



Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

At this time, information about COVID-19 is rapidly evolving as new details are confirmed and new questions emerge. In the event of an outbreak in your community, as a parent/caregiver, your first concern is about how to protect and take care of your children and family. Knowing important information about the outbreak and learning how to be prepared can reduce your stress and help calm likely anxieties. This resource will help you think about how an infectious disease outbreak might affect your family—both physically and emotionally—and what you can do to help your family cope.

What You Should Know

- Coronaviruses are a large family of viruses that cause illness ranging from the common cold to more severe diseases. COVID-19 is caused by a novel coronavirus; this means it is a new strain that has not been previously identified in humans.
- COVID-19 is a respiratory disease that is mainly spread person-to-person. Currently, there is no available vaccine or curative treatment, so the best preventative strategy is to avoid exposure.
- So far, children appear to be much less affected by COVID-19, which was also seen after other coronavirus outbreaks.
- Children with pre-existing illnesses may have different risk, so you should discuss this with your child's medical team.
- To reduce the spread of the virus, a variety of approaches will be used, including keeping those who are sick away from others and promoting healthy hygiene strategies. Additional recommendations for ways to contain the virus's spread could include canceling of events that attract large numbers of people; closing schools, public transit or businesses; and required quarantine, which is the separation and restriction of movement of people who might have been exposed to the virus.

READINESS

Preparing your Family for a Potential Infectious Disease Outbreak

Being prepared is one of the best ways to lessen the impact of an infectious disease outbreak like COVID-19 on your family. Here are some steps that you can take to be better prepared:

Information & Communication

- Identify how you will keep up with the rapidly changing information on COVID-19.
In rapidly changing health events and outbreaks such as COVID-19, there can be large amounts of incorrect or partially correct information that can add to your stress and confusion as a parent/caregiver. Identify a few trusted sources of health information.

The NCTSN relied on the CDC resources to create this document.

Get the most up-to-date and accurate information at:

CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CDC: information on children and COVID 2019:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Plan how you want to discuss COVID-19 with your family. Be sure to include:

What the current disease outbreak is

How it is contracted

What are the possible dangers

Protective steps being taken in the community/nation/global community

Protective steps everyone in the family can take

- Hold your family discussion in a comfortable place and encourage family members to ask questions. Consider having a separate discussion with young children in order to use language they can understand and to address specific fears or misconceptions they may have.
- Create a list of community resources that will be helpful during an outbreak. Make sure you know their emergency telephone numbers, websites, and official social media accounts. These may include: your family's schools, doctors, public health authorities, social services, community mental health center, and crisis hotlines.
- Develop a plan for maintaining contact with friends and family members via telephone and internet in the event that isolation or quarantine is recommended.
- Check in with your children's school about potential homeschool and distance learning opportunities that may be offered during a school closure. Also, if your child receives additional services at school, ask how these will be handled during a closure (e.g., meals, therapeutic services).

Reducing Your Family's Risk: Hygiene, Medical Care & Supplies

Have all family members practice preventive behaviors including:

- Regularly washing hands for 20 seconds with soap and water (length of the A-B-C song) or use alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoiding close contact with people who are sick.
- Staying home when sick.
- Covering the mouth and nose with a tissue or with the bend/crook of the arm when coughing or sneezing.

Keep basic health supplies on hand (e.g., soap, alcohol-based hand sanitizer, tissues, and a thermometer).

Make sure you have a supply of medications taken regularly.

If your child takes medication for a chronic condition, talk with your child's medical provider about plans to get a supply at home that will last through any period of home isolation for your family.

Have your family work together to gather items that might be needed during an outbreak. These include drinking water, nonperishable food, and cash. Be sure to include activities, books, and games for children in case a lengthy time at home is recommended. Remember to include batteries in your item list if those are needed for certain activities and games.

