

# Recursos para la Crianza y Familias

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Centro de información y recursos para familias (Center for Parent Information &amp; Resources)</b>	Para: adultos y jóvenes   Sitio Web   Guías   Informativo   Center for Parent Information & Resources ofrece una lista de recursos y guías informativas acerca de discapacidades, derechos educativos, y más.	<a href="http://bit.ly/CPIR_espr">http://bit.ly/CPIR_espr</a>
<b>Consejos Para Madres Embarazadas</b>	Para: Adultes   Mujeres   PDF   Informativo   Este PDF ofrece información para madres embarazadas y describe cosas importantes que necesitan saber para un embarazo saludable.	<a href="https://bit.ly/3j2TNDL">https://bit.ly/3j2TNDL</a>
<b>Guía para los padres para ayudar a los jóvenes después de un tiroteo reciente</b>	Para: Adultes   PDF   Guía   Informativo   Guía para padres y guardianes para que hacer después de un tiroteo o violencia escolar para apoyar a sus hijos a manejar el estrés y el trauma.	<a href="https://bit.ly/3d2SssE">https://bit.ly/3d2SssE</a>
<b>Recuperación y Resiliencia: Un Libro de Actividades para Niños Latine Impactados por la Deportación</b>	Para: Niños   PDF   Actividad   Este sitio ha designado una guía de actividades para niños que han sufrido la detención o deportación de sus padres o cuidadores.	<a href="https://bit.ly/3vPLXjq">https://bit.ly/3vPLXjq</a>
<b>Separación traumática, niños migrantes y refugiados</b>	Para: Adultes   PDF   Guía   Informativo   Esta guía PDF ofrece consejos para padres, cuidadores primarios y proveedores para ayudar a niños que han sufrido separaciones traumáticas.	<a href="https://bit.ly/3d9Azs6">https://bit.ly/3d9Azs6</a>

# Recursos para la Depresión/Tristeza

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Mental Health America: Prueba de Depresión en Español</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Interactivo   MHA proporciona esta herramienta de prueba de depresión no para diagnosticar, pero para ayudar con conversaciones con profesionales de la salud.	<a href="https://bit.ly/3cY5PKL">https://bit.ly/3cY5PKL</a>
<b>Anxiety and Depression Association of America</b>	Para: adultos y adolescentes   Sitio Web   Recursos   Información   Grupo de Apoyo   ADAA es una organización dedicada a la prevención, tratamiento y cura de la ansiedad, depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos similares a través de la educación, grupo de apoyo, y gráficos informativos	<a href="http://bit.ly/ADAA_espr">http://bit.ly/ADAA_espr</a>
<b>El Suicidio es Prevenible</b>	Para: Todas las edades   El Suicidio es Prevenible es una campaña educativa que busca que las personas reconozcan señales de que alguien o uno mismo está teniendo este tipo de pensamientos. A mediados de esto, es posible tener diálogo y buscar ayuda.	<a href="http://bit.ly/RLS_espr">http://bit.ly/RLS_espr</a>
<b>Mental Health America</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Interactivo   Guías   Informativo   El sitio general de MHA ofrece guías informativas, pruebas interactivas, y más acerca de la salud mental y trastornos/preocupaciones diversas.	<a href="https://bit.ly/3d5cZwH">https://bit.ly/3d5cZwH</a>

