



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

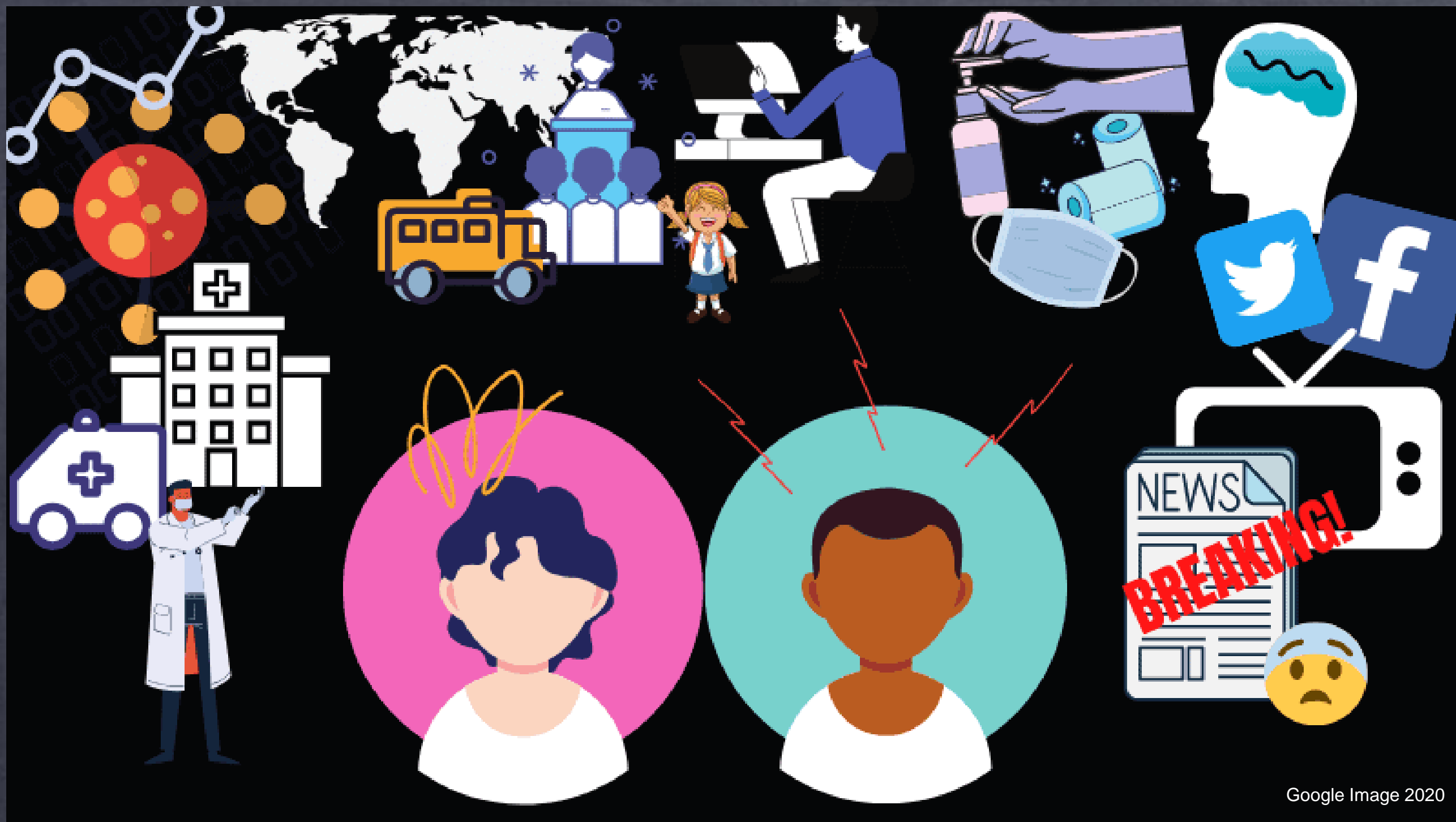
LMFT: Terapeuta licenciada en matrimonio y familia

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).





Google Image 2020

Señales de Advertencia de Estrés Excesivo

Señales de Advertencia de Estrés Excesivo

A continuación se muestran síntomas que puede experimentar si se encuentra bajo estrés excesivo. Si estos síntomas duran más de 2 a 4 semanas y/o interfieren con sus relaciones, trabajo o funcionamiento diario, es posible que deba [buscar atención médica](#).

