



# Navegación de Sistemas de Cuidado

**RIALTO UNIFIED SCHOOL DISTRICT**

**SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT**

Contribuyentes

Angelica Otero, LCSW

Antoinette Bailey, LCSW

Azita Williams, LMFT

Franceen Rosales, LCSW, PPSC

Ivonne Lizaola, LCSW

Paola Oliva, LMFT

LCSW: Trabajadora social clínica licenciada

LMFT: Terapeuta licenciada en matrimonio y familia

PPSC: Credencial de servicios de personal estudiantil

# Obtener ayuda a veces puede ser difícil y confuso

Las personas con necesidades de apoyo social y de salud experimentan “fragmentación y brechas en la prestación de servicios” (Carter, et. al, 2018, p. 1).







# CAJA DE HERRAMIENTAS DE RECURSOS



Desarrollar Capacidades Juntos — Disminuir el Estigma Social — Promover el Bienestar

# Departamento de Servicios Sociales Públicos:



County of San Bernardino

Ayuda monetaria para familias:

- [Folleto en inglés de Calworks](#)
- [Folleto en español de Calworks](#)

Cupones para alimentos para familias:

- [Folleto en inglés de Calfresh](#)
- [Folleto en español de Calfresh](#)

Medi-Cal:

- [Folleto en inglés de Medi-cal](#)
- [Folleto en español de Medi-Cal](#)

[Departamento de Servicios Sociales Públicos <===Enlace](#)

## Servicios 211



- Programas de alimentación y nutrición
- Opciones de alojamiento y vivienda y asistencia de servicios públicos
- Información de empleo/educación
- Asistencia financiera por desastres
- Seguro médico y vacunas
- Programas de prevención/rehabilitación de adicciones
- Apoyo seguro y confidencial por violencia de pareja íntima
- Grupos de apoyo
- Servicios para veteranos

# Recursos de Alimentos COVID-19



## IGLESIA COMUNITARIA WATER OF LIFE

Ya sea que esté vulnerable, enfermo o necesitado debido al cierre de escuelas o negocios, tenemos voluntarios y recursos listos para servirle. Gran recurso para las personas que no pueden salir de su hogar. Entrega de comida disponible los jueves.

[CONSIGUE AYUDA](#)



## Rialto Child Assistance

[Para completar una solicitud, haga clic aquí](#)



[211 Recursos de alimentos adicionales, haga clic aquí](#)

# Administración de Seguro Social



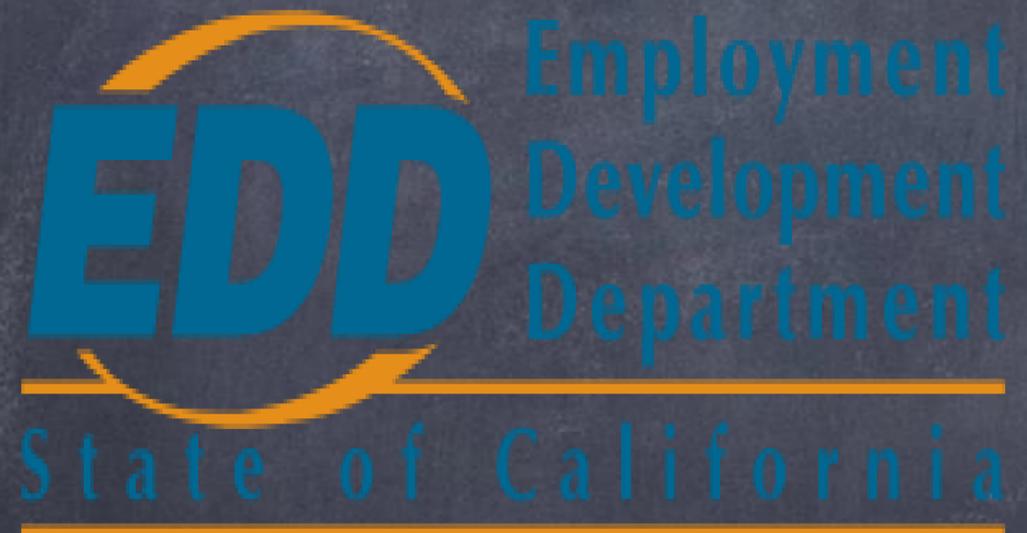
[Administración de Seguro Social \(SSA\)](#)

10668 Sierra Avenue  
Fontana, CA 92337

Tel: (866)726-7865 • Fax: (833)571-0628

(7 días a la semana 8:00 a.m. – 4:30 p.m.)

# Departamento de Desarrollo de Empleo de California



Empleo: Encuentre servicios de empleo y capacitación disponibles para usted

Solicitudes: Presente una solicitud para beneficios de desempleo, discapacidad o permiso familiar pagada

Encuentre una oficina EDD cerca de usted

# Ciudad de Rialto

## Programa de la Ley CARES

Asistencia con el pago de su Renta y mas.