HAVE ALL YOUR
FAMILY MEMBERS
PRACTICE GOOD
HYGIENE AND
PREVENTIVE
BEHAVIORS

RESPONSE

Coping with the Stress of an Infectious Disease Outbreak like COVID-19

Even if your family is prepared, an outbreak can be very stressful. To help your family cope with this stress, following these recommendations can help:

Information & Communication

- Keep updated about what is happening with the outbreak and additional recommendations by getting information from credible media outlets, local public health authorities, and updates from public health websites (e.g., CDC).
- Seek support and continued connections from friends and family by talking to them on the telephone, texting, or communicating through email or social media. Schools may have additional ways to stay in contact with educators and classmates.
- Although you need to stay informed, minimize exposure to media outlets or social media that might promote fear or panic. Be particularly aware of (and limit) how much media coverage or social media time your children are exposed to about the outbreak.
- E-mail and texting may be the best ways to stay in contact with others during an outbreak, as the Internet may have the most sensational media coverage and may be spreading rumors. Check in regularly with your children about what they have viewed on the Internet and clarify any misinformation.
- Focus on supporting children by encouraging questions and helping them understand the current situation.
 - Talk about their feelings and validate these
 - Help them express their feelings through drawing or other activities
 - Clarify misinformation or misunderstandings about how the virus is spread and that not every respiratory disease is COVID-19
 - Provide comfort and a bit of extra patience
 - Check back in with your children on a regular basis or when the situation changes

NOTE: During an outbreak, stigma and rejection can occur against individuals who live in affected communities, against health-care workers, and individuals with other illnesses.

Scheduling & Activities

- Even if your family is isolated or quarantined, realize this will be temporary.
- Keep your family's schedule consistent when it comes to bedtimes, meals, and exercise.
- Make time to do things at home that have made you and your family feel better in other stressful situations, such as reading, watching movies, listening to music, playing games, exercising, or engaging in religious activities (prayer, participating in services on the Internet).
- Have children participate in distance learning opportunities that may be offered by their schools or other institutions/organizations.
- Recognize that feelings such as loneliness, boredom, fear of contracting disease, anxiety, stress, and panic are normal reactions to a stressful situation such as a disease outbreak.
- Help your family engage in fun and meaningful activities consistent with your family and cultural values.

Hygiene & Medical Care

- Find ways to encourage proper hygiene and health promoting behavior with your children (create drawings to remember family routines; sing a song for length needed to wash hands like the A-B-C or Happy Birthday song, twice). Include them in household jobs or activities so they feel a sense of accomplishment. Provide praise and encouragement for engaging in household jobs and good hygiene.
- Reassure your children that you will take them to the pediatrician and get medical care if needed. Explain, however, that not every cough or sneeze means that they or others have COVID-19.

Self Care & Coping

- Modify your daily activities to meet the current reality of the situation and focus on what you can accomplish.
 - Shift expectations and priorities to focus more on what gives you meaning, purpose, or fulfillment.
- Give yourself small breaks from the stress of the situation.
- Attempt to control self-defeating statements and replace them with more helpful thoughts. Here's a helpful checklist for identifying unhealthy thoughts and coping with them:
<https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>.
 - Remember, you are a role model for your children. How you handle this stressful situation can affect how your children manage their worries.
 - If your family has experienced a serious illness or the death of a loved one, find ways to support each other, including:

Reach out to your friends and family, talking to them about the death of your loved one. Use telephone, email, or social media to communicate if necessary.

Find ways to honor the death of your loved one. Some activities may be done as a family, while additional activities may be done individually.

Seek religious/spiritual help or professional counseling for support. This may be available online or by telephone during an outbreak.