Dificultad para pensar con claridad,
Desorientación,
Confusión,
Dificultad para resolver problemas y tomar decisiones,
Problemas de memoria,
Distorsión,
Mala interpretación de situaciones y comentarios

Cognitivo

Miedo o terror,
Peligro percibido,
Enojo,
Hostilidad,
Frustración,
Irritabilidad,
Profunda tristeza,
Dificultad para mantener equilibrio emocional

Emocional

Conductual

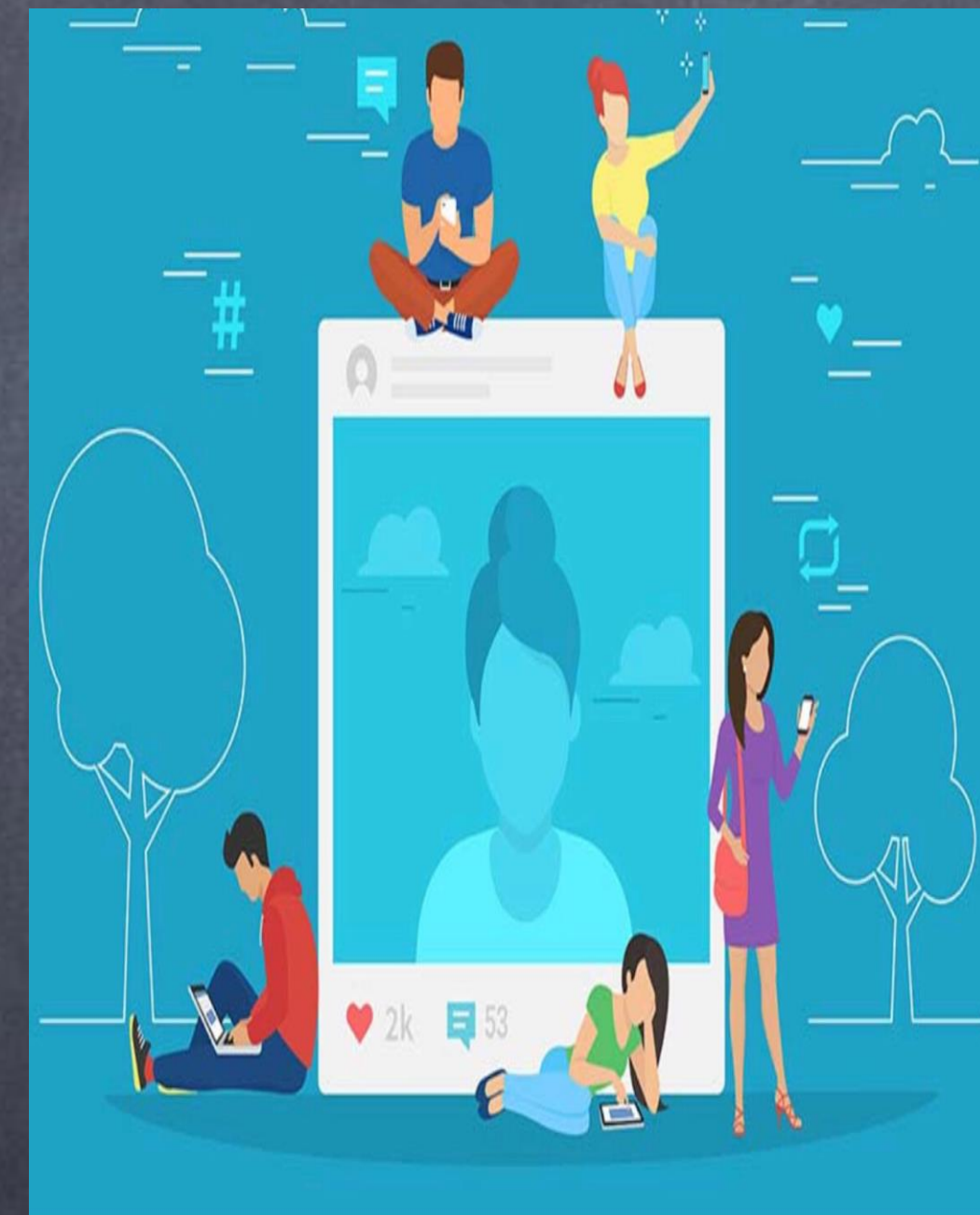
Tomar riesgos,
No usar EPP,
Negarse a seguir órdenes,
Poner en peligro a los demás,
Mayor uso / mal uso de drogas o alcohol,
Capacidad reducida para apoyar compañeros,
Conflictos con otros,
Retraimiento,
Aislamiento

Físico

Ritmo cardíaco acelerado,
Palpitaciones,
Tensión muscular,
Dolores de cabeza,
Temblores,
Problemas gastrointestinales,
Náusea,
Incapacidad para relajarse,
Problemas para dormir,
Pesadillas,
Escenas retrospectivas,
Alta adrenalina

¿Cuánto tiempo dedicamos a las redes sociales y la televisión?