<http://www.yourrialto.com/>

Si usted  
**ESTÁ ATRASADO  
CON EL PAGO  
DE SU RENTA**

Solicite  
**ALIVIO CON  
LA RENTA**  
por COVID



Aplicantes pueden calificar independientemente de su estado migratorio  
y  
no se les pedirá prueba de ciudadanía.

# Servicios Públicos

- Asistencia de emergencia con la factura de servicios públicos
- Asistencia para facturas de servicios públicos que no son de emergencia
- Asistencia para la compra de madera o propano

Las familias pueden solicitar solo uno de los servicios anteriores anualmente.

Los propietarios o inquilinos pueden calificar para asistencia con los servicios públicos si cumplen con los siguientes requisitos:

- Residen en el condado de San Bernardino
- El ingreso mensual bruto total se encuentra dentro de las pautas enumeradas en la tabla.

[Asistencia de Servicios Públicos HEAP](#)

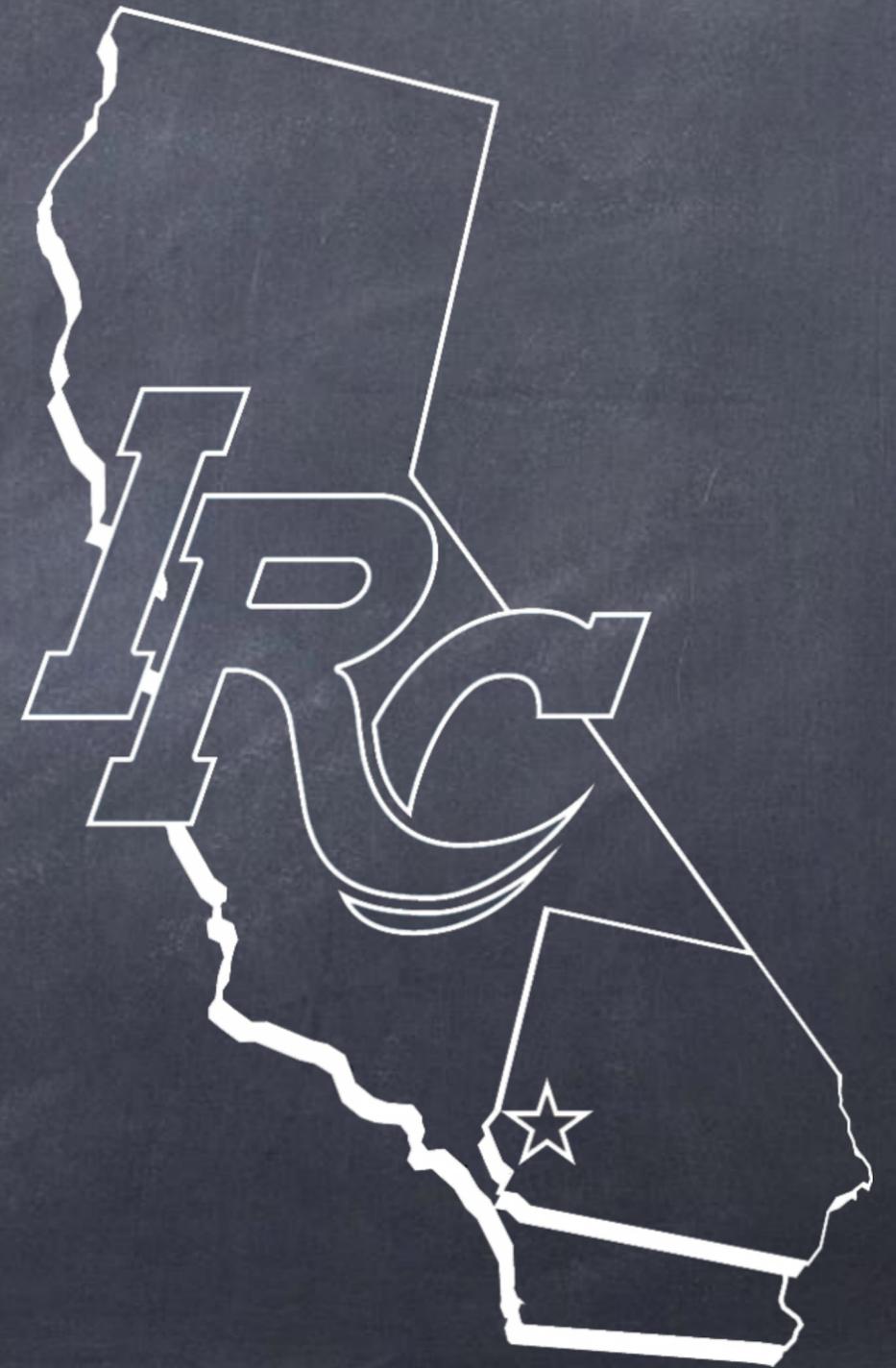


# Centro Regional Inland (IRC)

Proporciona gestión de casos y coordinación de servicios para más de 39,800 consumidores en los condados de Riverside y San Bernardino.