# Recursos para las Finanzas

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>211 Puerto Rico</b>	Para: Todas las edades   Servicio   Conecta a personas en Puerto Rico con recursos económicos locales	<a href="http://bit.ly/211_espr">http://bit.ly/211_espr</a>
<b>Administración de Negocios Pequeños (Small Business Administration)</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recursos   SBA ofrece información, guías, asesoría gratuita, y préstamos para personas lanzando o manteniendo su negocio pequeño. También ofrecen apoyo durante COVID-19.	<a href="https://bit.ly/3wPCVEx">https://bit.ly/3wPCVEx</a>
<b>Ayuda con Pagos de Facturas</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Informativo   Proporciona información acerca de programas gubernamentales que ayudan con pago de facturas y asistencia temporaria.	<a href="https://bit.ly/3cX7CiX">https://bit.ly/3cX7CiX</a>
<b>CareerOneStop: Reempleo del trabajador</b>	Para: adultos, adolescentes 15+   Sitio Web   Recursos   El portal de reempleo del trabajador incluye información estatal, capacitaciones, ayuda con la búsqueda de empleo, y más beneficios	<a href="http://bit.ly/COS_espr">http://bit.ly/COS_espr</a>
<b>Cómo dar prioridad a las deudas: ¿Cuáles pago primero?</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recursos   Informativo   Este sitio explica las prioridades que uno mismo puede tener al decidir salir de deudas. Ofrece consejos e ideas para recursos.	<a href="https://bit.ly/3gQ8VCR">https://bit.ly/3gQ8VCR</a>
<b>Cuidado de Salud (Healthcare.gov)</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recursos médicos bajo costo   Proporciona servicios relacionados con obtener seguro médico a través del Affordable Care Act.	<a href="https://bit.ly/3d0T2Ho">https://bit.ly/3d0T2Ho</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Deudores Anónimos (Debtors Anonymous)</b>	Para: Adultes   Grupo de Apoyo   Ofrece programa de 12 pasos para personas que quieren dejar de incurrir en deudas no aseguradas.	<a href="http://bit.ly/DeAn_espr">http://bit.ly/DeAn_espr</a>
<b>Feeding America</b>	Para: Todas las edades   Sitio web de Feeding America ofrece esta página informativa para que personas puedan acceder comida.	<a href="http://bit.ly/FeeA_espr">http://bit.ly/FeeA_espr</a>
<b>Hunger Free America</b>	Para: Adultes   Apoyo   Línea de Ayuda   Servicio   Abogacía   Hunger Free America es una organizacion nacional cuál se enfoca en programas necesarios para acabar con el hambre en los EEUU. Puede buscar banco de comida en línea o por teléfono a 1-877-8-HAMBRE.	<a href="https://bit.ly/3xJzDmd">https://bit.ly/3xJzDmd</a>
<b>Lidiando con Deudas</b>	Para: Adultes   Informativo   Proporciona información para lidiar con deudas con autoayuda, servicios, consolidación, o bancarrota.	<a href="http://bit.ly/LID_espr">http://bit.ly/LID_espr</a>
<b>Needy Meds (Asistencia de Prescripción)</b>	Para: Adultes   Sitio web   Proporciona un programa de asistencia para prescripciones para reducir el costo de los medicamentos. Es posible cambiar el idioma al español con la barra de idioma.	<a href="https://bit.ly/3cVWG3Z">https://bit.ly/3cVWG3Z</a>
<b>Obtenga su reembolso (Get Your Refund)</b>	Para: Adultes   Interactivo   Servicio   Proporciona ayuda gratuita para hacer impuestos a familias que ganan menos de \$66,000 al año.	<a href="http://bit.ly/GYR_espr">http://bit.ly/GYR_espr</a>
<b>Safelink Wireless</b>	Para: Adultes   Servicio   Safelink Wireless está disponible como alternativa de bajo costo para personas que califican con ciertas pautas de elegibilidad.	<a href="https://bit.ly/350LnYw">https://bit.ly/350LnYw</a>

