



# KIT DE HERRAMIENTAS DE BIENESTAR



## COVID Vaccine and Children

- Cómo hablar con tus amigos y familiares acerca de las vacunas para la COVID-19: [unicef.org/es/coronavirus/como-hablar-con-amigos-familiares-acerca-vacunas-covid19](https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablar-con-amigos-familiares-acerca-vacunas-covid19)
- Parents Toolkit — Spanish: [wecandothis.hhs.gov/adolescent-covid-19-vaccinations-toolkit-spanish](https://www.wecandothis.hhs.gov/adolescent-covid-19-vaccinations-toolkit-spanish)
- Para quienes reciban la vacuna: [cdc.gov/vaccines/covid-19/downloads/pre-vaccination-screening-form-sp.pdf](https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/downloads/pre-vaccination-screening-form-sp.pdf)
- Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus: [childmind.org/es/articulo/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/](https://www.childmind.org/es/articulo/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/)
- La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar: [healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/parenting-in-a-pandemic.aspx](https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/parenting-in-a-pandemic.aspx)

## Talking about difficult topics worksheets

- Hablando de temas difíciles: Guía para prepararse a compartir: [mhanational.org/sites/default/files/Worksheet%20-%20Preparing%20to%20Share%20-%20Guia%20para%20prepararse%20a%20compartir.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/Worksheet%20-%20Preparing%20to%20Share%20-%20Guia%20para%20prepararse%20a%20compartir.pdf)

## Activities for the family

- Actividades en familia: 14 ideas para disfrutar juntos: [educo.org/blog/actividades-en-familia-14-ideas-para-disfrutar-juntos](https://www.educo.org/blog/actividades-en-familia-14-ideas-para-disfrutar-juntos)
- Ideas para actividades en familia: [valleychildrens.org/media-center/ideas-para-actividades-en-familia](https://www.valleychildrens.org/media-center/ideas-para-actividades-en-familia)
- Actividades en familia para realizar en casa: [guiainfantil.com/articulos/ocio/familia/actividades-en-familia-en-casa/](https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/familia/actividades-en-familia-en-casa/)
- 63 actividades sin pantallas para entretener a los niños mientras nos quedamos en casa: [bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa](https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa)
- 70 ideas fáciles para jugar con los peques dentro de casa: [ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa](https://www.ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa)

## Strengthening families during COVID

- CLAVES PARA FORTALECER FAMILIAS: [saludsiemprevc.org/claves-para-familias-fuertes](https://saludsiemprevc.org/claves-para-familias-fuertes)
- Seminario Web: El bienestar y resiliencia de la familia en tiempos de COVID-19: [paho.org/es/eventos/seminario-web-bienestar-resiliencia-familia-tiempos-covid-19](https://paho.org/es/eventos/seminario-web-bienestar-resiliencia-familia-tiempos-covid-19)
- Familias Fuertes: [paho.org/es/temas/salud-adolescente/familias-fuertes](https://paho.org/es/temas/salud-adolescente/familias-fuertes)
- Construyendo Familias Resilientes: [facebook.com/Construyendo-Familias-Resilientes-104647788060502/](https://facebook.com/Construyendo-Familias-Resilientes-104647788060502/)
- Familias unidas abordando los tiempos difíciles: [purdue.edu/hhs/families-together/wp-content/uploads/2020/11/NuestraFamiliaEsAdaptable.pdf](https://purdue.edu/hhs/families-together/wp-content/uploads/2020/11/NuestraFamiliaEsAdaptable.pdf)