Los diagnósticos que podrían calificar a una persona para los servicios del Centro Regional incluyen autismo, parálisis cerebral, discapacidad intelectual y epilepsia.

[¿Es su hijo elegible? Haga clic aquí.](#)



# Centro de Excelencia para la Evaluación del Autismo de Inland Empire

## Servicios

### Evaluación Diagnóstica Integral (CDE)

La evaluación de diagnóstico integral se adapta al desarrollo para identificar las fortalezas y necesidades específicas de cada niño.

Dependiendo de las necesidades específicas del niño, se pueden justificar evaluaciones adicionales por parte del equipo transdisciplinario de proveedores de especialidades.



# Proveedores de ABA en el Hogar



[Creative Solutions for Hope](http://www.cs4hope.com)



[Behavior Frontiers](http://www.behaviorfrontiers.com)



[Centro para el Autismo y Trastornos Relacionados](http://www.cardcenter.org)

# Servicios de Salud Mental



[Servicios de Apoyo Victor Community](#)



[Servicios de la Comunidad South Coast](#)



[Departamento de Salud Conductual](#)



[Alianza Nacional de Enfermedades Mentales](#)



[Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)



[Servicios Comunitarios de Salud Mental](#)

# Servicios de Intervención para Emergencias



Equipo Comunitario de Respuesta a las  
Emergencias (CCRT)

Rialto, CA 92376

Teléfono: (909) 421-9233 • Fax: (909) 421-9411

\*número de bíper (909) 420-0560

(7 Días a la Semana 7:00 a.m. – 10:00 p.m.)

[Servicios de intervención en Casos de Emergencia del  
Condado de San Bernardino](#)

[Folleto](#)

# Recursos para la Prevención de Suicidio

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](https://www.afsp.org/linea-nacional-de-prevencion-del-suicidio) (1-800-273-8255)

[Fundación Americana para la Prevención de Suicidio](https://www.afsp.org/fundacion-americana-para-la-prevencion-del-suicidio)  
(1-800)273-8255 or text "TALK" to 741741

[Línea de Vida Trevor para la Prevención del Suicidio](https://www.afsp.org/linea-de-vida-trevor-para-la-prevencion-del-suicidio) (1-866-488-7386)  
Recursos exclusivos para personas LGBTQT)

[Línea de Ayuda por Mensaje de Texto](https://www.afsp.org/linea-de-ayuda-por-mensaje-de-texto)  
Envía "TALK" al 741741 para enviar un mensaje de texto con un consejero capacitado de manera gratuita

## Signos de Alerta del Suicidio



### HABLAR

- Experimentar un dolor insoportable
- Matarse
- Sentirse atrapado
- No tener una razón para vivir
- Ser una carga para los demás



### COMPORTAMIENTO

- Retraerse de actividades
- Regalar posesiones preciadas
- Buscar una forma de suicidarse, como buscar en línea materiales o medios
- Visitar o llamar a la gente para decir adiós
- Agresión
- Actuar Imprudentemente
- Dormir muy poco o demasiado
- Aislarse de amigos y familiares
- Mayor uso de alcohol o drogas



### ESTADO DE ÁNIMO

- Depresión
- Pérdida de Interés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Humillación
- Furia

[afsp.org/signs](https://afsp.org/signs)



**American Foundation for Suicide Prevention**

# Duelo y Pérdida



## La Alianza Nacional para Niños Afligidos

Encuentre un Grupo de Apoyo Cerca de Usted: [Haga clic aquí](#)

Educación Psicológica para las Familias:

[Responding to Change and Loss](#)

[Respondiendo al Cambio y Pérdida](#)

[Recursos Adicionales: Seminarios Web y Educación Psicológica](#)



# Educación Psicológica Adicional

## Centro de Apoyo para lidiar con el Duelo "Our House"

- Explicando la muerte a niños y adolescentes cuando alguien muere de Covid-19
- Recursos de Apoyo para el Duelo para Todos los que están de Luto

## Literatura en Español

- Ocho Maneras De Ayudar A Su Niño Después De La Muerte De Un Ser Querido
- Reacciones Típicas Del Duelo En Los Niños
- Reacciones Típicas Del Duelo En Los Adolescentes



# Línea de Ayuda de Asistencia Funeraria COVID-19 de FEMA

## COVID-19 FUNERAL ASSISTANCE HELPLINE



Call the  
Hotline



Confirm  
Eligibility



Gather  
Documents



Receive  
Financial  
Assistance

**Apply Today by calling:**  
**844-684-6333 | TTY: 800-462-7585**  
**Monday - Friday from 6 a.m. to 6 p.m. PST**

# Dolor y Pérdida- The Compassionate Friends



Duelo por la pérdida de un hijo  
EL TIEMPO HA PROBADO QUE CON CUIDAR Y COMPARTIR VIENE LA SANACIÓN

The Compassionate Friends existe para brindar amistad, comprensión y esperanza a quienes atraviesan el proceso natural de duelo.