# Recursos para el Género/la Identidad Sexual

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Asexual Visibility and Education Network</b>	Para: Todas las edades   Foro   Informativo   Proporciona educación para aquellos que se identifican con el espectro asexual y también ofrece una comunidad en línea con un archivo lleno de recursos acerca de la asexualidad	<a href="http://bit.ly/AVEN_espr">http://bit.ly/AVEN_espr</a>
<b>Gama de Género (Gender Spectrum)</b>	Para: Todas las edades   PDF   Este PDF incluye información y definiciones para entender la gama de género y como puede variar la expresión de género. Igual define las diferencias de género y orientación sexual.	<a href="http://bit.ly/Gen_espr">http://bit.ly/Gen_espr</a>
<b>GLSEN Los Hechos</b>	Para: edades diversas   PDF   Informativo   GLSEN proporciona este PDF informativo que contiene datos basados en evidencia. Por cada dato, GLSEN comparte un consejo para como mejor las experiencias estudiantiles de personas LGBTQIA.	<a href="http://bit.ly/Gen_espr">http://bit.ly/Gen_espr</a>
<b>InterACT Brújula Intersexual Traducción para Escuela</b>	Para: Jóvenes, Adultes   Folleto   Informativo   InterACT es una organización que aboga para los derechos humanos de las personas intersexuales. Tienen varios recursos bilingües, pero todo el sitio no lo es. Este folleto en particular enfoca en lo que personas intersexuales quisieran que les profesores supieran y apoyaran.	<a href="https://bit.ly/3zO2TKk">https://bit.ly/3zO2TKk</a>
<b>La Salud De Personas Transgénero y La Ley - Transgender Law Center</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Esta guía explica los derechos de las personas trans y GNC buscando atención médica.	<a href="https://bit.ly/3zQOMEd">https://bit.ly/3zQOMEd</a>
<b>La Solicitud de Asilo Basada en la Persecución por Identidad de Género - Transgender Law Center</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Esta guía explica el proceso de solicitud de asilo para aquellas personas que sean perseguidas por su género.	<a href="https://bit.ly/3gPutiT">https://bit.ly/3gPutiT</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Lambda Legal</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Abogacía   Proporciona información acerca de derechos legales para personas LGBTQIA+ y sus familias a nivel nacional y estatal.	<a href="https://bit.ly/3gSDWot">https://bit.ly/3gSDWot</a>
<b>Las Entrevistas de Miedo Creíbles: Que Necesitas Saber Si Eres un Inmigrante TGNC - Transgender Law Center</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Esta guía informativa explica lo que es una entrevista de miedo y como las personas trans huyendo de la violencia tienen que explicar sus situaciones para poder recibir asilo temporal.	<a href="https://bit.ly/3zRp9TF">https://bit.ly/3zRp9TF</a>
<b>Nuestras/os hijxs: preguntas y respuestas para familias de jóvenes y adultxs gais, lesbianas, bisexuales, transgénero, de género expansivo y queer - PFLAG</b>	Para: Todas las edades   PDF   Informativo   Apoyo   PFLAG ofrece este PDF para familiares de personas LGBTQIA para responder preguntas frecuentes y la importancia de aceptación.	<a href="https://bit.ly/3j44kyv">https://bit.ly/3j44kyv</a>
<b>Nuestros Seres Queridos Trans - PFLAG</b>	Para: Todas las edades   PDF   Informativo   Apoyo   PFLAG ofrece este PDF para familiares y amistades de personas trans para responder preguntas frecuentes y la importancia de aceptación.	<a href="https://bit.ly/3vMYmEN">https://bit.ly/3vMYmEN</a>
<b>Proyecto de Aceptación Familiar (Family Acceptance Project)</b>	Para: Adolescentes, Adultes   PDF   Informativo   Este PDF es para familias con hijos miembros de la comunidad LGBTQIA. Describe como la aceptación familiar puede ayudar la autoestima y a bajar ansiedades.	<a href="http://bit.ly/PAF_espr">http://bit.ly/PAF_espr</a>
<b>Se Tu Mismo - PFLAG</b>	Para: Todas las edades   PDF   Informativo   Apoyo   PFLAG ofrece este PDF para jóvenes LGBTQIA que tienen preguntas sobre la comunidad y su identidad de género, orientación sexual, y más.	<a href="https://bit.ly/3j92nRg">https://bit.ly/3j92nRg</a>
<b>Somos Familia</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Recursos   Apoyo   Somos Familia proporciona información y recursos educativos incluyendo definiciones, videos, y guías de conversación para personas LGBTQIA y sus familias. Promueve la importancia de la aceptación familiar para la salud mental y física para las personas LGBTQIA.	<a href="https://bit.ly/2SmoVTN">https://bit.ly/2SmoVTN</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Trans Lifeline</b>	Para: todas las edades   Línea directa   Apoyo   Brinda asistencia de línea directa anónima y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana, por y para personas transgénero. Es posible cambiar el lenguaje a español con la barra de la parte superior de la página.	<a href="https://bit.ly/3wfalHp">https://bit.ly/3wfalHp</a>
<b>Trans Youth Family Allies</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Página Informativa   Esta página de Trans Youth Family Allies proporciona vocabulario, respuestas a preguntas frecuentes, y consejos prácticos.	<a href="https://bit.ly/3gWuOzg">https://bit.ly/3gWuOzg</a>
<b>Queer Detainee Empowerment Project</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recursos   Apoyo   Abogacía   Información   Este sitio web se enfoca en empoderar a detenidos queer. Esto incluye abogacía, financiamiento, referencias legales, y una línea directa. Para cambiar el lenguaje de todo el sitio, use la barra naranja en la parte de abajo del sitio.	<a href="https://bit.ly/3j0tZrQ">https://bit.ly/3j0tZrQ</a>