Un estudio concluyó que "el uso frecuente de las redes sociales contribuyó a la sobrecarga de información y la preocupación entre las personas" (Farooq, 2020, pg. 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](#)

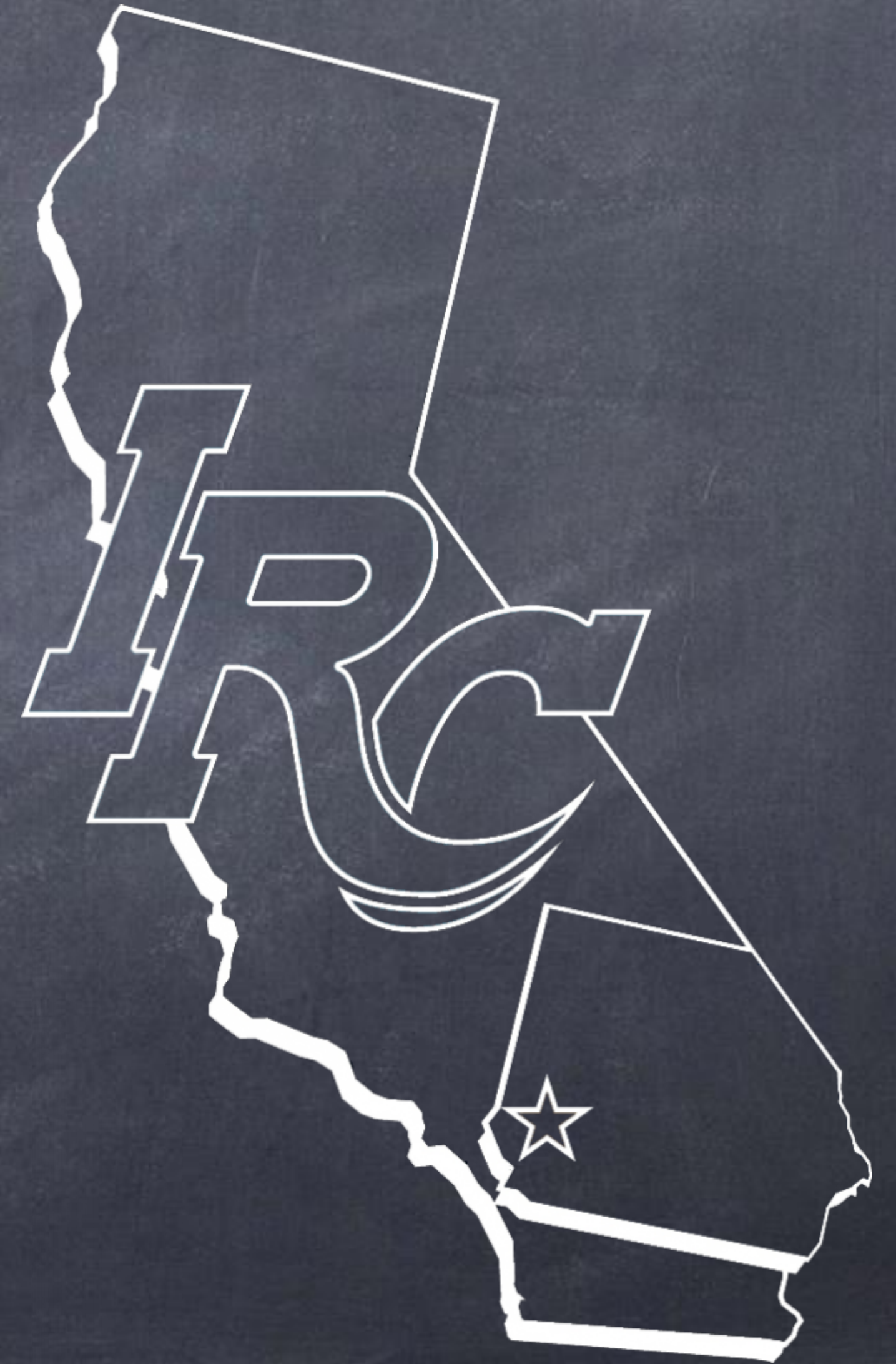


Centro Regional Inland (IRC)