## Aging parent

- 49 actividades para personas mayores: aburrirse está prohibido: [larescvalenciana.org/actividades-para-personas-mayores/](https://larescvalenciana.org/actividades-para-personas-mayores/)
- 20 ideas para hacer con personas mayores sin salir de casa: [valida.es/blog/post/20-ideas-para-hacer-con-personas-mayores-sin-salir-de-casa/](https://valida.es/blog/post/20-ideas-para-hacer-con-personas-mayores-sin-salir-de-casa/)
- ¿Tu abuelo se aburre? Divertiros juntos con estas ideas: [grupolasmimosas.com/mimoonline/actividades-para-ancianos/](https://grupolasmimosas.com/mimoonline/actividades-para-ancianos/)
- Cómo Afrontar El Cuidado De Un Padre Que Se Esta Haciendo Mayor: [mhanational.org/como-afrontar-el-cuidado-de-un-padre-que-se-esta-haciendo-mayor](https://mhanational.org/como-afrontar-el-cuidado-de-un-padre-que-se-esta-haciendo-mayor)
- Activities for Older Adults During COVID 19 (English): [healthinnovationnetwork.com/wp-content/uploads/2020/04/Maintaining-Activities-for-Older-Adults-during-COVID19.pdf](https://healthinnovationnetwork.com/wp-content/uploads/2020/04/Maintaining-Activities-for-Older-Adults-during-COVID19.pdf)

## COVID specific

- Infografía: COVID-19 Y Su Salud: [mhanational.org/infografia-covid-19-y-su-salud](https://mhanational.org/infografia-covid-19-y-su-salud)
- Estar preparado durante el brote de COVID-19: [theconversationproject.org/wp-content/uploads/2021/01/tcpcovid19guide-Spanish.pdf](https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2021/01/tcpcovid19guide-Spanish.pdf)
- Consejos de salud conductual para recibir la vacuna contra la COVID-19: [doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/821-133-BehavioralHealthTipsGettingTheVaccine-Spanish.pdf](https://doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/821-133-BehavioralHealthTipsGettingTheVaccine-Spanish.pdf)

## COVID specific continued

- “Trying to Regulate During Abnormal Times” with Dr. Marlene Sotelo, Director of Operations at Els for Autism, and Dr. Elisa Cruz-Torres, Professor at Florida Atlantic University: [facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=232449961360534](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=232449961360534)

## Diagnosis support

- Infografía: Convivir Con La Depresión: [mhanational.org/infografia-convivir-con-la-depresion](https://mhanational.org/infografia-convivir-con-la-depresion)
- Infografía: Convivir Con La Ansiedad: [mhanational.org/infografia-convivir-con-la-ansiedad](https://mhanational.org/infografia-convivir-con-la-ansiedad)
- Infografía: Convivir Con El Trastorno Bipolar: [mhanational.org/infografia-convivir-con-el-trastorno-bipolar](https://mhanational.org/infografia-convivir-con-el-trastorno-bipolar)
- Infografía: Convivir Con La Psicosis: [mhanational.org/infografia-convivir-con-la-psicosis](https://mhanational.org/infografia-convivir-con-la-psicosis)
- Infografía: Convivir Con La Recuperación: [mhanational.org/infografia-convivir-con-la-recuperacion](https://mhanational.org/infografia-convivir-con-la-recuperacion)
- Infografía: Como Puede Manejar Su Estrés Y Ansiedad: [mhanational.org/infografia-como-puede-manejar-su-estres-y-ansiedad](https://mhanational.org/infografia-como-puede-manejar-su-estres-y-ansiedad)
- Lista De Verificación De Los Señales De La Depresión: [mhanational.org/lista-de-verificacion-de-los-senales-de-la-depresion](https://mhanational.org/lista-de-verificacion-de-los-senales-de-la-depresion)

## Education for professionals

- National Alliance for Hispanic Health: [healthyamericas.org/](https://healthyamericas.org/)
- Supporting mental health of immigrant communities: [mhanational.org/sites/default/files/inline-images/MHA\\_Supporting%20Mental%20Health%20of%20Immigrant%20Communities.pdf](https://mhanational.org/sites/default/files/inline-images/MHA_Supporting%20Mental%20Health%20of%20Immigrant%20Communities.pdf)

## Mental Health Matters Resources

- Consejos Para Personas Que Padecen De Enfermedades Mentales En Épocas Inciertas: [mhanational.org/consejos-para-personas-que-padecen-de-enfermedades-mentales-en-epocas-inciernas-de-sus-sentimientos/](https://mhanational.org/consejos-para-personas-que-padecen-de-enfermedades-mentales-en-epocas-inciernas-de-sus-sentimientos/)
- Para La Mente Para El Cuerpo: Espiritualidad Y Religión: [mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-espiritualidad-y-religion](https://mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-espiritualidad-y-religion)