[WWW.COMPASSIONATEFRIENDS.ORG](http://WWW.COMPASSIONATEFRIENDS.ORG)

(Este sitio también está disponible en español)

Solicite un Paquete Gratuito de Duelo: [Haga clic aquí](#)

Nuestro apoyo en línea brinda ánimo y amistades.

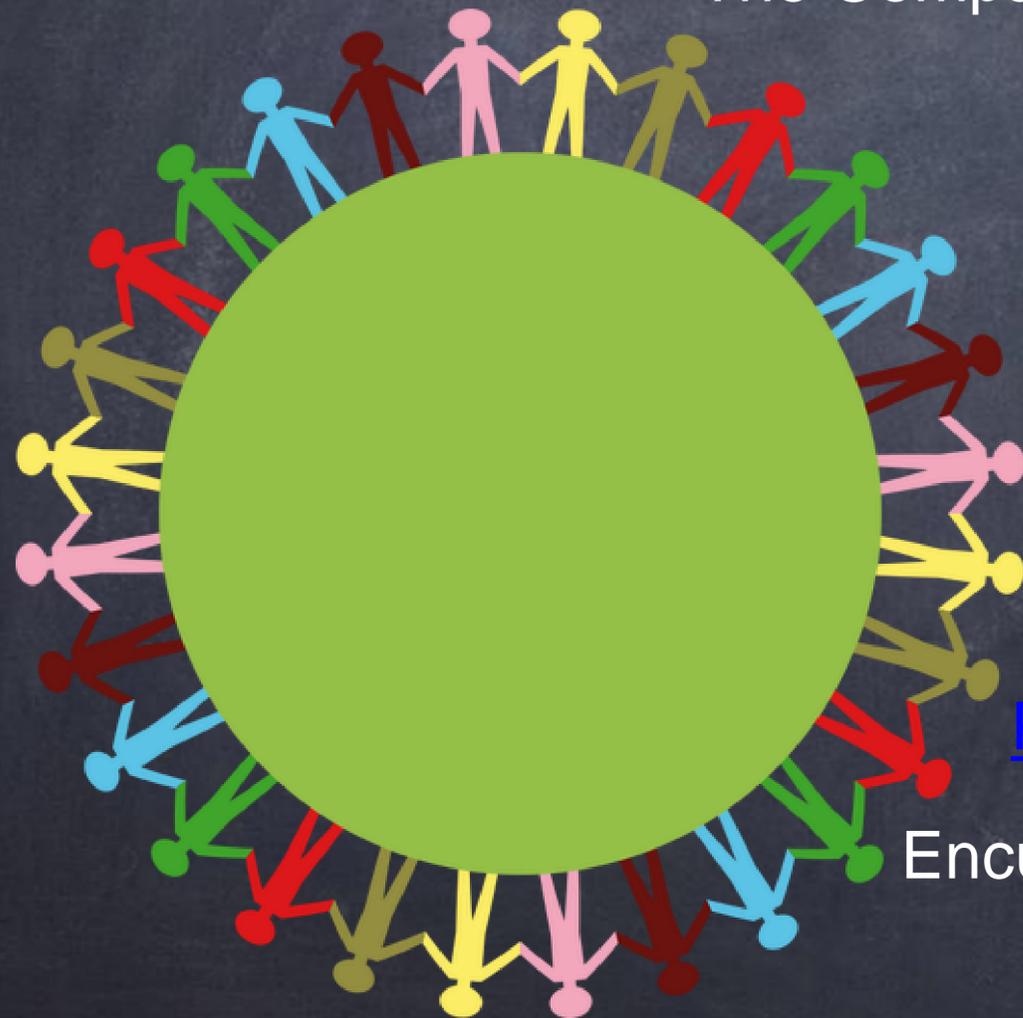
[Para acceder al apoyo en línea y grupos privados, haga clic aquí](#)

Encuentre una Oficina Local: [Haga clic aquí para encontrar apoyo local](#)

Teléfono: 630.990.0010

/

Sin costo al: 877.969.0010



# Centro de Recursos para el Cuidado Infantil (CCRC)



**SAN BERNARDINO**

Los vestíbulos del CCRC están cerrados.

