

Recursos Generales

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
54321 Ejercicio Calmante	Para: Todas las edades PDF Ejercicio Lleva a le texter a través de un ejercicio de cinco pasos para encontrar la calma.	https://bit.ly/tec_espr
Desglose de Objetivos	Para: todas las edades PDF Interactivo Ayuda a les usuaries a dividir las metas grandes en tareas más pequeñas y manejables. Beneficioso cuando se siente abrumade e insegure de dónde empezar.	https://bit.ly/DdG_espr
Alianza Nacional para la Salud Hispana	Para: Todas las edades Sitio Web Informativo Alianza Nacional para la Salud Hispana ofrece información y recursos bilingües acerca de la salud física y mental.	https://bit.ly/3wQgtuN
Asegurándose que su hijo reciba la educación que se merece	Para: Adultes PDF Informativo Este PDF da consejos de como pueden apoyar el éxito educativo involucrándose colaborando con los profesores. También da recursos adicionales.	https://bit.ly/3d8h7Mt
Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association)	Para: Todas las Edades Sitio Web Información Apoyo Ofrece recursos, apoyo, y educación basada en evidencia acerca de las personas afectadas por Alzheimer's o demencia	http://bit.ly/ALAs_espr
Autocuidado - PDF	Para: Todas las edades PDF Actividad Actividad de reflexión para crear plan de autocuidado que incluye espacios para enumerar personas de apoyo, cuidado mental, físico, etc.	https://bit.ly/3zROooQ

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
Ayudando a su hijo con la matemática de hoy	Para: Adultes Informativo PDF Para aquellas personas que quieren ayudar a una estudiante con matemáticas, pero no conocen el sistema nuevo.	https://bit.ly/35Jzjln
Cancer Care	Para: Adultes Sitio Web Información Recursos Cancer Care ofrece apoyo a personas afectadas por el cáncer. Los servicios incluyen gestión de casos, ayuda práctica financiera, ayuda para cuidadores, para aquellos que perdieron a alguien, etc. Ayudan a personas de todo tipo de ingresos financieros y personas de todos estatus migratorios.	http://bit.ly/CanCar_espr
CHADD (niños y adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad)/ CHADD (Children & Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)	Para: adultos y adolescentes Recursos Guías informativas CHADD ofrece esta página en español con recursos e información acerca del trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). También tienen línea de ayuda bilingüe al 866-200-8098 con la opción 2.	http://bit.ly/CHADD_espr
Child Mind Institute	Para: Adultes Sitio Web Informativo Recursos en Español para los adultos y guardianes. Información proveída sobre temas en salud mental, desafíos del aprendizaje y tipos de tratamientos para apoyar a sus hijos.	http://bit.ly/CMI_espr
Comenzando el jardín de infantes de la manera correcta	Para: Adultes PDF Informativo Este PDF explica lo que pueden hacer las familias para fomentar una transición positiva de casa a jardín de infantes.	https://bit.ly/3zQD10x
Criando lectores preparados	Para: Adultes PDF Informativo Este PDF explica lo que pueden hacer las familias para ayudar a que sus niños desarrollen buenos hábitos en lectura. Incluye guías y recursos adicionales.	https://bit.ly/360hGUR
Cruz Roja Americana (American Red Cross)	Para adultos Sitio Web Servicio Proporciona asistencia a familias en crisis, preparación para emergencias, y asistencia para alivio de desastres	http://bit.ly/CRA_espr

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
Departamento de Educación	Para: Adultes Sitio web Recursos en Español acerca de información escolar y derechos educativos.	https://bit.ly/3zPK9Kq
Desarrollando las habilidades de lectura de su hijo	Para: Adultes Informativo PDF Este PDF comparte como familias pueden reforzar conceptos de lectura en cada edad.	https://bit.ly/3vQOnyv
El Centro de Recursos Victim Connect	Para: Adultes Servicio/Recursos Sitio Web Informativo El Centro de Recursos Victim Connect es una línea de ayuda para que quienes sean víctimas de crímenes puedan obtener información sobre sus derechos y opciones de manera confidencial y empática. Proporciona información y conexiones a recursos y asistencia.	https://bit.ly/3j44Tbx
La Unión Americana de Libertades Civiles (American Civil Liberties Union)	Para: Todas las edades Sitio Web Abogacía Proporciona información y recursos acerca de los derechos de las personas estadounidenses en una variedad de situaciones: libertad religiosa, libertad de expresión, derechos de inmigrantes, derechos de las personas LGBT y más	http://bit.ly/ACLUEsp_espr
Estrategia de planificación: Time-blocking	Para: Todas las edades Sitio Web Informativo Actividad Este sitio habla de la estrategia time-blocking que es útil para planificar metas a corto y largo plazo y deberes del día a día.	https://bit.ly/3jdrgeu
Fundación Defensora del Paciente (Patient Advocate Foundation)	Para: Adultes Sitio web Apoyo Brinda a los pacientes de bajos ingresos y sin seguro médico servicios de administración de casos y ayuda financiera para acceder al tratamiento de atención médica para enfermedades crónicas, potencialmente mortales y debilitantes.	https://bit.ly/35HeBIW
GIF de Respiración	Para: todas las edades GIF Habilidad de afrontamiento / Apoyo inmediato Conduce al texter a través de un simple ejercicio de respiración seguido de una ayuda visual animada, útil para los ataques de pánico o ansiedad.	https://bit.ly/respi_espr