# Recursos Generales

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>54321 Ejercicio Calmante</b>	Para: Todas las edades   PDF   Ejercicio   Lleva a le texter a través de un ejercicio de cinco pasos para encontrar la calma.	<a href="https://bit.ly/tec_espr">https://bit.ly/tec_espr</a>
<b>Desglose de Objetivos</b>	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.	<a href="https://bit.ly/DdG_espr">https://bit.ly/DdG_espr</a>
<b>Alianza Nacional para la Salud Hispana</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3wQgtuN">https://bit.ly/3wQgtuN</a>
<b>Asegurándose que su hijo reciba la educación que se merece</b>	Para: Adultes   PDF   Informativo   Este PDF da consejos de como pueden apoyar el éxito educativo involucrándose colaborando con los profesores. También da recursos adicionales.	<a href="https://bit.ly/3d8h7Mt">https://bit.ly/3d8h7Mt</a>
<b>Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association)</b>	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	<a href="http://bit.ly/ALAs_espr">http://bit.ly/ALAs_espr</a>
<b>Autocuidado - PDF</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3zROooQ">https://bit.ly/3zROooQ</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Ayudando a su hijo con la matemática de hoy</b>	Para: Adultes   Informativo   PDF   Para aquellas personas que quieren ayudar a una estudiante con matemáticas, pero no conocen el sistema nuevo.	<a href="https://bit.ly/35Jzjln">https://bit.ly/35Jzjln</a>
<b>Cancer Care</b>	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 los estatus migratorios.	<a href="http://bit.ly/CanCar_espr">http://bit.ly/CanCar_espr</a>
<b>CHADD (niños y adultos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad)/ CHADD (Children &amp; Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)</b>	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.	<a href="http://bit.ly/CHADD_espr">http://bit.ly/CHADD_espr</a>
<b>Child Mind Institute</b>	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.	<a href="http://bit.ly/CMI_espr">http://bit.ly/CMI_espr</a>
<b>Comenzando el jardín de infantes de la manera correcta</b>	Para: Adultes   PDF   Informativo   Este PDF explica lo que pueden hacer las familias para fomentar una transición positiva de casa a jardín de infantes.	<a href="https://bit.ly/3zQD10x">https://bit.ly/3zQD10x</a>
<b>Criando lectores preparados</b>	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.	<a href="https://bit.ly/360hGUR">https://bit.ly/360hGUR</a>
<b>Cruz Roja Americana (American Red Cross)</b>	Para adultos   Sitio Web   Servicio   Proporciona asistencia a familias en crisis, preparación para emergencias, y asistencia para alivio de desastres	<a href="http://bit.ly/CRA_espr">http://bit.ly/CRA_espr</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Departamento de Educación</b>	Para: Adultes   Sitio web   Recursos en Español acerca de información escolar y derechos educativos.	<a href="https://bit.ly/3zPK9Kq">https://bit.ly/3zPK9Kq</a>
<b>Desarrollando las habilidades de lectura de su hijo</b>	Para: Adultes   Informativo   PDF   Este PDF comparte como familias pueden reforzar conceptos de lectura en cada edad.	<a href="https://bit.ly/3vQOnyv">https://bit.ly/3vQOnyv</a>
<b>El Centro de Recursos Victim Connect</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3j44Tbx">https://bit.ly/3j44Tbx</a>
<b>La Unión Americana de Libertades Civiles (American Civil Liberties Union)</b>	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	<a href="http://bit.ly/ACLUEsp_espr">http://bit.ly/ACLUEsp_espr</a>
<b>Estrategia de planificación: Time-blocking</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3jdrgeu">https://bit.ly/3jdrgeu</a>
<b>Fundación Defensora del Paciente (Patient Advocate Foundation)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/35HeBIW">https://bit.ly/35HeBIW</a>
<b>GIF de Respiración</b>	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.	<a href="https://bit.ly/respi_espr">https://bit.ly/respi_espr</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Gluten Intolerance Group</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3j6jZgx">https://bit.ly/3j6jZgx</a>
<b>Guía de Métodos Anticonceptivos por el FDA</b>	Para: Edades varían   PDF   Guía de métodos anticonceptivos proporcionada por el FDA que compara todo tipo de anticonceptivos.	<a href="http://bit.ly/GMA_espr">http://bit.ly/GMA_espr</a>
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	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.	<a href="http://bit.ly/HA_espr">http://bit.ly/HA_espr</a>
<b>Health First: Testamento en Vida</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3zJqqfu">https://bit.ly/3zJqqfu</a>
<b>Héroe del Aprendizaje (Learning Hero)</b>	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	<a href="http://bit.ly/HDA_espr">http://bit.ly/HDA_espr</a>