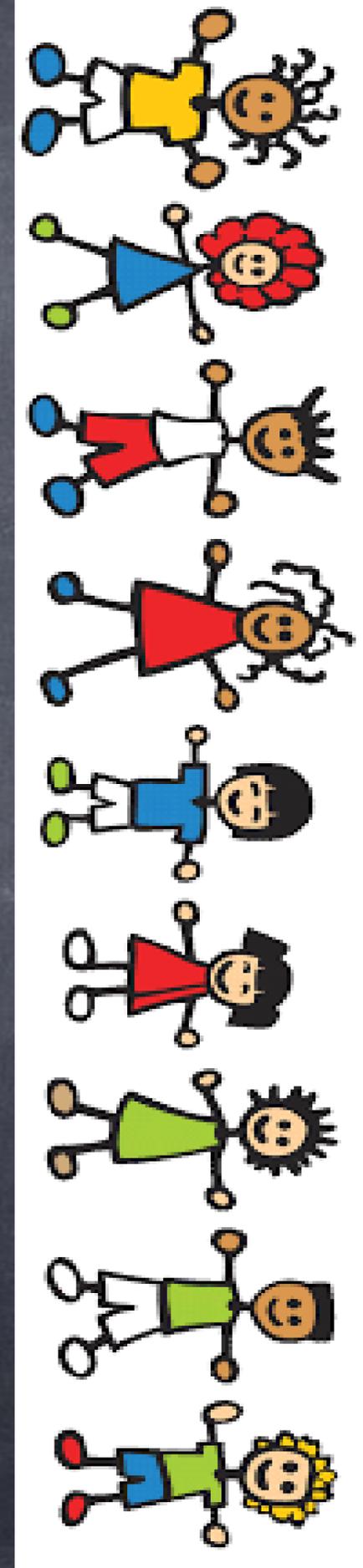
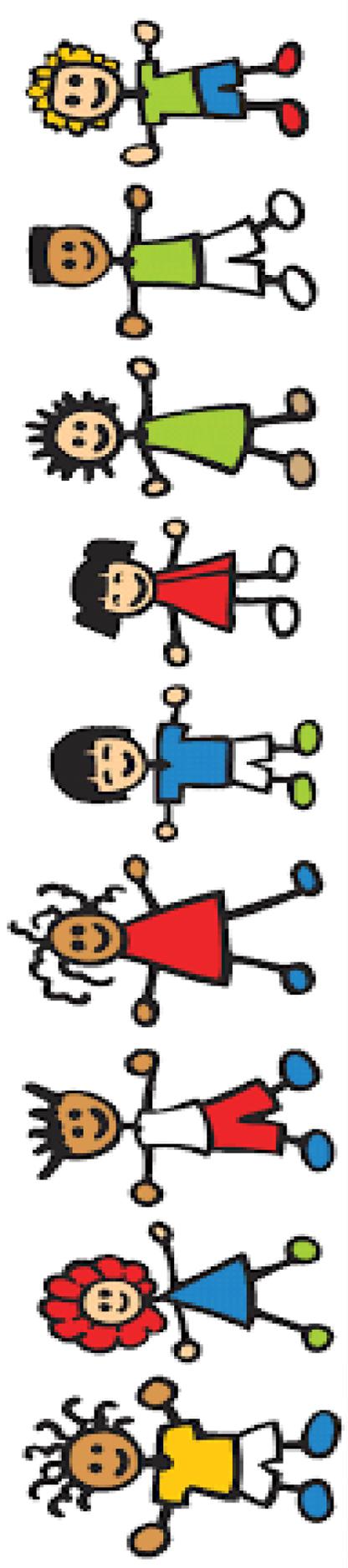
1111 East Mill Street, Suite 100

San Bernardino, CA 92408

909.384.8000

Lunes - Viernes: 8:00 am - 5:00 pm

[Opciones de Desarrollo y Cuidado Infantil Financiadas](#)



# Apoyos para la Violencia Doméstica

## Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (800) 799-7233

24 horas al día, 7 días a la semana, de forma confidencial y gratuita, la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica proporciona herramientas para salvar vidas y apoyo inmediato para que las víctimas encuentren seguridad y vivan una vida libre de abuso.

## Option House, Inc. ¿Necesida Ayuda Urgente? Llame al (909) 381-3471

- Intervención de crisis de emergencia, albergue de emergencia temporal, alimentos, ropa y servicio de apoyo a víctimas de violencia familiar.
- Vivienda de transición para promover un estilo de vida independiente y productivo a las víctimas de violencia doméstica y sus hijos.

## Fundación "Time For Change" (909) 886-2994

Desde el 2002, la Fundación "Time for Change" (TFCF) ha estado ayudando a mujeres y niños sin hogar a lograr autosuficiencia, proporcionándoles vivienda y el apoyo necesario.

## Veronica's House Of Mercy (909) 888-9064

Veronica's Home of Mercy I y Veronica's Home of Mercy II, hogares residenciales católicos/cristianos a largo plazo, están comprometidos a proporcionar un hogar para mujeres adultas embarazadas y a sus hijos como una alternativa saludable al aborto, violencia doméstica, abuso de sustancias y/o falta de vivienda.