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
Gluten Intolerance Group	Para: Adultes Sitio Web Informativo G.I.G ofrece información acerca de la sensibilidad al gluten, la enfermedad crónica celiaca, y ofrece recursos para la nutrición.	https://bit.ly/3j6jZgx
Guía de Métodos Anticonceptivos por el FDA	Para: Edades varían PDF Guía de métodos anticonceptivos proporcionada por el FDA que compara todo tipo de anticonceptivos.	http://bit.ly/GMA_espr
Estrategias de Afrontamiento	Para: adultos y adolescentes PDF Actividades Este PDF ayuda a jóvenes a entender y crear estrategias de afrontamiento. Diseñado para que padres/guardianes y jóvenes lo llenen en conjunto, pero jóvenes pueden llenarlo soles también.	http://bit.ly/HA_espr
Health First: Testamento en Vida	Para: Adultes Esta guía en PDF es para la creación de testamentos en vida para asegurar que los deseos médicos y finales sean comunicados efectivamente a sus familiares y profesionales médicos.	https://bit.ly/3zJqqfu
Héroe del Aprendizaje (Learning Hero)	Para: adultos y adolescentes Sitio Web Información Sitio web en donde guardianes y padres pueden encontrar consejos, hechos y datos, videos, guías, y otros recursos para las necesidades de sus hijos	http://bit.ly/HDA_espr
Immunize.org	Para: Adultes Guía Informativo Guía para familias para las vacunas de bebés con explicaciones de cada vacuna. Describe la importancia de inmunizar a los bebés. El sitio también contiene otras guías similares.	https://bit.ly/3vMvNY4
Juvenile Diabetes Rh Foundation (JDRF) Respiración	Para: Adultes y adolescentes Sitio Web Informativo JDRF proporciona información acerca de la diabetes tipo 1, como manejarla, y que hacer para recibir acomodaciones médicas y escolares.	https://bit.ly/2SYdrpM

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
La Fundación de Alzheimer de EEUU (Alzheimer's Foundation of America)	Para: Todas las Edades Sitio Web Información Apoyo Ofrece recursos, apoyo, y educación basada en evidencia acerca de las personas afectadas por Alzheimer's o demencia	http://bit.ly/AFA_espr
La Respiración Profunda	Para: Todas las edades Actividad PDF Explica la respiración profunda paso a paso para lidiar con estrés y pánico.	https://bit.ly/3zM8bGt
La Sociedad Americana Contra El Cancer (American Cancer Society)	Para: Adultes y Adolescentes Sitio Web Informativo Apoyo Ofrece tratamientos, cuidados médicos, recursos de bajo costo, y apoyo para personas con cáncer y sus seres queridos	http://bit.ly/ACS_espr
Latinx Therapists Action Network (LTAN)	Para: Todas las edades Sitio Web Recursos Servicios Conecta a personas Latine con terapeutas inclusivos y que promueven los derechos humanos y la dignidad para la comunidad Latine y de migrantes.	https://bit.ly/2UnFtLA
LD Online - Discapacidades de Aprendizaje	Para: Todas las edades Sitio Web Recursos Informativo LD Online proporciona información sobre las discapacidades de aprendizaje y como pueden afectar la educación. Ofrece respuestas a preguntas frecuentes de la educación especial en EEUU.	https://bit.ly/3vOccGQ
Metas de Cuidado (Goals of Care)	Para: Adultes Esta guía en PDF es para la planificación anticipada de la atención médica, especialmente para personas de la tercera edad. El recurso también es útil para los cuidadores.	https://bit.ly/3iTTATg
Military Crisis Line (La Línea de Crisis Militar)	Para: Adultes La Línea de Crisis Militar es el servicio de mensajes de texto y chat en línea que brindan asistencia gratuita de VA para todos los miembros del Servicio en EEUU. Llame a 1-800-273-8255 y presioné 1; Texto 838255. (Sitio en ingles y solo si prefieren conversar verbalmente).	http://bit.ly/2S4d8bd