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

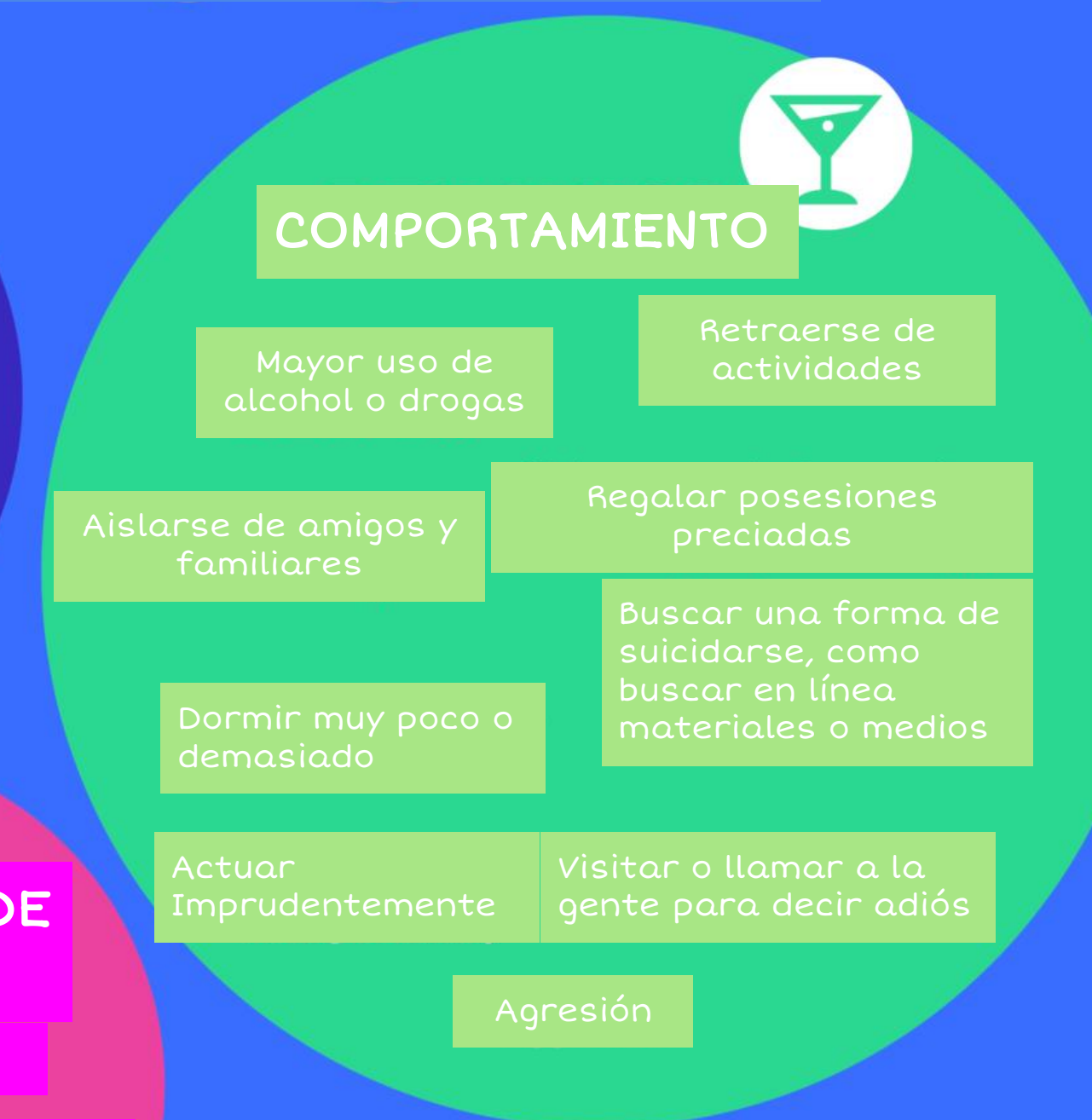
[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](https://www.afsp.org/linea-nacional-de-prevencion-del-suicidio) (1-800-273-8255)

[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 LGBTQ)

[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



afsp.org/signs



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

(Este sitio también está disponible en español)

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

Nuestro apoyo en línea brinda ánimo y amistades.

