

Sugerencias y recursos para adolescentes en familias de acogida en Respuesta al COVID-19

6 de abril de 2020

El Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Iowa continúa siguiendo y proporcionando la guía más actualizada del Departamento de Salud Pública de Iowa (IDPH, por sus siglas en inglés). La salud y seguridad de los niños, las familias, el personal y los administradores son de suma importancia.

Los especialistas de Planificación de la transición (TPS, por sus siglas en inglés) del DHS ha recopilado esta información para los cuidadores de adolescentes en familias de acogida y aquellos que estén trabajando con adultos jóvenes que ya no tengan edad para acogida temporal. Por favor, agregue las siguientes sugerencias y recursos a su "kit de herramientas" para ayudar a mantener seguros, estables y conectados a los jóvenes.



MANTÉNGASE SEGURO

No puede decirse con demasiada frecuencia. Tanto usted como aquellos con los que trabaje deben seguir las guías confiables de salud pública, lo que incluye sugerencias como las siguientes:

- ▶ Ponga en práctica medidas de protección personal.
- ▶ Quédese en casa cuando esté enfermo.
- ▶ Lávese manos y cara.
- ▶ Cúbrase la boca cuando tosa o estornude.
- ▶ Limpie al menos diariamente las superficies que se toquen con frecuencia.
- ▶ Practique medidas de distanciamiento social:
 - Evite concurrencias grandes (por ejemplo, reuniones).
 - Limite el número de asistentes por reunión.
 - Considere trabajar a distancia o de forma remota o aprender en línea siempre que sea posible.
- ▶ Limite el viajar y sostener reuniones de trabajo que no sean esenciales.
- ▶ Cancele las actividades extracurriculares.
- ▶ Manténgase atento a los cambios.

Para más información sobre el COVID-19, consulte la página de Internet del IDPH:

- ▶ <https://idph.iowa.gov/Emerging-Health-Issues/Novel-Coronavirus>

(Continúa)



RECURSOS

El **Programa de Servicios de Seguimiento de Iowa** tiene mucho que ofrecer a adultos jóvenes que ya no tengan edad para la acogida temporal, que incluye el financiamiento para la gestión de casos y crisis para aquellos que lo necesiten.

► <http://www.iowaaftercare.org/Resources.html>

Manténgase conectado con su familia y amigos

Ayude a que los adolescentes y los jóvenes se mantengan conectados con sus amigos y sus familias mediante las redes sociales o el chat en línea, según sea adecuado. Sin embargo, siga hablando con los adolescentes sobre cómo tener una presencia en línea segura.

AMP tiene información divertida e interesante sobre el sistema de familias de acogida, que ha sido creada por los jóvenes para los jóvenes.

► <http://www.ampiowa.org/>

Fosterclub es un grupo nacional de jóvenes para chicos en familias de acogida. Están ahí para ayudar a responder preguntas, ofrecer nuestro apoyo e inspirar fortaleza, valentía y resiliencia.

► <https://www.fosterclub.com/blog/announcements/covid-19-message-team-fosterclub>

Ayude a los adolescentes y jóvenes a encontrar información sobre el COVID-19 que esté diseñada justo para ellos.

► <https://www.jewishboston.com/a-teen-guide-to-navigating-coronavirus/>

Muchos distritos escolares continúan ofreciendo almuerzos gratuitos a estudiantes, los cuales se pueden recoger a través del servicio para llevar en la escuela. Puede encontrar información sobre almuerzos gratuitos y otro tipo de información en el sitio de Internet del **Departamento de Educación de Iowa**.

► <https://educateiowa.gov/article/2020/03/30/covid-19-guidance-and-information>



PERMANEZCA EMOCIONALMENTE ESTABLE

La Dra. Busman dice, “El objetivo debería ser mantenerse sano y seguro”. Este artículo incluye sabiduría de sentido común **sobre cómo manejarse** ante la crisis del COVID-19.

► <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>

La **National Alliance on Mental Illness** (Alianza Nacional sobre Salud Mental) explica cómo mantenerse conectados, cómo lidiar con la ansiedad y más.

► <https://www.nami.org/getattachment/About-NAMI/NAMI-News/2020/NAMI-Updates-on-the-Coronavirus/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf>

Ayude a los adolescentes y a los jóvenes a proteger su salud mental.

► <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

(Continúa)

Introduzca a los jóvenes a la “Línea CÁLIDA”.

La línea CÁLIDA es una línea de escucha gestionada por jóvenes, telefónica, confidencial y fuera de crisis para todo aquel que esté enfrentando problemas de salud mental o de consumo de sustancias. En la línea participan individuos que han pasado por una experiencia similar y que se encuentran en recuperación.

