org> Acepta a jóvenes desamparados.

CASA (Court Appointed Special Advocates): <https://casala.org/> Especialistas asignados por la corte están disponibles por teléfono, Skype, correo electrónico y Zoom.

RAINN (La Línea de Ayuda Nacional Para Sobrevivientes de Asalto Sexual): <https://rainn.org/es> o lláme a 1-800-656-4673.

Recursos del Condado de Los Ángeles Línea 211 ó 1-800-339-6993, <https://www.211info.org/espanol>

“Tus circunstancias presentes no determinan a donde vas, simplemente determinan donde empiezas.”

-Nido Qubein