

Se recomiendan estos temas de conversación:

Hablando del Coronavirus con los niños más pequeños

- **¿Que es el Coronavirus?** El Coronavirus es un virus que afecta el sistema respiratorio (pulmones, nariz, boca, garganta, bronquios, y todas las partes del cuerpo que están involucradas en la respiración). Se transmite de persona a persona a través de gotas de estornudo en sus manos y si esta persona toca la manija de la puerta del baño y luego otra persona toca la misma manija de la puerta del baño, y después se toca la cara puede infectarse con el virus. ¡Por eso es tan importante que nos lavemos las manos y no nos toquemos la cara!
- **Soy un niño. ¿Eso no significa que no pueda contraer el Coronavirus?** No. Algunas personas han estado diciendo que los niños no se ven afectados por el Coronavirus. Los científicos creen que el Coronavirus afecta a los niños pero no tanto como a los adultos. Pero los niños todavía pueden ser infectados con el virus.
- **¿Por qué nos quedamos en casa y no vamos a la escuela?** Todos los adultos de la escuela quieren que tú y tu familia estén seguros y saludables. Los científicos están recomendando que nos quedemos en casa y evitemos estar en multitudes o reuniones grandes (como en el salón de clase lleno de amigos). Nos quedamos en casas para que menos gente se contagie con el virus.
- **¿Qué puedo hacer si me siento preocupado?**
 - Círculo de apoyo
 - Habla de cómo te sientes con la persona de tu confianza que tienes en casa.
 - Si tienes alguna pregunta, pídele a la persona de tu confianza que te ayude a comprender.
 - Comunícate con tus amigos, incluso si no los ves en la escuela todos los días.
 - Video chat o llama a tus seres queridos que no viven cerca de ti.
 - Respira
 - Si tu cuerpo se siente inquieto o agitado, toma un tiempo, siéntate para que te calmes. Intenta estos ejercicios sencillos trazando tus dedos con un dedo de la otra mano y al mismo tiempo respira. Repite por lo menos cinco (5) veces.
 - Establece pequeñas metas diariamente ¡Mantén tu enfoque en las cosas reales que puedes hacer! Establece pequeñas metas diariamente y realiza un seguimiento de ellas. Fija una meta de cuánto vas a leer cada día, cuánto tiempo vas a practicar tus tiros libres cada día, cuántas cosas agradables le vas a decir a tu familias cada día, o alguna otra cosa que sea importante para ti.
 - Busca algo divertido para hacer
 - Aleja tu atención de las preocupaciones y haz algo divertido.
 - Participa en un juego de mesa con tu familia.
 - Haz una fiesta con baile.
 - Pinta, dibuja, escribe o crea.
 - Deja ir las preocupaciones
 - ¿Tienes problemas para dejar de lado las preocupaciones? Intenta estas estrategias:
 1. Pon la alarma por 3 (tres) minutos. Durante esos 3 (tres) minutos, piensa en las preocupaciones todo lo que puedas. Cuando suene la alarma, ¡se acabó el tiempo de las preocupaciones! Levántate, muévete a un nuevo espacio, y trata de pensar en otra cosa.
 2. Escribe tus preocupaciones en una hoja de papel. Rómpelo o haz una bola y tíralo a la basura.

MANTENTE SALUDABLE JUNTO CON TUS ESTUDIANTES:

- Sal a caminar
- Come saludable
- Duerme, mantén tus rutinas
- Habla sobre el tema

Servicios de Crisis

Si usted o alguien que conoce está experimentando una crisis de salud mental, use uno de estos recursos para obtener ayuda inmediata.

[Servicios de Crisis de Colorado](#) Apoyo confidencial e inmediato para cualquier persona en crisis, ya sea que tengan problemas de pareja, problemas de salud mental, pensamientos suicidas, estrés, intimidación, ansiedad o depresión, etc.

Llame: 1-844-493-TALK (8255)

Visite: "Chat Now" at coloradocrisiservices.org

Texto: TALK to 38255 (Escriba TALK y envíelo al número 38255)

[Línea de texto de Crisis](#)

Envíe mensajes de manera anónima en cualquier momento a un consejero de crisis capacitado cuando se sienta en crisis por cualquier motivo. A quienes envían mensajes de texto los consejeros les ayudan a mantener la calma y a estar seguros, hasta que puedan obtener más ayuda.

Texto: "CO" to 741741 (Escriba "CO" y envíelo al número 741741)

[Mind Springs Health Línea de Crisis Local](#)

Solicite apoyo durante una crisis de salud mental o abuso de drogas, o simplemente llame para conocer los servicios locales.

Emergencia Psiquiátrica: 970-201-4299

Para información general (no emergencia): 970-241-6023

Visite: <https://mindspringshealth.org/crisis-services/>

[National Suicide Prevention Lifeline \(Línea para la prevención del suicidio\)](#)

Apoyo gratuito y confidencial para cualquier persona que tenga pensamientos suicidas, recursos de prevención e intervención para cualquier persona que quiera ayudar a un amigo o familiar en peligro, y apoyo para profesionales de la salud mental.