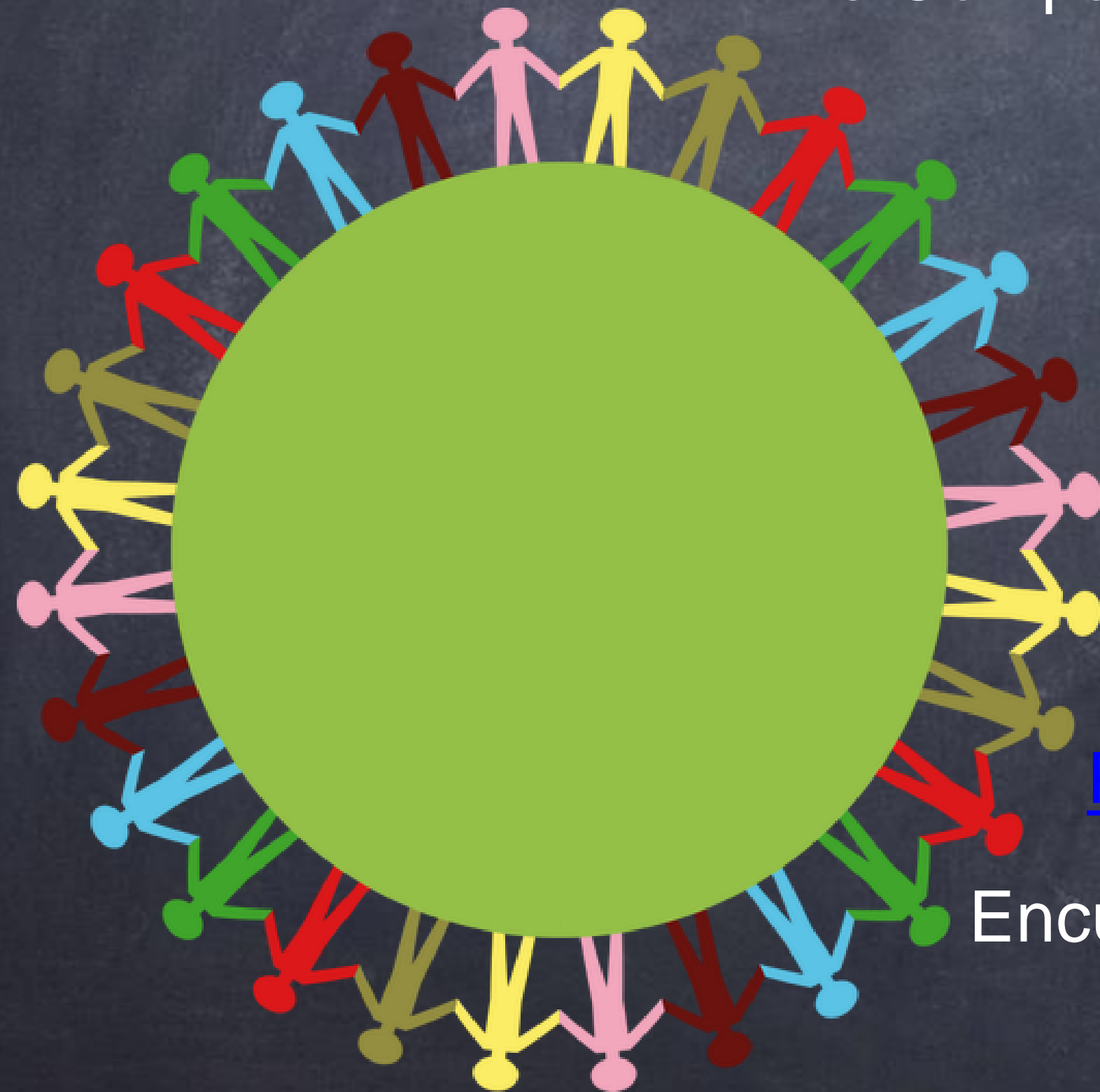
[Para acceder al apoyo en línea y grupos privados, haga clic aquí](#)

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.