HELPING CHILDREN COPE

Your children may respond differently to an outbreak depending on their age. Below are some reactions according to age group and the best ways you can respond:

AGE GROUP	REACTIONS	HOW TO HELP
PRESCHOOL	Fear of being alone, bad dreams Speech difficulties Loss of bladder/bowel control, constipation, bed-wetting Change in appetite Increased temper tantrums, whining, or clinging behaviors	Patience and tolerance Provide reassurance (verbal and physical) Encourage expression through play, reenactment, story-telling Allow short-term changes in sleep arrangements Plan calming, comforting activities before bedtime Maintain regular family routines Avoid media exposure

SCHOOL-AGE (ages 6-12)	Irritability, whining, aggressive behavior Clinging, nightmares Sleep/appetite disturbance Physical symptoms (headaches, stomachaches) Withdrawal from peers, loss of interest Competition for parents' attention Forgetfulness about chores and new information learned at school	Patience, tolerance, and reassurance Play sessions and staying in touch with friends through telephone and Internet Regular exercise and stretching Engage in educational activities (workbooks, educational games) Participate in structured household chores Set gentle but firm limits Discuss the current outbreak and encourage questions. Include what is being done in the family and community Encourage expression through play and conversation Help family create ideas for enhancing health promotion behaviors and maintaining family routines Limit media exposure, talking about what they have seen/heard including at school Address any stigma or discrimination occurring and clarify misinformation
ADOLESCENT (ages 13-18)	Physical symptoms (headaches, rashes, etc.) Sleep/appetite disturbance Agitation or decrease in energy, apathy Ignoring health promotion behaviors Isolating from peers and loved ones Concerns about stigma and injustices Avoiding/cutting school	Patience, tolerance, and reassurance Encourage continuation of routines Encourage discussion of outbreak experience with peers, family (but do not force) Stay in touch with friends through telephone, Internet, video games Participate in family routines, including chores, supporting younger siblings, and planning strategies to enhance health promotion behaviors Limit media exposure, talking about what they have seen/heard including at school Discuss and address stigma, prejudice and potential injustices occurring during outbreak

SEEKING ADDITIONAL HELP

If you or a loved one is having a difficult time coping with the outbreak and want to seek outside help, there are ways to get that help. For example:

- Get support regarding your anxiety or stress by speaking to a trained counselor at SAMHSA Disaster Distress Helpline at 1-800-985-5990 or by texting TalkWithUS 66746.
- Contact your physician or your insurance company (if they have a consultation line) to ask health-related questions or to seek mental health support.
- Learn more ways to help your family. Additional resources can be accessed at:
www.NCTSN.org
www.healthychildren.org
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html

Last updated: March 1, 2020



Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)

En este momento, la información sobre el COVID-19 está evolucionando rápidamente a medida que se confirman nuevos detalles y surgen nuevas preguntas. Si surgiera un brote de la enfermedad en su comunidad, su primera preocupación como padres o cuidador es cómo proteger y cuidar a sus hijos y su familia. El conocimiento de la información importante sobre el brote, y cómo prepararse, puede reducir el estrés y ayudar a calmar las inquietudes razonables. Este recurso lo ayudará a comprender cómo el brote de una enfermedad infecciosa podría afectar a su familia, tanto física como emocionalmente, y lo que puede hacer para ayudar a su familia a sobrellevarlo.

Lo que debe saber

- Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es causado por un nuevo coronavirus, lo que significa que es una nueva cepa que no se ha identificado previamente en humanos.
- El COVID-19 es una enfermedad respiratoria principalmente transmitida de persona a persona. Actualmente, no hay vacuna disponible o tratamiento curativo, por lo que la mejor estrategia preventiva es evitar la exposición.
- Hasta ahora, los niños parecen ser menos afectados por el COVID-19, lo que también se observó durante otros brotes de coronavirus.
- Los niños con enfermedades preexistentes podrían presentar un nivel diferente de riesgo, por lo que debe consultar con el equipo médico de su hijo.
- Se utilizará una variedad de medidas para reducir la propagación del virus, como el aislamiento de los enfermos y la promoción de estrategias saludables de higiene. Entre las recomendaciones adicionales encaminadas a contener la propagación del virus se podrían incluir la cancelación de eventos que atraen a un gran número de personas; el cierre de escuelas, transporte público o negocios; y la cuarentena obligatoria, que significa el aislamiento y restricción del movimiento de personas que podrían haber sido expuestas al virus.

