

Recursos para Adolescentes y Padres

Durante el brote de COVID-19

Nota: Los recursos marcados con * **no** están en español.

Recursos para obtener ayuda ahora:

- 1) 24/7 SAFEline (línea de ayuda)
 - a) Llame al 512-267-SAFE (7233)
 - b) Texto 737-888-7233
 - c) Chat safeaustin.org/chat
- 2) Línea de Crisis de Integral Care para asistencia en crisis las 24/7: 512-472-HELP (4357)
- 3) Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- 4) Línea directa para personas con síntomas de COVID-19 y sin seguro médico: 512-978-8775
- 5) [Línea de texto de crisis](#) (Mande HOME al 741-741)*
- 6) Apoyo 24/7 del Proyecto Trevor*
 - a) TrevorLifeline: 1-866-488-7386
 - b) [TrevorChat](#)
 - c) Texto de Trevor: envíe el mensaje de texto START al 678678
- 7) [Mantenerse segura\(o\) durante el COVID-19 \(relacionado a la violencia domestica\)](#)
- 8) [Plan de seguridad durante el COVID-19 \(relacionado a la violencia domestica\):](#)

Recursos para relaciones seguras y saludables:

1. [El amor es respeto](#)
2. [Rompe el ciclo*](#)
3. [Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Sexual: Consentimiento*](#)
4. [Como ayudar a alguien que vive en violencia domestica](#)

Recursos para apoyo financiero y de vivienda:

1. [Empleos de KVUE que están contratando en Austin*](#)
2. [Desalojos del condado de Travis en espera; Austin Energy no cerrará los servicios públicos en medio del brote de COVID-19](#)
3. Llame al 2-1-1 para obtener más información apoyos financieros y de vivienda.

Recursos para comida:

1. El [Central Texas Food Bank](#) tiene un mapa de despensas de alimentos por código postal y cronograma de distribución de alimentos en los Centros Comunitarios de [Travis Co. con apoyo de despensa de alimentos por cita](#).
2. La despensa de comida para llevar en [El Buen Samaritano de martes a jueves, de 9 a 11 de la mañana](#), no requiere documentación.

Recursos comunitarios adicionales:

1. [ConnectATX](#) para alimentos, transporte, empleo, salud mental, paternidad y recursos de transporte.*
2. [Navegando Austin](#) para recursos disponibles para inmigrantes en TX

3. [Spectrum Internet](#) tiene internet gratis para familias con estudiantes K-12; llame a su proveedor local de Spectrum para averiguar si es elegible

Recursos para personas que experimentan ansiedad y miedo:

1. [Meditación liberadora](#)* (para y por personas de color)
2. Kit de manejo del estrés de la [Red de Empoderamiento de Niñas](#)
3. [CDC salud mental y afrontamiento durante covid-19](#)*
4. El podcast del [Laboratorio de la Felicidad](#)*

Recursos para adolescentes y padres de adolescentes para mantenerse seguros en línea:

1. [Netsmartz](#)
2. [The Trevor Project: protege tu espacio y bienestar en Instagram](#)*
3. [Medios de sentido común](#)
4. [Hoja de consejos de Stop Think Connect para que los adolescentes se mantengan seguros en línea](#)*
5. [Hablemos con los Adolescentes: Creando Límites Digitales](#)*
6. [Bark Blog: proteger a los niños de los depredadores en línea](#)*

Recursos para mantenerse conectado, informado y capacitado:

1. El programa [Expect Respect](#) de SAFE para apoyar a los jóvenes y las relaciones saludables
2. Siga @SafeATX en las redes sociales para obtener información y actualizaciones del programa
3. [Trevor Space: una comunidad en línea afirmativa para jóvenes LGBTQ + de 13 a 24 años](#)*
4. [Scarleteen](#) incluye habilidades de afrontamiento para adolescentes durante la crisis de COVID-19*
5. [Out Youth](#) tiene servicios virtuales individuales y grupales para la salud mental y la conexión LGBTQ+

Recursos para el Autocuidado (Self Care):

1. [Yoga con Adriene](#): videos de yoga gratis; fácil para los jóvenes*
2. Aplicación [Nike Fitness](#): ahora gratis durante la pandemia*
3. [CNN qué hacer este fin de semana](#)*
4. [El amor es respeto: Autocuidado](#)
5. [Orangetheory Fitness](#): Una clase de ejercicio en casa gratis*
6. [Ideas para una noche de juegos virtuales](#)*

Recursos para padres de adolescentes:

1. El sitio web de [SAFE Strong Start Parents](#) para promover relaciones saludables*
2. El podcast de [Talking to Teens](#) para obtener consejos sobre cómo tener conversaciones difíciles con los adolescents*
3. [Explicando COVID-19 a personas con discapacidades](#)*
4. [Más de 250 formas creativas de mantener a su familia cuerda durante la crisis de COVID-19](#)*
5. [CDC Consejos sobre estrés y afrontamiento](#)
6. [NY Times: Cómo ir a la escuela en casa durante el coronavirus](#)*
7. [NY Times: Podcasts para niños pequeños: especialmente niños de 2 a 6 años](#)*

Recursos para el aprendizaje a distancia para adolescentes:

1. Podcast de [Cosas que te Perdiste en la Clase de Historia](#)*
2. [MIT OpenCourseWare](#) videos, notas de clase, conjuntos de problemas*
3. [Brilliant.org](#) problemas de matemáticas y ciencias para estudiantes de secundaria