Llame: 1-800-273-8255

Visite: www.suicidepreventionlifeline.org y haga clic en "CHAT"

Reportar un Problema de Seguridad

[Safe2Tell](#)

Safe2Tell es completamente anónimo e inmediatamente enviará su aviso al 911 y a la seguridad y administración de la escuela. *Safe2Tell* se puede utilizar para reportar una serie de problemas, incluyendo pero no limitado a la intimidación, pensamientos suicidas, agresión, abuso de drogas, agresión sexual, trastornos alimentarios, o una amenaza de tiroteo en la escuela.

Llame: 1-877-542-7233

Visite: www.safe2tell.org

Descargar: La aplicación *Safe2Tell* está disponible en la tienda de aplicaciones [Apple](#) o [Google Play](#).

Tratamiento Continuo de Salud Mental

Encontrar apoyo de salud mental continuo puede ser crítico para el bienestar. A menudo, una de las primeras consideraciones que los padres tienen en cuenta para buscar apoyo continuo es buscar un proveedor que acepte su seguro. Hemos recopilado los proveedores de seguros más comunes del Valle y hemos proporcionado enlaces a los directorios de proveedores de estas compañías de seguro.

[Aetna](#) [Blue Cross Blue Shield](#) [Cigna](#) [Colorado's Medicaid Program: Health First Colorado](#) [Medicare](#) [Rocky Mountain Health Plans](#) [Tricare](#) [UMR](#)

Si no desea consultar a un proveedor de seguros, [Psychology Today](#) tiene una base de datos de proveedores locales de salud mental.

Enlaces y sitios web útiles para información general sobre Salud mental

[Child Mind Institute \(Instituto de la Mente Infantil\)](#)

Una organización nacional independiente y sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que tienen dificultades con la salud mental, y los trastornos del aprendizaje.

Visite: www.childmind.org

[NAMI](#)

The National Alliance on Mental Illness (La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales), es la principal organización de salud mental más grande del país. Se dedica a construir mejores vidas para millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales a través de la educación, apoyo, una línea gratuita de ayuda y aumento de la conciencia pública.

Llame: 970-462-3989

Visite: www.namiws.org

[Teen Line \(Línea para Adolescentes\)](#)

Una organización sin fines de lucro que ayuda a los adolescentes a solucionar sus problemas a través de la educación, y el apoyo de adolescente a adolescente antes de que los problemas se conviertan en una crisis, utilizando una línea directa nacional, las tecnologías y ayuda de la comunidad.

Llame: 310-855-4673

Texto: 839863

Visite: www.teenlineonline.org

[The Center \(El Centro\)](#)

Proporciona un entorno seguro y amigable para facilitar la entrevista de los niños que son víctima de abuso y abandono. También proporciona servicios de apoyo directo a la víctimas y a sus familias.

Llame: 970-245-3788

Visite: www.wscchildren.org

[Western Slope 211](#)

Un servicio gratuito, confidencial, de información y de referencia que conecta a las personas que lo necesitan con importantes recursos de la comunidad local.

Llame: 1-888-217-1215

Visite: www.wc211.org

Descargar la aplicación en Apple o Google Play Store. Además, consulte la [Guía para Adultos responsables](#) y para los jóvenes adultos que se aventuran por su cuenta.

Enlaces y sitios Web útiles para la prevención del suicidio

[Fundación Americana para la Prevención del Suicidio](#): crea conciencia, financia investigaciones científicas y proporciona recursos a las personas afectadas por el suicidio.

Asociación Americana de Suicidología: [Una hoja de consejos para los padres sobre el suicidio y los medios sociales](#)

Guía de los medios de comunicación - [Prácticas recomendadas para reportar sobre suicidio](#)

[Centro de recursos para la prevención del suicidio.](#)

Recommended Talking Points:

Talking to your Kids about the Coronavirus for younger children

- **What is Coronavirus?** Coronavirus is a virus that affects the respiratory system (lungs, nose, mouth, throat, bronchi, and all other body parts involved in breathing). It is passed from person to person through droplets of sneezes on their hands and touches a bathroom door handle, and then another person touches that same bathroom door handle and then touches their face, they can become infected with the virus. This is why it is so important to wash our hands and avoid touching our faces!
- **I'm a kid. Doesn't that mean I can't get Coronavirus?** No. Some people have been saying that kids aren't affected by Coronavirus. Scientists believe that Coronavirus may not make kids as sick as adults. But kids can still become infected with the virus.
- **Why are we staying home from school?** All of the adults at school want you and your family to be safe and healthy. Scientists are recommending that we stay home and avoid being in crowds or large gatherings (like a classroom full of friends). We are staying home from school to slow the virus from spreading.
- **What can I do if I am feeling worried?**
 - Circle of Support
 - Talk about how you are feeling with the people you trust at home.
 - If you have a question, ask the people you trust to help you understand.
 - Keep in touch with friends, even if you're not seeing them at school every day.
 - Video chat or call loved ones who don't live near you.
 - Breathe it Out
 - If your body is feeling restless or keyed up, take some time to sit and slow your breathing. Try these easy exercises by tracing your finger over the lines and breathing along with them. Repeat at least 5 times.
 - Set Small, Daily Goals
 - Keep your focus on real things you can do! Set small, daily goals for yourself and keep track of your goals. Set a goal about how much you will read each day, how long you'll practice your free throws each day, how many nice things you'll say to family members each day, or something else that's important to you.
 - Look for Fun
 - Shift your focus away from the worries and do something fun.
 - Play a board game with your family.
 - Have a dance party.
 - Paint, draw, write or create.
 - Let the Worries Go
 - Having trouble letting go of the worries? Try these strategies:
 3. Set a 3 minute time. During those 3 minutes, think about the worries all you want. When the timer goes off, worry time is over! Get up, move to a new space, and try to think of something else.
 4. Write your worries on a piece of paper. Tear or wad it up and toss it in the trash can.