PREPARACIÓN

Preparar a su familia para un brote potencial de una enfermedad infecciosa

Una de las mejores maneras de disminuir el impacto de un brote de una enfermedad infecciosa como el COVID-19 en su familia es estar preparado. A continuación, encontrará algunos pasos a seguir para estar mejor preparado:

Información y comunicación

- Determine cómo se mantendrá al día con la información constantemente cambiante sobre el COVID-19.
Durante los incidentes de salud y brotes infecciosos que cambian rápidamente, como el COVID-19, puede haber mucha información incorrecta o solo parcialmente correcta que puede incrementar su estrés y confusión como padre o cuidador. Identifique algunas fuentes confiables de información de salud.

El NCTSN se basó en los recursos de los CDC para crear este documento.

Obtenga la información más actualizada y precisa en:

CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CDC: information on children and COVID 2019:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Planifique cómo quiere conversar sobre el COVID-19 con su familia. Asegúrese de incluir:

De qué se trata el brote actual de la enfermedad

Cómo se contrae

Cuáles son los posibles peligros

Medidas de protección que se están tomando en la comunidad / nación / comunidad global

Medidas preventivas que puede tomar toda la familia

- Realice la conversación familiar en un lugar cómodo y aliente a los miembros de la familia a hacer preguntas. Podría tener una conversación por separado con los niños pequeños para usar un lenguaje que puedan entender y para abordar los miedos o conceptos erróneos específicos que puedan tener.
- Prepare una lista de recursos comunitarios que serán útiles durante un brote. Asegúrese de conocer sus números de teléfono de emergencia, sitios web y cuentas oficiales de redes sociales. La lista podría incluir lo siguiente: las escuelas de su familia, médicos, autoridades de salud pública, servicios sociales, centro comunitario de salud mental y líneas directas de crisis.
- Desarrolle un plan para mantener la comunicación con amigos y familiares por teléfono e internet en caso de que se recomiende aislamiento o cuarentena.

- Consulte con la escuela de sus hijos sobre las posibles oportunidades de educación en casa y a distancia que se ofrezcan durante el cierre de la escuela. Además, si su hijo recibe servicios adicionales en la escuela, pregunte cómo se manejarán estos servicios (por ejemplo, comidas, servicios terapéuticos) durante un cierre.

Reducir los riesgos para su familia: higiene, atención médica y suministros

Procure que todos los miembros de la familia practiquen los comportamientos preventivos:

- Lavarse las manos regularmente durante 20 segundos con agua y jabón (duración de la canción A-B-C) o usar desinfectante de manos a base de alcohol de al menos 60% de alcohol.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa cuando está enfermo.
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel o en el dobladizo del brazo

Tenga a mano suministros básicos de salud (por ejemplo, jabón, desinfectante para manos a base de alcohol, pañuelos de papel y un termómetro).

Asegúrese de tener un suministro de los medicamentos tomados regularmente.

Si su hijo toma medicamentos para una afección crónica, hable con el médico de su hijo sobre cómo obtener un suministro que dure cualquier período de aislamiento en el hogar de su familia.

Haga que su familia trabaje junta para reunir artículos que podrían necesitar durante un brote. Incluya agua potable, alimentos no perecederos y dinero en efectivo. Asegúrese de incluir actividades, libros y juegos para los niños, en caso de que se recomiende permanecer mucho tiempo en casa. Recuerde incluir las baterías en su lista de artículos si son necesarias para ciertas actividades y juegos.



RESPUESTA

Manejar el estrés causado por un brote de enfermedad infecciosa como el COVID-19

Aun cuando su familia esté preparada, un brote de enfermedad infecciosa puede ser muy estresante. Para ayudar a su familia a sobrellevar este estrés, estas recomendaciones pueden ayudar:

Información y comunicación

- Manténgase actualizado sobre lo que está sucediendo con el brote y las recomendaciones adicionales al obtener información de medios de comunicación confiables, autoridades locales de salud pública y actualizaciones de sitios web de salud pública (por ejemplo, CDC).