<b>Immunize.org</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3vMvNY4">https://bit.ly/3vMvNY4</a>
<b>Juvenile Diabetes Rh Foundation (JDRF) Respiración</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2SYdrpM">https://bit.ly/2SYdrpM</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>La Fundación de Alzheimer de EEUU (Alzheimer's Foundation of America)</b>	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	<a href="http://bit.ly/AFA_espr">http://bit.ly/AFA_espr</a>
<b>La Respiración Profunda</b>	Para: Todas las edades   Actividad   PDF   Explica la respiración profunda paso a paso para lidiar con estrés y pánico.	<a href="https://bit.ly/3zM8bGt">https://bit.ly/3zM8bGt</a>
<b>La Sociedad Americana Contra El Cancer (American Cancer Society)</b>	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	<a href="http://bit.ly/ACS_espr">http://bit.ly/ACS_espr</a>
<b>Latinx Therapists Action Network (LTAN)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2UnFtLA">https://bit.ly/2UnFtLA</a>
<b>LD Online - Discapacidades de Aprendizaje</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3vOccGQ">https://bit.ly/3vOccGQ</a>
<b>Metas de Cuidado (Goals of Care)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3iTTATg">https://bit.ly/3iTTATg</a>
<b>Military Crisis Line (La Línea de Crisis Militar)</b>	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).	<a href="http://bit.ly/2S4d8bd">http://bit.ly/2S4d8bd</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Mujeres Latinas en Acción</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3xQLsHv">https://bit.ly/3xQLsHv</a>
<b>National Institute of Health (Instituto Nacional de Salud)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/35KNRr5">https://bit.ly/35KNRr5</a>
<b>Oficina para la Salud de la Mujer</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3wWcugo">https://bit.ly/3wWcugo</a>
<b>Personas de la tercera edad</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3A0wVef">https://bit.ly/3A0wVef</a>
<b>Planned Parenthood</b>	Para: adultes y adolescentes   Sitio web   Servicio   Brinda atención a la salud reproductiva, educación sexual e información a adultes y jóvenes.	<a href="https://bit.ly/3j2qe56">https://bit.ly/3j2qe56</a>
<b>Postpartum Support International</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3j71VTA">https://bit.ly/3j71VTA</a>
<b>Preparando a su hijo para la escuela</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2SWcpdK">https://bit.ly/2SWcpdK</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Recursos Educativos para Lactancia (Lactation Education Resources)</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guías   Informativo   Este sitio web ofrece información sobre lactancia y guías informativas de preguntas frecuentes.	<a href="https://bit.ly/3qkPzZQ">https://bit.ly/3qkPzZQ</a>
<b>Sex Addicts Anonymous</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2UuyUag">https://bit.ly/2UuyUag</a>
<b>Share Español: Esperanza</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2TUYOno">https://bit.ly/2TUYOno</a>
<b>Sugerencias sobre la Documentación para Sobrevivientes del Abuso Tecnológico y Acecho (Tech Safety)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3d3DG4M">https://bit.ly/3d3DG4M</a>
<b>Therapy for Latinx</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3pSHWJj">https://bit.ly/3pSHWJj</a>
<b>Understood</b>	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.	<a href="https://u.org/3zMrejM">https://u.org/3zMrejM</a>
<b>Wounded Warrior Project</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3gVTjML">https://bit.ly/3gVTjML</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>MentalHealth.Gov</b>	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.	<a href="https://bit.ly/2TWLxKJ">https://bit.ly/2TWLxKJ</a>
<b>MentalHealth.Gov: Síntomas</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3xJavfu">https://bit.ly/3xJavfu</a>
<b>National Alliance on Mental Illness</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3gUNe3h">https://bit.ly/3gUNe3h</a>
<b>Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)</b>	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.	<a href="http://bit.ly/FDA_espr">http://bit.ly/FDA_espr</a>
<b>National Center for PTSD/ El Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)</b>	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.	<a href="https://bit.ly/3gXCS2C">https://bit.ly/3gXCS2C</a>
<b>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention)</b>	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.	<a href="http://bit.ly/CDC_espr">http://bit.ly/CDC_espr</a>
<b>Organización Mundial de la Salud (WHO)</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Informativo   Promueve salud, bienestar, e informa sobre temas importantes para que individuos tengan opciones de cuidado.	<a href="https://bit.ly/3gMziJT">https://bit.ly/3gMziJT</a>