KEEP YOURSELF AND YOUR STUDENTS HEALTHY:

- Go outside for a walk
- Eat healthy
- Sleep, keep your routines
- Talk it out

Crisis Services

If you or someone you know is experiencing a mental health crisis, use one of these resources to get immediate help.

[Colorado Crisis Services](#) Confidential and immediate support for anyone in crisis, whether they are struggling with relationship problems, mental health issues, suicidal thoughts, stress, bullying, anxiety or depression, etc.

Call: 1-844-493-TALK (8255)

Visit: "Chat Now" at coloradocrisiservices.org

Text: TALK to 38255

[Crisis Text Line](#)

Text anonymously with a trained crisis counselor any time you're in crisis for any reason. Counselors help those who text them stay calm and safe until they can get further help.

Text: "CO" to 741741

[Mind Springs Health Local Crisis Line](#)

Call for support during a mental health or substance abuse crisis or simply call to learn about local services.

Psychiatric Emergency: 970-201-4299

For general information (non emergency): 970-241-6023

Visit: <https://mindspringshealth.org/crisis-services/>

[National Suicide Prevention Lifeline](#)

Free and confidential support for anyone who is having suicidal thoughts, prevention and intervention resources for anyone who wants to help a friend or family member in distress, and support for mental health professionals.

Call: 1-800-273-8255

Visit: www.suicidepreventionlifeline.org and click "CHAT"

Report a Safety Issue

[Safe2Tell](#)

Safe2Tell is completely anonymous and will immediately send your tip to 911 and school security and administration. Safe2Tell can be used to report a number of issues, including but not limited to bullying, suicidal thoughts, assault, substance abuse, sexual assault, eating disorders, or a school shooting threat.

Call: 1-877-542-7233

Visit: www.safe2tell.org

Download: The Safe2Tell app is available from the [Apple](#) or [Google Play](#) app store.

[Find Ongoing Mental Health Treatment](#)

Finding ongoing mental health support can be critical for wellbeing. Often one of the first considerations parents have in looking for ongoing support is finding a provider that takes their insurance. We have compiled the Valley's most common insurance providers and provided links to those insurance companies' provider directories.

[Aetna](#) [Blue Cross Blue Shield](#) [Cigna](#) [Colorado's Medicaid Program: Health First Colorado](#) [Medicare](#) [Rocky Mountain Health Plans](#) [Tricare](#) [UMR](#)

If you do not want to go through an insurance provider [Psychology Today](#) has a database of local mental health providers.

Links & Helpful Websites for General Mental Health Information

[Child Mind Institute](#)

An independent, national nonprofit dedicated to transforming the lives of children and families struggling with mental health and learning disorders.

Visit: www.childmind.org

[NAMI](#)

The National Alliance on Mental Illness is the nation's largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness through education, advocacy, a toll-free help line and raising public awareness.

Call: 970-462-3989

Visit: www.namiws.org

[Teen Line](#)

A nonprofit organization helping troubled teenagers address their problems through teen-to-teen education and support before problems become a crisis, using a national hotline, current technologies and outreach.

Call: 310-855-4673

Text:839863

Visit: www.teenlineonline.org

[The Center](#)

Provides a safe, child-friendly environment to facilitate the interviewing of children who are victims of abuse and neglect as well as providing direct, supportive services to victims and families.

Call:970-245-3788

Visit:www.wscchildren.org

[Western Slope 211](#)

A free, confidential, information and referral service connecting people in need to important local community resources.

Call: 1-888-217-1215

Visit: www.wc211.org

Get the app in the Apple or Google Play Store. Also, check out their [Guide to Adulting](#) for young adults venturing out on their own.

Links & Helpful Websites for Suicide Prevention

[American Foundation for Suicide Prevention](#): raises awareness, funds scientific research and provides resources to those affected by suicide.

American Association of Suicidology: [A tip sheet for parents about suicide & social media](#)

Media Guidelines - [Recommended Practices for Reporting on Suicide](#)

[Suicide Prevention Resource Center](#)