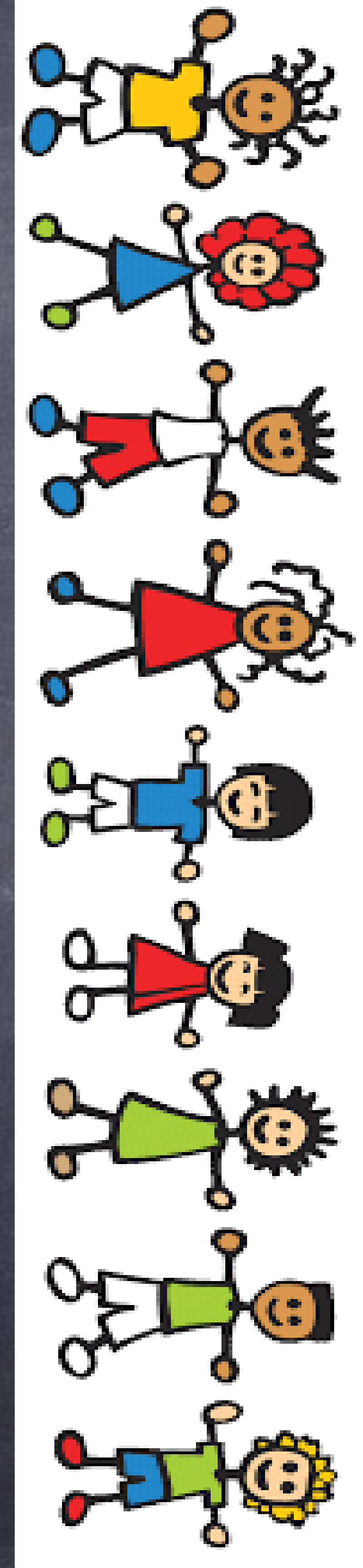
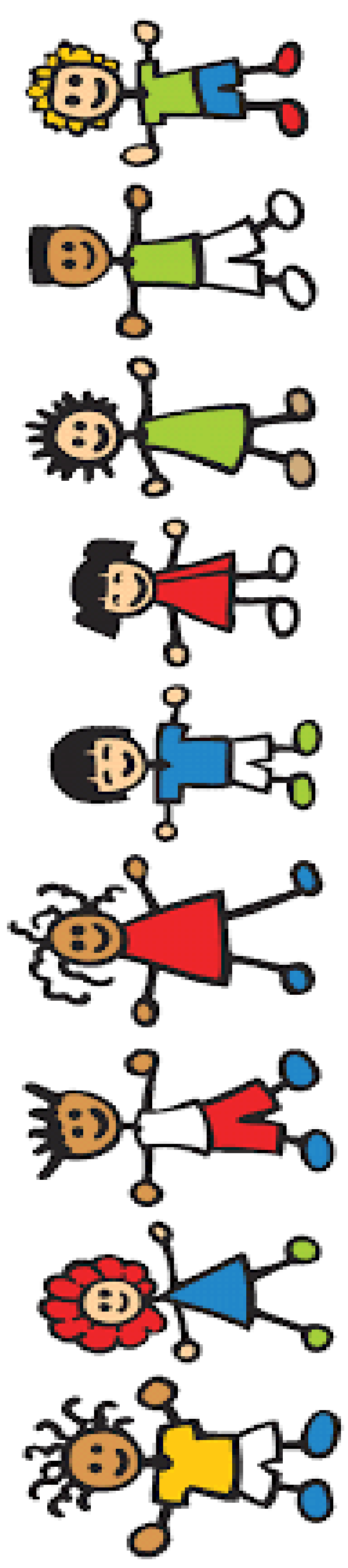
1111 East Mill Street, Suite 100

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

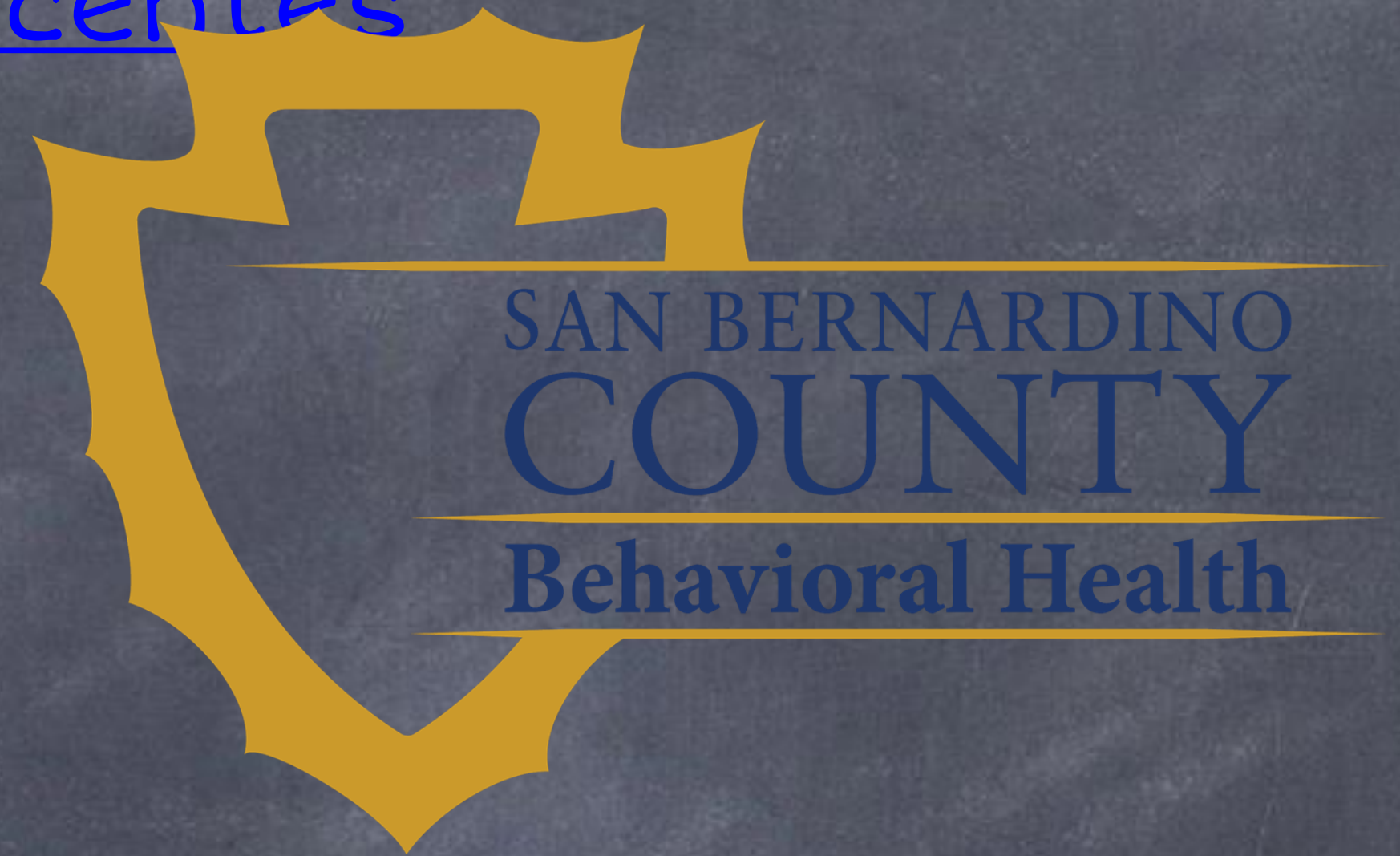
[Encuentra una Reunión de Alateen](#)



