

Recursos de COVID-19

Vida sana, tranquilidad y alivio del estrés

Actualizado el 3 de abril del 2020

Debido al COVID-19, los servicios y programas están cambiando rápidamente. Por favor comuníquese directamente con las agencias para determinar la disponibilidad de sus programas individuales.

Organización	Apoyo/Recurso
1000 Petals	1000 Petals ofrece apoyo diario (4:00 pm) para niños y familias, incluye la integración a la tranquilidad, movimiento y prácticas de aprendizaje social y emocional
Llame a Mind Mental Well-Being y el Coronavirus	CalltoMindNow.org Incluye amplios recursos y publicaciones de blog de fuentes confiables. Se han compilado consejos y recomendaciones relevantes con el objetivo de alcanzar emocionalmente a personas con ideas para manejar el bienestar mental en este momento incierto. <u>Resources include:</u> <ul style="list-style-type: none">• Lidiando con la soledad y el aislamiento• Sobrellevando el estrés y la ansiedad• Recursos cuando está en Crisis• Distracciones Digitales• Hablando con niños acerca del COVID-19• Viviendo con Tu Propia Enfermedad Mental• Y mucho más.
Change to Chill	Change to Chill Ofrece recursos y experiencias dirigidas por jóvenes, para ayudar a otros jóvenes a desarrollar o fortalecer habilidades de enfrentamiento
Health Powered Kids	Health Powered Kids es una colección de actividades para ayudar a gente joven a tomar decisiones saludables sobre alimentación, ejercicio y vida



Wash your hands.



Stay home when sick.



Cover your cough.



Keep 6 feet apart.



Stay informed.

Recursos de COVID-19

Vida sana, tranquilidad y alivio del estrés

Actualizado el 3 de abril del 2020

The Happiness Lab	Happiness Lab está organizado por la Universidad de Yale y ofrece estrategias basadas en evidencia para aumentar la felicidad, reducir el aislamiento y desarrollar la resiliencia
MN Communities Caring for Children	MN Communities Caring for Children Ofrece una práctica diaria de 30 minutos para las familias. La práctica incluirá respiración, tranquilidad, enfoque, medicina para la mente y el cuerpo, etc.
U of M Bakken Center for Spirituality and Healing	Stress Busters – Los martes de 12 a 1:00 pm, se facilitan clases sobre la calma del yoga, tranquilidad y la meditación.
Minnesota Department of Health Behavioral Health and COVID-19 Resources	Múltiples hojas de consejos para ayudar a los niños, adultos, familias y socorristas a lidiar con el estrés de la pandemia de COVID-19 Las hojas de datos incluyen: <ul style="list-style-type: none">• Cuidados Personales y Estrés para los primeros respondedores• Consejos para reducir la Ansiedad del COVID-19• Manejo del Estrés y la amenaza del COVID-19• Just for Kids: Un Comic que explora el Nuevo Coronavirus• Padres y Cuidadores Guía para ayudar a las familias a enfrentar situaciones• Hablando con niños sobre el COVID-19• Primeros Auxilios Psicológicos y COVID19
Virus Anxiety	Virus Anxiety El kit de herramientas proporciona recursos para la ansiedad y su salud mental en un clima global de incertidumbre

Para información actualizada, visite la página electrónica de [Minnesota Department of Health \(MDH\) COVID-19](#) o el [Centers for Disease Control \(CDC\) Coronavirus webpage](#), o la página electrónica de [Dakota County COVID-19](#).