## Myths

- Myths and Facts around the COVID-19 Vaccine (Spanish): [youtube.com/watch?v=Qy-KvpLbywA](https://www.youtube.com/watch?v=Qy-KvpLbywA)

## Mental health support

- Therapy for Latinx: [therapyforlatinx.com/](https://www.therapyforlatinx.com/)
- Latinx Therapy: [latinxtherapy.com/](https://www.latinxtherapy.com/)
- The Focus on You: [thefocusonyou.com/](https://www.thefocusonyou.com/)

## Mental Health Matters Resources

- Consejos Para Personas Que Padecen De Enfermedades Mentales En Épocas Inciertas: [mhanational.org/consejos-para-personas-que-padecen-de-enfermedades-mentales-en-epocas-inciertas-de-sus-sentimientos/](https://mhanational.org/consejos-para-personas-que-padecen-de-enfermedades-mentales-en-epocas-inciertas-de-sus-sentimientos/)
- Para La Mente Para El Cuerpo: Espiritualidad Y Religión: [mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-espiritualidad-y-religion](https://mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-espiritualidad-y-religion)
- Para La Mente Para El Cuerpo: Humor Y Risa: [mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-humor-y-risa](https://mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-humor-y-risa)
- Estrés: <https://www.mhanational.org/estres>
- 31 Formas De Trabajar En Su Bienestar: [mhanational.org/blog/31-formas-de-trabajar-en-su-bienestar](https://mhanational.org/blog/31-formas-de-trabajar-en-su-bienestar)
- Esquizofrenia: Lo Que Usted Necesita Saber: [mhanational.org/esquizofrenia-lo-que-usted-necesita-saber](https://mhanational.org/esquizofrenia-lo-que-usted-necesita-saber)
- AntesdelaEtapa4: Realice Una Prueba De Salud Mental: [mhanational.org/antesdelaetapa4-realice-una-prueba-de-salud-mental](https://mhanational.org/antesdelaetapa4-realice-una-prueba-de-salud-mental)
- Para La Mente Para El Cuerpo: Humor Y Risa: [mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-humor-y-risa](https://mhanational.org/para-la-mente-para-el-cuerpo-humor-y-risa)
- Estrés: <https://www.mhanational.org/estres>
- 31 Formas De Trabajar En Su Bienestar: [mhanational.org/blog/31-formas-de-trabajar-en-su-bienestar](https://mhanational.org/blog/31-formas-de-trabajar-en-su-bienestar)

# Hola vecino.



# Seattle

Deje esta tarjeta en la puerta de su vecino para ofrecerle ayuda.

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Mi dirección es \_\_\_\_\_

Mi número de teléfono es \_\_\_\_\_

Puedo ayudarle con lo siguiente:

- |                                                                     |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Recoger los víveres                        | <input type="checkbox"/> Recados o suministros urgentes |
| <input type="checkbox"/> Llamada periódica para comprobar su estado | <input type="checkbox"/> Otro _____                     |

Este documento está disponible en varios idiomas en [Seattle.gov/emergency](https://Seattle.gov/emergency)

Para obtener información sobre los recursos disponibles, visite:

**Seattle.gov/COVID-19**

o llame al **Servicio al cliente de la ciudad de Seattle** al:

(206) 684-2489,

abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.





# AYUDAR A SUS VECINOS DE MANERA SEGURA

- Lave sus manos con frecuencia.
- Siempre use una máscara de protección.



## Minimice el contacto físico:

Deje los artículos en la puerta.

Use aplicaciones de transferencia de dinero en lugar de efectivo.

Comuníquese por teléfono o mensaje de texto, correo electrónico o redes sociales.

Si debe interactuar en persona, mantenga una distancia de seis pies o más.

Adapted with permission from King County, WA



Envíe un mensaje de texto con la palabra  
**"CovidSeattle"** al **67283** para inscribirse en  
Alert Seattle o inscribese en  
[alert.seattle.gov](http://alert.seattle.gov)