# Apoyos para Casos de Agresión Sexual

## [Servicios de Agresión Sexual de San Bernardino](#)

Los servicios incluyen:

- Línea directa de emergencia las 24 horas
- Servicios de Asesoramiento
- Servicios de Abogacía
- Servicios de educación comunitaria

Todos los servicios se ofrecen en español y se pueden hacer adaptaciones para otros idiomas y apoyos necesarios.



444 North Arrowhead  
Avenue  
Suite 101  
San Bernardino, CA 92401

Ph: (909)885-8884

Horas de Oficina:  
L-J 8am-5pm  
V 8am-2pm

# Apoyos para Denunciar el Abuso

## Denunciar una sospecha de abuso o negligencia infantil

Servicios para Niños y Familias del Condado de San Bernardino (CFS)

Línea Directa: 1(800)827-8724

Línea Directa (local): (909)384-9233

Marque al 211 o llame a su departamento de policía local

\*Si la situación es urgente llame al 911

## Denunciar una sospecha de abuso o negligencia de ancianos/adultos dependientes

Servicios de Protección para Adultos del Condado de San Bernardino (APS)

Línea directa gratuita las 24 horas

1(877)565-2020

### ¿Qué información se debe reportar?

- La naturaleza de los incidentes específicos que está informando y
- Fecha(s) y descripción(es) de las lesiones o peligros
- Identidad del agresor(es) y su relación con el niño
- Testigos del incidente(s) y cómo se les puede contactar
- Detalles de cualquier evidencia física disponible
- El acceso actual del abusador al niño
- Estado actual del niño (por ejemplo: necesita atención médica)
- La ubicación del niño
- Declaraciones de los niños cuando sea posible

# Recursos para Jóvenes en Edad de Transición

## [Servicios One Stop TAY](#)

Los servicios para jóvenes de 16-26 años incluyen:

- Servicios de Salud Mental para Pacientes Ambulatorios (Asociación de Servicio Completo (FSP))
- Gestión de Casos
- Servicios de Abogacía
- Servicios de Colocación

Departamento de Salud Conductual del Condado de San Bernardino

780 East Gilbert Street  
San Bernardino, CA 92415

Ph: (909) 387-7194  
Fax: (909) 387-7100



# Recursos para Jóvenes de Crianza (Foster)

[Departamento de Servicios para Niños y Familias](#)

- Líneas Directas de Emergencia
- Registros
- Empleo
- Diversidad(LGBTQ)
- Recursos en línea
- Educación
- Alojamiento
- Comida
- Abuso de Sustancias

child  family  
placement happiness  
heart court case worker plan  
**Foster care**  
support healing trama  
home hope   
 loved   
safe  


# Recursos Relacionados con las Sustancias

[Recursos para la Recuperación y el Trastorno por Consumo de Sustancias DBH](#)

[Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas \(NIDA\)](#)

Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA: (800)662-4357

Ayuda confidencial y gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para encontrar servicios de información y referencias de tratamiento para personas que enfrentan trastornos mentales y/o por uso de sustancias.

[Al-anon](#): Ayuda y esperanza para los amigos y familiares de alcohólicos

[Encuentra una Reunión de Al-non](#)

[Alateen](#): Un lugar solo para adolescentes afectados por el alcoholismo de otra persona

[Encuentra una Reunión de Alateen](#)



# Recursos Relacionados con las Sustancias

## Servicios Residenciales para Adolescentes

Centro de Tratamiento Tarzana  
44447 10th St W  
Lancaster, CA 93534  
(661)726-2630 Ph  
(661)940-3412 Fax



- a. Jóvenes de 13-17 años
- b. Requiere una evaluación SCAR

## San Bernardino Screening Assessment & Referral Center (SARC)

(909)421-4601 Ph

# Resiliencia

“El proceso de adaptarse bien ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés; como problemas familiares y de pareja, problemas de salud graves o factores de estrés económico y laboral”. (Asociación Americana de Psicología, 2020).

# Manejo de la Ansiedad debido al Coronavirus (COVID-19)

## Para Ti

- Evita la exposición excesiva a la cobertura de los medios
- Conéctate a través de llamadas/mensajes de texto/internet
- Incorpora tiempo extra para aliviar el estrés
- Enfócate en tu salud mental

## Para los Niños

- Asegúrales que están a salvo.
- Déjalos hablar de sus preocupaciones.
- Compárteles tus propias habilidades de afrontamiento
- Limita su exposición a las noticias
- Crea una rutina y estructura

## Para la Cuarentena/Distanciamiento Social

- Mantente en contacto con tus seres queridos a través de las redes sociales, mensajes de texto y llamadas telefónicas.
- Crea una rutina diaria de autocuidado
- Mantente ocupado: juegos, libros, películas.
- Enfócate en nuevas técnicas de relajación.