- Busque apoyo y conexiones continuas con amigos y familiares hablando con ellos por teléfono, mensajes de texto o comunicándose por correo electrónico o redes sociales. Las escuelas pueden tener formas adicionales de mantenerse en contacto con educadores y compañeros de clase.
- Aunque necesita mantenerse informado, minimice la exposición a los medios de comunicación o las redes sociales que podrían promover el miedo o el pánico. Tenga especial cuidado (y limite) a cuánta cobertura de medios o tiempo de redes sociales sobre el brote están expuestos sus hijos.
- El correo electrónico y los mensajes de texto podrían ser las mejores formas de mantenerse en contacto con otras personas durante un brote, ya que la Internet puede tener la cobertura más sensacionalista en los medios y puede estar difundiendo rumores. Consulte regularmente con sus hijos sobre lo que han visto en la Internet y acláreles cualquier información errónea.
- Preste mayor atención en apoyar a los niños, alentando preguntas y ayudándoles a comprender la situación actual.

Hable sobre sus sentimientos y válidelos

Ayúdelos a expresar sus sentimientos a través de dibujos u otras actividades

Aclare la información errónea o los malentendidos sobre cómo se propaga el virus y que no todas las enfermedades respiratorias son COVID-19

Proporcione apoyo y un poco de paciencia extra

Consulte regularmente con sus hijos o cuando la situación cambie

NOTA: Durante un brote, puede ocurrir estigma y rechazo contra personas que viven en comunidades afectadas, contra trabajadores de la salud y personas con otras enfermedades.

Programación y actividades

- Incluso si su familia está aislada o en cuarentena, tenga en cuenta que esto será temporal.
- Mantenga el horario de su familia constante en cuanto a la hora de acostarse, las comidas y el ejercicio.
- Dedique tiempo a hacer cosas en casa que lo hayan hecho sentir mejor a usted y a su familia en otras situaciones estresantes, por ejemplo, leer, ver películas, escuchar música, jugar, hacer ejercicio o participar en actividades religiosas (como rezos o participar en servicios religiosos en Internet).
- Haga que los niños participen en oportunidades de aprendizaje a distancia que pueden ofrecer sus escuelas u otras instituciones y organizaciones.
- Reconozca que los sentimientos como la soledad, el aburrimiento, el miedo a contraer enfermedades, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones normales ante una situación estresante, como un brote de enfermedad.
- Ayude a su familia a participar en actividades divertidas y significativas consistentes con sus valores familiares y culturales.

Higiene y cuidados médicos

- Encuentre formas de fomentar el comportamiento adecuado de higiene y promoción de la salud con sus hijos (cree dibujos para recordar las rutinas familiares; cante una canción durante el tiempo necesario para lavarse las manos como la canción A-B-C o Feliz Cumpleaños, dos veces). Inclúyalos en los trabajos o actividades del hogar para que tengan una sensación de logro. Elogie y aliente su participación en trabajos domésticos y una buena higiene.

- Asegure a sus hijos que los llevará al pediatra y obtendrá atención médica si es necesario. Pero explíqueles que no toda tos o estornudo significa que ellos u otros tengan COVID-19.

Autocuidado y afrontamiento

- Modifique sus actividades diarias para abordar la realidad actual de la situación y concéntrese en lo que puede lograr.
- Cambie las expectativas y prioridades para enfocarse más en lo que le da sentido, propósito o satisfacción.

Tómese pequeños descansos del estrés de la situación.

- Intente controlar los pensamientos autodestructivos y reemplácelos con pensamientos más útiles. A continuación, encuentre una lista de verificación útil para identificar pensamientos no saludables y afrontarlos:

<https://arfamiliesfirst.com/wp-content/uploads/2013/05/Cognitive-Distortions.pdf>.