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.

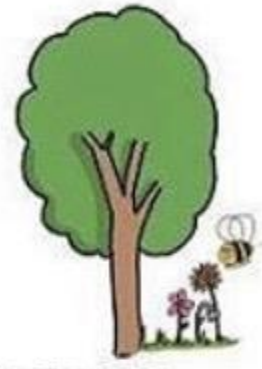
Cuando te sientes ESTRESADO



...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



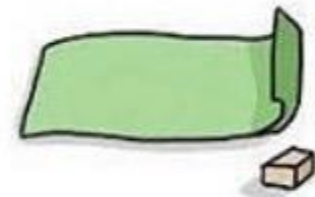
PIDE AYUDA



RECUERDA LOS MOMENTOS FELICES



USA UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO



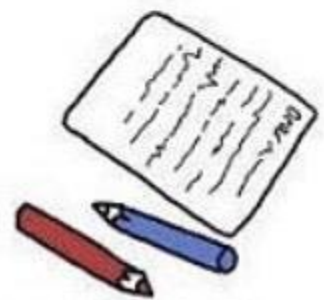
ESTÍRATE O HAZ YOGA



LIMPIA Y DESPEJA



EJERCÍTATE



ESCRIBE EN UN DIARIO O ESCRIBE UNA CARTA

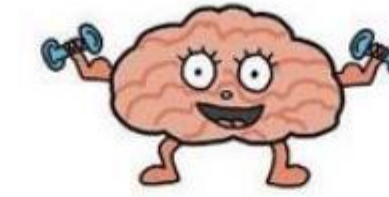


EXPRESA TU GRATITUD



ENFÓCATE EN LO BUENO

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



Desarrolla la parte reflexiva de la corteza prefrontal de tu cerebro



Te ayuda a resolver problemas y a encontrar soluciones

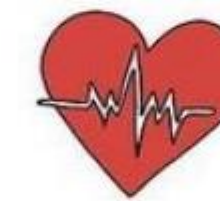
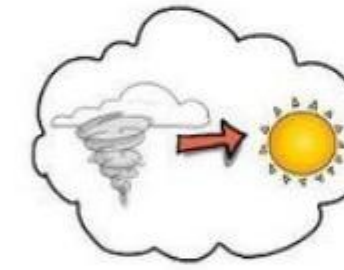