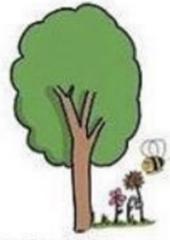
# Cuando te sientes ESTRESADO



...una lista de cosas por hacer para jóvenes



DIBUJA O COLOREA



DESCONÉCTATE O SAL AL AIRE LIBRE



LEE



CONSTRUYE ALGO



ESCUCHA TU MÚSICA FAVORITA



MANTENTE HIDRATADO



PASA TIEMPO CON TU MASCOTA



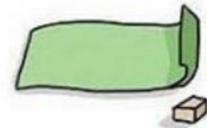
PIDE AYUDA



RECUERDA LOS MOMENTOS FELICES



USA UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO



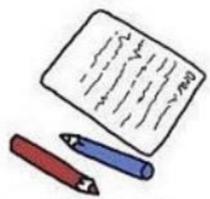
ESTÍRATE O HAZ YOGA



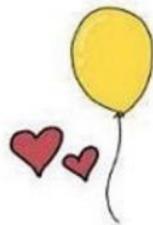
LIMPIA Y DESPEJA



EJERCÍTATE



ESCRIBE EN UN DIARIO O ESCRIBE UNA CARTA

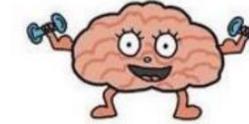


EXPRESA TU GRATITUD



ENFÓCATE EN LO BUENO

Envía un mensaje a tu cerebro que todo estará bien ... y que tu puedes superar los momentos difíciles



Te ayuda a resolver problemas y a encontrar soluciones



Disminuye la tensión, el estrés y la ansiedad

Desarrolla la parte reflexiva de la corteza prefrontal de tu cerebro

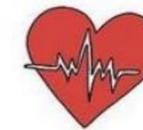
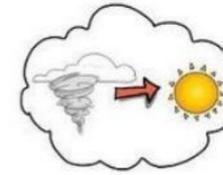
Te ayuda a sentirte más tranquilo y capaz



## 10 Razones para RESPIRAR PROFUNDO



Aclara los pensamientos confusos y mejora la memoria, la atención, el enfoque y la concentración

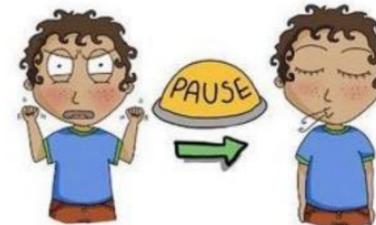


Disminuye la presión arterial y baja tu ritmo cardíaco

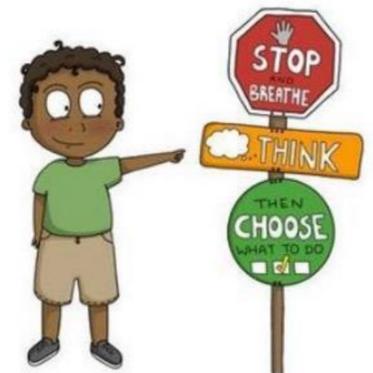
Mejora tu respuesta inmunológica, manteniéndote más fuerte y saludable