- Recuerde, usted es el modelo para sus hijos. La forma en que maneja esta situación estresante puede afectar la forma en que sus hijos manejan sus preocupaciones.
- Si su familia ha experimentado una enfermedad grave o la muerte de un ser querido, busque maneras de apoyarse mutuamente, incluyendo:

Comunicarse con sus amigos y familiares y hablar con ellos sobre la muerte de su ser querido. Si fuera necesario, use el teléfono, el correo electrónico o las redes sociales para comunicarse.

Encuentre maneras de honrar la muerte de su ser querido. Algunas actividades pueden realizarse en familia, mientras que otras pueden realizarse individualmente.

Busque apoyo religioso o espiritual o asesoramiento profesional. Durante un brote de enfermedad infecciosa podría estar disponible en línea o por teléfono.

AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR LA SITUACIÓN

Sus hijos pueden responder de manera diferente a un brote dependiendo de su edad. A continuación, se presentan algunas reacciones según el grupo de edad y las mejores formas en que puede responder:

GRUPO DE EDAD	REACCIONES	CÓMO AYUDAR
PREESCOLAR	Miedo a estar solo, pesadillas Dificultades del habla Pérdida del control de la vejiga / intestino. estreñimiento, orinarse en la cama Cambio en el apetito Aumento de los berrinches, quejas y comportamiento aferrado	Mostrar paciencia y tolerancia Proporcionar respaldo (verbal y físico) Fomentar la expresión a través del juego, la recreación, la narración de historias Permitir cambios a corto plazo en los horarios de sueño Planifique actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse Mantener rutinas familiares regulares Evitar la exposición a los medios

EDAD ESCOLAR (De 6 a 12 años)	Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo Aferrarse, pesadillas Trastornos del sueño / apetito Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago) Alejamiento de compañeros, pérdida de interés Competencia por la atención de los padres Olvido de las tareas y de nueva información aprendida en la escuela	Paciencia, tolerancia y respaldo Sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos por teléfono e Internet Ejercicio regular y estiramiento Participar en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos) Participar en tareas domésticas estructuradas Establezca límites suaves pero firmes Discuta el brote actual y aliente las preguntas. Incluya lo que se está haciendo en la familia y la comunidad Fomentar la expresión a través del juego y la conversación. Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares Limite la exposición a los medios, hablando de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea
ADOLESCENTE (De 13 a 18 años)	Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.) Trastornos del sueño / apetito Agitación o disminución de la energía, apatía Ignorar los comportamientos de promoción de la salud Aislamiento de sus compañeros y seres queridos Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias Evitar o faltar a la escuela	Paciencia, tolerancia y respaldo Fomentar la continuación de las rutinas. Fomentar la discusión de la experiencia del brote con sus compañeros, familia (pero no lo obligue) Mantenerse en contacto con amigos por teléfono, Internet, videojuegos Participar en rutinas familiares, que incluyen tareas domésticas, apoyar a hermanos menores y planear estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud Limitar la exposición a los medios, hablar de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren durante el brote

BUSCANDO AYUDA ADICIONAL

Si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar el brote y desea buscar ayuda externa, hay maneras de obtener esa ayuda. Por ejemplo:

- Obtenga apoyo con respecto a su ansiedad o estrés hablando con un consejero capacitado en la línea de ayuda SAMHSA Disaster Distress al 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto a TalkWithUS al 66746.
- Comuníquese con su médico o su compañía de seguros (si tienen una línea de consulta) para hacer preguntas relacionadas con la salud o para buscar apoyo de salud mental.
- Aprenda más formas de ayudar a su familia. Puede encontrar recursos adicionales en:
www.NCTSN.org
www.healthychildren.org
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html

Última actualización: 1º de marzo de 2020

Este proyecto fue financiado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos (US Department of Health and Human Services, HHS). Los puntos de vista, políticas y opiniones expresadas son de los autores y no reflejan necesariamente los de SAMHSA o HHS.