La línea CÁLIDA puede:

- ▶ Ofrecer soporte a individuos que no requieran una gestión de crisis.
- ▶ Aquellos en crisis son transferidos a la línea de Crisis para recibir servicios fundamentales.
- ▶ Ofrecer una escucha empática y sin juicio.
- ▶ Proporcionar recursos comunitarios y asistencia para acceder a servicios.
- ▶ Ayudar a que los individuos se sientan empoderados al seguir sus propias directivas.

Información y horario de contacto.

- ▶ 1-844-775-WARM (9276), 2:00 p .m. a 10:00 p. m. todos los días.



MANTÉNGASE OCUPADO APRENDIENDO

Hay muchas lecciones de vida que vivir y lecciones aprendidas, aún cuando se sigan todas las reglas relacionadas con el aislamiento social. Ayude a los jóvenes a encontrar cosas que los mantendrán ocupados y en su camino hacia una vida adulta exitosa. Entre ellas podemos encontrar lavar la ropa, planear y cocinar comidas, estudiar para obtener su permiso de manejo o aprender a manejar un auto. A continuación encontrará algunos recursos que pueden ser de ayuda.

Converse con un adolescente o un joven sobre qué es lo que desean hacer en el futuro y ayúdelos a explorar caminos diferentes. Use sitios de Internet como **Future Ready Iowa** para explorar evaluaciones sobre sus intereses/carreras.

- ▶ <https://iowa.emsicc.com/assessment?radius=50%20miles®ion=State%20Center>

Ayude a su adolescente a mejorar sus **habilidades sobre conocimientos financieros**

- ▶ <http://www.iowaaftercare.org/Resources/Financial%20Literacy%20Resources.html>

Revise el “**Paquete sobre información de transición**” (**TIP, por sus siglas en inglés**) y trabaje para aprender las **Habilidades para vivir de manera independiente** que los jóvenes necesitarán en el futuro. Si un adolescente no cuenta con una carpeta TIP, pueden solicitársela a un trabajador del DHS o pueden acceder a ella en línea en:

- ▶ https://dhs.iowa.gov/sites/default/files/TIP_1.2016.pdf

Complete la **Las habilidades Casey para la vida**, si la misma no ha sido completada en los últimos seis meses. Un joven puede solicitar una evaluación a su trabajador de DHS o a su funcionario de tribunal de menores. Adicionalmente, puede encontrar actividades para trabajar en las habilidades en “Guía para inspirar recursos” en

- ▶ https://caseylifeskills.secure.force.com/clsa_help_quickStartGuide



ALIVIE EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA DIVERSIÓN Y EL ENTRETENIMIENTO

En ocasiones, los jóvenes necesitan soltar la aflicción y divertirse. He aquí algunas maneras en que pueden hacerlo con seguridad:

Este sitio tiene **cosas que hacer cuando está atrapado en casa.**

- ▶ <https://raisingteenstoday.com/things-teens-can-do-when-theyre-stuck-at-home/>

Actividades divertidas de **aprendizaje en línea**

- ▶ <http://www.ifapa.org/publications/documents/3-24-20WeeklyWord.pdf>

Películas en Netflix que encantarían a los adolescentes.

- ▶ <https://www.goodhousekeeping.com/life/entertainment/g26765931/best-teen-movies-on-netflix/>

Recorridos que puede tomar desde la seguridad de su hogar.

- ▶ <https://www.goodhousekeeping.com/life/travel/a31784720/best-virtual-tours/>

Más ideas que puede hacer cuando está confinado en casa.

- ▶ <https://www.neatorama.com/2020/03/20/Tips-for-Being-Stuck-at-Home-With-Kids-and-Teens/>

Cómo hacer manualidades:

- ▶ <https://family.gonoodle.com/channels/how-t>
- ▶ <https://www.wonderopolis.org/wonders>



OBTENGA MÁS SUGERENCIAS

Estos son tiempos difíciles. Los adolescentes en familias de acogida y los ex alumnos que estuvieron en familias de acogida necesitan de sus conexiones con adultos de confianza más que nunca... le necesitan. Los especialistas de Planificación de la transición del Departamento de Servicios Humanos de Iowa esperan que usted pueda usar estas sugerencias y recursos para ayudar a que los adolescentes que le importen se mantengan seguros, estables y conectados. Adicionalmente, esperamos que sigamos siendo un recurso para usted. Para cualquier pregunta, envíe un correo electrónico a:

Área de servicios de Cedar Rapids: Teresa Jacobs	tjacobs2@dhs.state.ia.us
Área de servicios de Des Moines: Jan Huff	jhuff@dhs.state.ia.us
Área de servicios del Este: Marsha Burke	mburke@dhs.state.ia.us
Área de servicios del Norte: Michelle Cooper	mcooper@dhs.state.ia.us
Área de servicios del Oeste: Kim Marks	kmarks@dhs.state.ia.us