# Recursos para la Inmigración/Derechos Legales

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Aliento</b>	Para adultes y adolescentes   Sitio Web   Recurso/Guía   Esta guía da información para personas que califican para renovar o para aplicar por primera vez al programa de Consideración de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA). Aliento también ofrece espacios para la comunidad y terapia en grupo.	<a href="http://bit.ly/DACA_espr">http://bit.ly/DACA_espr</a>
<b>American Civil Liberties Union Kit de Preparación en caso de Deportación</b>	Para adultes   Información   Guía   PDF   Kit creado por ACLU proporciona información de como prepararse en caso de deportación y da información acerca de derechos inmigrantes y en caso de arrestos	<a href="http://bit.ly/ACLUKit_espr">http://bit.ly/ACLUKit_espr</a>
<b>Americans For Immigrant Justice</b>	Para: adultes   Sitio Web   Abogacía   Recursos   Información   Americans for Immigrant Justice lucha por inmigrantes a medio de litigio, representación directa, defensa, y más. Apoya a niños no acompañados, sobrevivientes de trata de personas, etc.	<a href="http://bit.ly/AIJ_espr">http://bit.ly/AIJ_espr</a>
<b>Citizenshipworks</b>	Para adultes   Citizenshipworks hace que la solicitud de ciudadanía sea equitativa y accesible para todos. Ofrece asesoramiento legal gratuito. a	<a href="http://bit.ly/CW_espr">http://bit.ly/CW_espr</a>
<b>Cómo preservar la unidad familiar y proteger los derechos de paternidad al enfrentarse a la deportación - Women's Refugee Commission</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Este sitio web ofrece información clara para saber como mantener los derechos de paternidad en caso de deportación.	<a href="https://bit.ly/3dpxvYX">https://bit.ly/3dpxvYX</a>
<b>Immi</b>	Para: Adultes   Servicio   Les expertes de Immi ayudan a inmigrantes a entender sus derechos y opciones.	<a href="https://bit.ly/2PaAw6N">https://bit.ly/2PaAw6N</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Immigrant Justice</b>	Para: Jóvenes, Niños, Adultes   Informativo   Guía diseñada para jóvenes que explica los derechos del inmigrante en la manera más apropiada para esas edades.	<a href="https://bit.ly/3qo89Ag">https://bit.ly/3qo89Ag</a>
<b>Immigration Advocates Network</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Directorio   Servicios Bajo Costo   Immigration Advocates Network ofrece el directorio para servicios legales. Seleccionando el idioma español y eligiendo el código postal o centro de detención permite a las personas encontrar organizaciones sin fines de lucro que proporcionan servicios legales gratuitos o bajo costo.	<a href="https://bit.ly/3d2hVCC">https://bit.ly/3d2hVCC</a>
<b>Inmigrante Informado</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Informativo   Recursos   Servicios   Sitio Web ofrece recursos informativos acerca de DACA, TPS, deportación, salud mental, y como conseguir ayuda durante la pandemia de COVID-19.	<a href="https://bit.ly/2UfVmnh">https://bit.ly/2UfVmnh</a>
<b>La Unión Americana de Libertades Civiles (American Civil Liberties Union)</b>	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	<a href="http://bit.ly/ACLUEsp_espr">http://bit.ly/ACLUEsp_espr</a>