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
Mujeres Latinas en Acción	Para: Mujeres Adultas Sitio Web Abogacía Apoyo Recursos Mujeres Latinas en Acción es la organización más antigua de la nación, liderada por Latinas. A través de los años la organización ha creado diversos programas de servicios de apoyo y el desarrollo de liderazgo para el empoderamiento de Latinas y sus familias. Temas principales son el abuso sexual, violencia doméstica, liderazgo, y empoderamiento.	https://bit.ly/3xQLsHv
National Institute of Health (Instituto Nacional de Salud)	Para: todas las edades Sitio Web Informativo Instituto Nacional de Salud ofrece páginas informativas de todo tipo de preguntas de salud incluyendo preocupaciones de salud mental, física, condiciones crónicas, y más.	https://bit.ly/35KNRr5
Oficina para la Salud de la Mujer	Para: Adultes Sitio Web Informativo La Oficina para la Salud de la Mujer es la oficina gubernamental encargada de preservar y promover la buena salud y el bienestar de las mujeres. Ofrecen información y recursos.	https://bit.ly/3wWcugo
Personas de la tercera edad	Para: Adultes Sitio Web Recursos Informativo Este sitio web ilumina situaciones diversas en cuáles las personas de tercera edad podrían necesitar ayuda. Ofrece recursos y guías informativas.	https://bit.ly/3A0wVef
Planned Parenthood	Para: adultes y adolescentes Sitio web Servicio Brinda atención a la salud reproductiva, educación sexual e información a adultes y jóvenes.	https://bit.ly/3j2qe56
Postpartum Support International	Para: Adultes Sitio web Informativo Esta página de PSI brinda información en español sobre la vida y las complicaciones posparto, incluyendo la pérdida de un hijo y otras luchas relacionadas.	https://bit.ly/3j71VTA
Preparando a su hijo para la escuela	Para: Adultes PDF Informativo Este PDF da consejos de cómo preparar a los niños para ir a la escuela por medio de alfabetización, preparación social, y motivación.	https://bit.ly/2SWcpdK

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
Recursos Educativos para Lactancia (Lactation Education Resources)	Para: Adultes Sitio Web Guías Informativo Este sitio web ofrece información sobre lactancia y guías informativas de preguntas frecuentes.	https://bit.ly/3qkPzZQ
Sex Addicts Anonymous	Para: Adultes Sitio web Apoyo Ofrece información y ayuda para localizar reuniones locales de este programa de 12 pasos para personas que intentan superar la adicción al sexo.	https://bit.ly/2UuyUag
Share Español: Esperanza	Para: Adultes Sitio Web Recursos Grupo de Apoyo Share es una organización nacional con más de 75 grupos en 29 estados y ofrecen esta página en español con recursos y folletos. Este apoyo es para servir a familias hispanohablantes que se enfrentan al proceso de duelo después de una pérdida de bebe durante el embarazo, antes/durante el nacimiento, o en los primeros meses de vida.	https://bit.ly/2TUYOno
Sugerencias sobre la Documentación para Sobrevivientes del Abuso Tecnológico y Acecho (Tech Safety)	Para: Adolescentes y Adultes Sitio Web Apoyo Tech Safety se enfoca en la seguridad y en apoyar a sobrevivientes del abuso tecnológico. Esta página da consejos de como documentar hechos de abuso o acecho.	https://bit.ly/3d3DG4M
Therapy for Latinx	Para: Todas las edades Conecta a personas latine con terapeutas inclusivos y sintonizados culturalmente. Es posible cambiar el lenguaje utilizando la barra en la parte superior de la página.	https://bit.ly/3pSHWJj
Understood	Understood es una organización sin fines de lucro dedicada a servir a millones de familias de niños que aprenden y piensan de manera diferente. Conecta a las personas que enfrentan estos desafíos y a quienes los defienden con recursos, experiencia y comunidades que refuerzan la confianza.	https://u.org/3zMrejM
Wounded Warrior Project	Para: Adultes Sitio Web Servicio Proporciona apoyo y varios programas para veteranos que sirvieron después de 9/11. Incluye apoyo para la salud mental, física, beneficios VA, e independencia personal.	https://bit.ly/3gVTjML

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
MentalHealth.Gov	Para: Todas las edades Sitio Web Interactivo Informativo El sitio web general proporciona información acerca de todo tipo de cuestiones de salud mental. Incluye información que abarca desde los trastornos alimentarios hasta la ansiedad.	https://bit.ly/2TWLxKJ
MentalHealth.Gov: Síntomas	Para: Todas las edades Sitio Web Interactivo Informativo MHA tiene una página acerca de síntomas diversos con fines de facilitar conversaciones con profesionales de la salud calificados.	https://bit.ly/3xJavfu
National Alliance on Mental Illness	Para: Adultes y Adolescentes Sitio Web Abogacía Proporciona educación, información, y abogacía para aquellos afectados por enfermedades mentales. Los recursos de esta página son específicos a la comunidad Latine.	https://bit.ly/3gUNe3h
Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)	Para: Todas las edades Sitio Web Informativo Recursos Sitio web tiene enlaces e información en español acerca de todo tipo de servicios, preguntas de salud, y más.	http://bit.ly/FDA_espr
National Center for PTSD/ El Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)	Para: todas las edades Sitio Web Informativo El Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático ofrece recursos y guías informativas para sobrevivientes con el trastorno, sus familiares y seres queridos. Además, incluye información sobre como manejar el efecto de TEPT.	https://bit.ly/3gXCS2C
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention)	Para: Todas las edades Sitio Web Informativo Ofrece guías para vivir sanamente, viajar seguro, preparación para emergencias, información al día acerca de amenazas a la salud, y clínicas locales.	http://bit.ly/CDC_espr
Organización Mundial de la Salud (WHO)	Para: Todas las edades Sitio Web Informativo Promueve salud, bienestar, e informa sobre temas importantes para que individuos tengan opciones de cuidado.	https://bit.ly/3gMziJT