COMMUNITY RESOURCES

Resource	Description	Ages/Target Student	Contact Information
Addictions Hotline of NJ	Substance abuse treatment	All ages	- Website: https://www.nj.gov/humanservices/dmhas/home/hotlines/ - Phone: 1-800-238-2333
Big Brother Big Sisters	1:1 positive mentoring relationships with a caring adult <i>No cost to the parent</i>	All ages	- Website: https://mentornj.org/ - Phone: 732-544-2224
B-Men Mentoring	8 Week program aimed towards educating and creating positive influences - Meetings are held biweekly on Tuesdays and Thursdays 6p.m-8p.m. <i>No cost to the parent</i>	17 and up (Male only)	- Vida Church, Perth Amboy - Phone 732-646-4255, 732-362-1897
BYOUtiful Mentoring	8-week program aimed towards educating and creating positive influences - Meetings are held biweekly on Tuesdays and Thursdays 6p.m-8p.m. <i>No cost to the parent</i>	14 and up (Female only)	- Vida Church, Perth Amboy - Phone 732-646-4255, 732-362-1897
Carrier Clinic	- Intensive psychiatric inpatient services and dual diagnosis program (psychiatric and substance abuse) 3-10 days stay - Cost is based on family income <i>Medicaid Accepted</i>	Ages 13 & up	- Website: https://carrierclinic.org/ 24 hr/7days phone line: 1-800-933-3579
Catholic Charities	- Child care, counseling, immigration services, maternity services, shelters and out of home placements, youth Services <i>No cost to parents</i>	All ages	- Website: https://ccdom.org/ - Phone: 732-324-8200
Clarity Treatment Services	Adolescent substance abuse	All Ages	- Website: http://www.claritytreatmentservices.com/ - Phone 732-442-3535

	● Treatment provided in English and Spanish ● Cost is based on family income ● <i>Medicaid accepted</i>		
DCF: Children's System of Care	● Behavioral health services: ● 1-877-652-7624 ● Substance abuse ● 1-877- 652-7624 ● Developmental disabilities family support services	● Generally students under the age of 21	● Website: https://www.nj.gov/dcf/about/divisions/dcsc/
Domestic Violence Hotline	● Emergency services for victims of domestic violence	● All ages	● Website: https://www.nj.gov/dcf/women/hotlines/ ● Phone: 1-800-572-SAFE
For KEEPS	● Acute partial-hospitalization short-term program for children who suffer from emotional and behavioral difficulties ● Transportation provided ● <i>Medicaid accepted</i>	● Ages 5-17	● Website: https://www.saintpetershcs.com/Services/For-KEEPS-Program ● 732-565-5494
George Otlowski, Sr. Center for Mental Health Care(RBMHC)	● Counseling services ● Psycho-ed group for parents ● Medicaid accepted ● <i>Cost is based on family income</i>	● Ages 6 to 17	● Website: http://www.middlesexcountynj.gov/Government/Departments/CS/Pages/GOCMH/George-J.-Otlowski,-Sr.-Center-for-Mental-Health-Care.aspx ● Phone 732-442-1666
Innerspace Counseling	● Partial-hospitalization program ● Intensive outpatient program ● <i>Cost is based on family income</i> ● <i>Medicaid Accepted</i>	● Ages 12-18 (Monday through Friday 8a.m. to 2p.m.) ● Ages 8-12 Mon, Wed, Thur 4p.m. - 6p.m.	● Website: https://www.innerspacecounseling.com/ ● Phone: 732-332-8270