Mejora el autocontrol



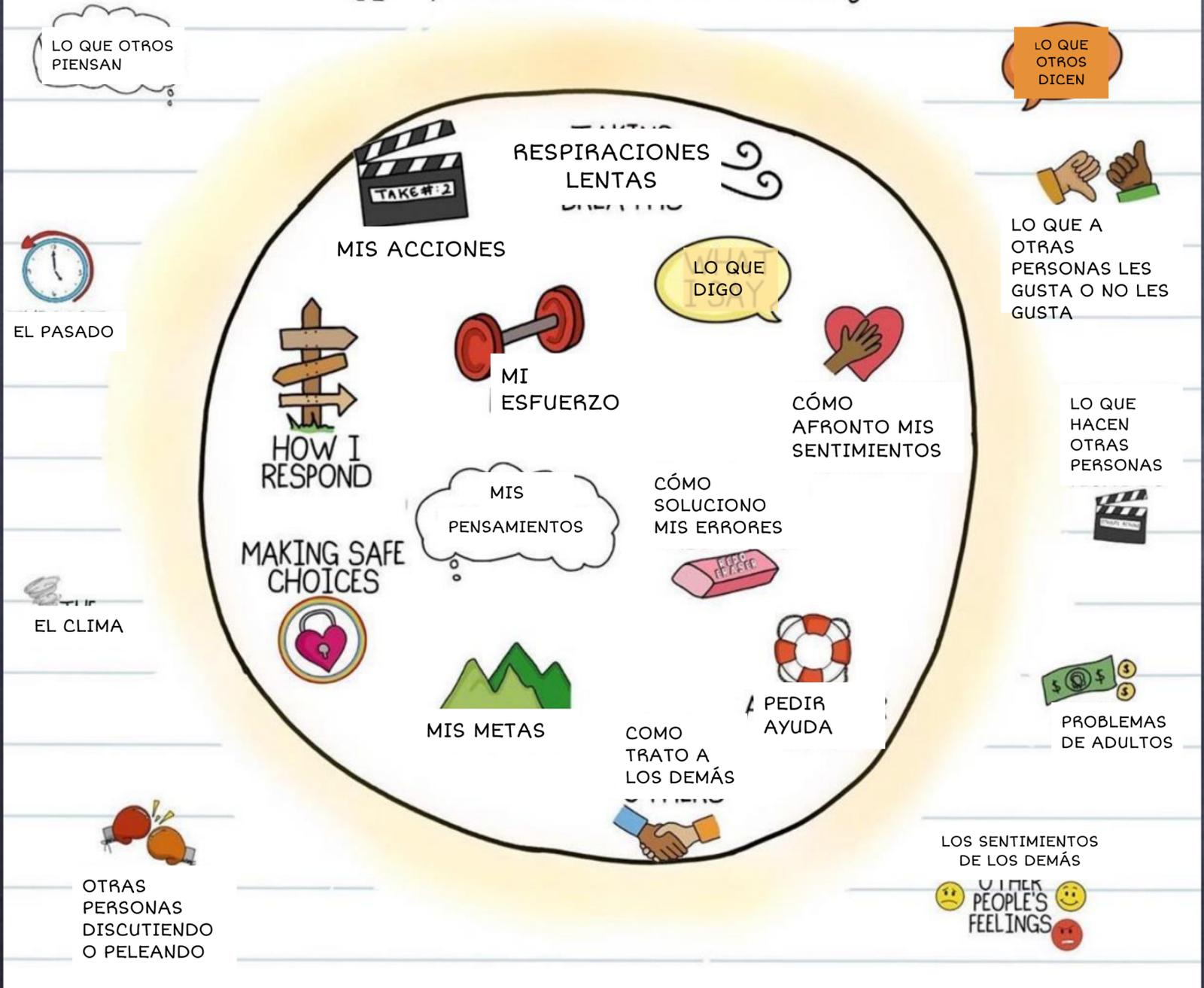
Actúa como un botón de "Pausa" o de "Reinicio", que te cambia de un estado de Pelear-Huir-Bloquear a un estado Relajado y Receptivo



# CONCÉNTRATE EN LAS COSAS QUE PUEDES CONTROLAR

para los niños!

by WholeHearted School Counseling



# 50 COSAS QUE TÚ PUEDES CONTROLAR

1. Cómo **respondes** a los desafíos
2. A **quién** le pides ayuda
3. **Cuándo** pides ayuda
4. Decir cuando necesitas un **descanso**
5. Cómo **actúas**
6. **Cuánto** **esfuerzo** pones
7. **Dormir** lo suficiente
8. Completar tus **responsabilidades**
9. Utilizar oraciones en primera persona
10. Decir lo que **necesitas**
11. **Cuánto** **ejercicio** haces
12. Establecer tus **límites**
13. **Respetar** los límites de otras personas
14. **Cuándo** y si es que **perdonas** a las personas
15. **Qué tan seguido** **sonríes**
16. **Reconocer** tus propios errores
17. **Cuándo** muestras **empatía**
18. Si te **aceptas** a ti mismo o no
19. En qué te **enfocas** en este momento
20. **Enfocarte** en los aspectos **negativos o positivos**
21. **Qué metas** creas para ti
22. El tipo de **actitud** que tienes
23. **Cómo** te **relacionas** con tus sentimientos
24. Ya sea que **ayudes** a alguien o no
25. **Cómo** te cuidas o **tratas** a tu cuerpo
26. Tratar a los demás de la manera que quieres ser tratado
27. **Cuándo** **escuchas** a los demás
28. **Qué tan sincero** y honesto eres
29. **Cuándo** hablar de tus **sentimientos**
30. Expresar lo que tú **esperas**
31. **Cómo** **interpretas** los eventos
32. **Cuándo** **ignorar** un comportamiento que te molesta
33. **Disculpate** cuando cometiste un error
34. **Cómo** te hablas a ti mismo
35. **Cuándo** vuelves a intentarlo y si quieres **intentarlo de nuevo**
36. Tratar a los demás con **amabilidad**
37. **Tratarte** a ti mismo con amabilidad
38. Decir por favor y gracias
39. **Salir** y disfrutar del aire libre
40. **Qué tan organizado** o limpio eres
41. **Cómo** sostienes tu cuerpo (como tu **postura**)
42. **Recordarte** a ti mismo que eres **digno de ser amado**
43. **Cómo** les **muestras** a los demás que **te preocupas** por ellos
44. Si **"te levantas"** después de "fracasar"
45. **Cuándo** practicas **gratitud**
46. Si **cumples** o no **tu palabra**
47. **Qué estrategias** de afrontamiento **usas**
48. Si **aceptas** o no **la situación**
49. Utilizar los errores como **oportunidades** de aprendizaje
50. **Cuándo** tomar **respiraciones conscientes**