Disminuye la tensión, el estrés y la ansiedad

10 Razones para RESPIRAR PROFUNDO



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

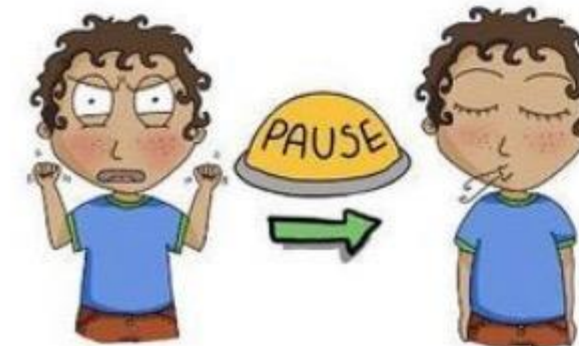


Disminuye la presión arterial y baja tu ritmo cardíaco

Mejora tu respuesta inmunológica, manteniéndote más fuerte y saludable



Mejora el autocontrol



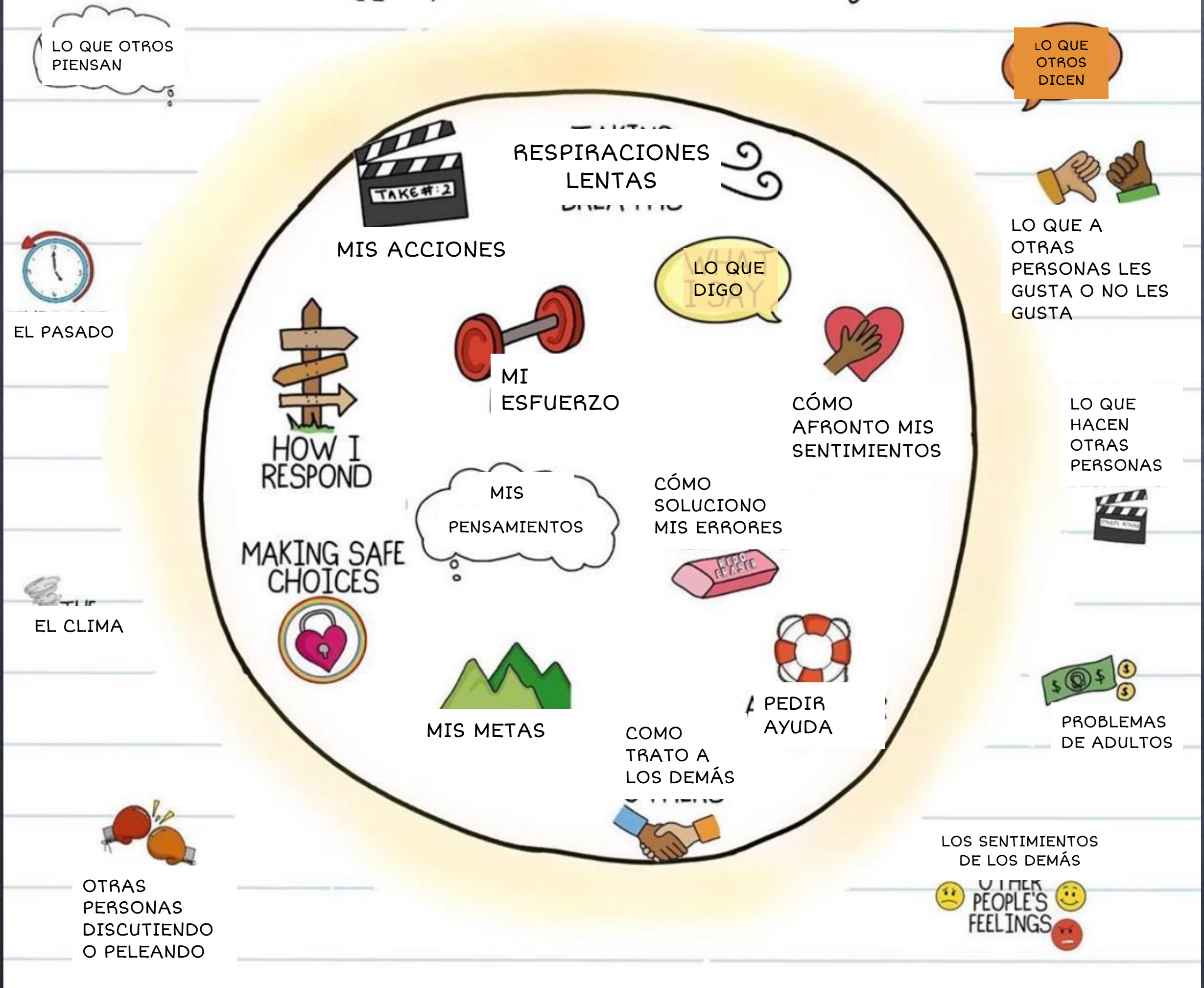
Actúa como un botón de "Pausa" o de "Reinicio", que te cambia de un estado de Pelear-Huir-Bloquear a un estado Relajado y Receptivo



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**