Jewish Renaissance Medical Center	- Medical services including but not limited to: pediatrics and adult medicine, behavioral and mental health, dental, nutrition, lab and pharmacy services <i>Cost is based on family income</i>	All ages	- Website: https://jrmc.us/ - Phone: 732-376-9333
JFK Behavioral Health	- Comprehensive outpatient services for individuals suffering from substance, mental or health problems <i>Medicaid accepted</i>	All ages	- Website: https://www.jfkmc.org/ - Phone 732- 321-7189
Middlesex Resource Network	Serves children and teens and their families with disabilities to support academic achievement, healthy lifestyle and self-advocacy	All ages	- Website: http://www.middlesexresourcenet.org/search/alianza/ - Phone: (732) 425-5535
Mobile Crisis	On call de-escalation service for children and youth experiencing behavioral or crises in the home		- Website: https://www.nj.gov/dcf/families/csc/mobile/ - Phone (24 hours/day, 7 days/week): 1-877-652-7624
NJ 2-1-1	Housing and financial assistance, utility assistance, special needs registry, transportation services for children through elderly in partnership with United Way	All ages	- Website: nj211.org, 24 hours a day/7 days per week - Spanish speaking providers
NJ Mental Health Cares	Confidential mental health information and referral	All Ages	- Website: https://www.njmentalhealthcares.org/ - Phone: 1-866-202-HELP
NJ Hopeline	- Peer support - Suicide Prevention Hotline	All ages	- Website: http://www.njhopeline.com/ - Available 24 hours/7 days a week - Phone: 1-855-654-6735

National Suicide Prevention lifeline	• Connects individuals to skilled, trained counselors at a CRISIS center in the area	• All ages	• Phone: 1-800-273-TALK
Passion Care Center	• Substance Abuse • Behavioral Health Services • <i>Cost is based on family income</i> • <i>Medicaid Accepted</i>		• Email: info@thepassioncarecenter.com • Website: https://www.thepassioncarecenter.com/ • Phone: 732-410-7102
Peer Recovery Warmline	• Mental health support • Information and referral from trained consumers	• All ages	• Website: https://www.mhanj.org/our-call-lines/ • Phone: 1-877-292-5588
Perform Care	• Counseling • Support for Children with Behavioral disabilities • Substance abuse • <i>No cost to the parent</i>	• Children living at home under the age of 21	• Website: https://www.performcarenj.org/index.aspx • Phone (24 hours/day, 7 days/week): 1-877-652-7624
Princeton House	• Partial-hospitalization program • Intensive outpatient program after school • Transportation provided • <i>Medicaid accepted</i>	• Ages 5 and up	• Website: https://www.princetonhcs.org/care-services/princeton-house-behavioral-health • Phone: 1-800-242-2550, 732-729-3636
Raritan Bay Crisis Hotline	• Connects individuals to mental health counselor suffering from serious mental health problems	• All ages	• Phone: 732-442-3794
Rutgers Behavioral Health Center	• Crisis evaluation • Crisis treatment • Adolescent partial-hospitalization program for youths experiencing moderate to severe emotional problems • <i>Medicaid accepted</i>	• Ages 12-17	• Website: https://ubhc.rutgers.edu/ • 671 Hoes Lane, Piscataway • Phone: 1-877-652-7624, 732-235-5500, 732-235-5705
Stress Care	• Medication management and therapy • <i>Medicaid accepted</i>	• All ages	• Website: https://www.stresscareclinic.com/ • Phone 732-679-4500

Summit Oaks	● Inpatient child and adolescent ● Need primary diagnosis or can have dual diagnosis ● <i>Medicaid accepted</i>	● Ages 5-17	● Website: ● https://summitoakshospital.com/ ● Phone: 908-522-7071
Traumatic Loss Coalition	● New Jersey's primary youth suicide prevention program	● All ages	● Website: https://ubhc.rutgers.edu/education/trauma-loss-coalition/overview.xml ● Phone: 609-915-0684
Women Aware Hotline	● Services for battered women and their children ● <i>No cost to the parent</i>	● All ages	● Phone: 732-249-4504
YMCA Families Fit Together	● Counseling for middle and high school students ● Case Management ● Mentoring ● <i>No cost to the parent</i>	● Middle and High School Students	● Website: https://www.rbaymca.org/programs/families-fit-together-program/ ● Phone 732-442-3632
2nd Floor Youth Helpline	● Servicing all youth and young adults in NJ with daily life challenges	● All ages	● Website: https://www.2ndfloor.org/ ● Phone: 1-888-222-2228