<b>LawHelp</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Informativo   Proporciona referencias a las oficinas legales locales de asistencia legal e interés público, información básica sobre derechos legales, formularios judiciales, información judicial y más en su estado.	<a href="https://bit.ly/3zMJVUra">https://bit.ly/3zMJVUra</a>
<b>Línea Nacional Contra la Trata de Personas (National Human Trafficking Hotline)</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recurso   Apoyo   La Línea Nacional Contra la Trata de Personas presta ayuda en más de 200 idiomas para personas que se encuentran en peligro. Esta página está en español y da números de referencia e información acerca de trata de personas.	<a href="https://bit.ly/2UfEHia">https://bit.ly/2UfEHia</a>
<b>MigraCam</b>	Para: Adultes   Sitio Web   App   MigraCam es una aplicación para teléfonos, diseñada para ayudar a las personas que viven en comunidades de inmigrantes a notificar a sus familiares y amistades si son detenidos por la policía en una redada o una parada de tráfico. MigraCam funciona grabando estos tipos de incidentes y transmitiendo en vivo a una lista de contactos de emergencia. La aplicación está disponible en inglés y español y sin costo en dispositivos Android e iOS.	<a href="https://bit.ly/35ISKAU">https://bit.ly/35ISKAU</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Mijente</b>	Para: Adultes y Adolescentes   Sitio Web   Abogacía   Mijente ayuda a personas a fomentar cambios positivos a través de campañas, conectando a personas en su red, aprendizaje, y abogacía. Temas de interés son el género, raza/etnia, economía, y cambios ambientales.	<a href="https://bit.ly/35Jg2qh">https://bit.ly/35Jg2qh</a>
<b>RAICES</b>	Para: Edades diversas   RAICES es una agencia sin fines de lucro que promueve la justicia proporcionando servicios legales gratuitos y de bajo costo a niños inmigrantes desatendidos, familias y refugiados.	<a href="https://bit.ly/2T1QtxQ">https://bit.ly/2T1QtxQ</a>
<b>TexasLaw Help</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Recursos   Este sitio proporciona información legal para todo tipo de temas incluyendo derechos individuales, discapacidad, LGBT, y más.	<a href="https://bit.ly/3wQoD6F">https://bit.ly/3wQoD6F</a>
<b>Si A Usted Le Separan De Sus Hijos En La Frontera - Women's Refugee Commission</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Este PDF ofrece consejos para saber que hacer si son separados de sus hijos en la frontera.	<a href="https://bit.ly/2UwWTFR">https://bit.ly/2UwWTFR</a>

## Recursos para los Jóvenes

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Como Ayudar a Les Niños a Sobrellevar Emergencias</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Educa a padres y cuidadores para como ayudar a les niños a sobrellevar emergencias y desastres naturales.	<a href="https://bit.ly/3gTUgoW">https://bit.ly/3gTUgoW</a>
<b>Entendiendo Experiencias Infantiles Adversas (ACE)</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Esta guía explica lo que son las experiencias infantiles adversas y como estas influyen en el desarrollo. Ofrece breves consejos para cuidadores y guardianes.	<a href="https://bit.ly/3zKLX7H">https://bit.ly/3zKLX7H</a>
<b>Guías rápidas (Quick Guides)</b>	Para: Padres/Guardianes   Adultes   PDF   Guías rápidas comparte información útil para los padres sobre la seguridad y el acoso en Internet.	<a href="https://bit.ly/3gSav68">https://bit.ly/3gSav68</a>
<b>InsureKidsNow</b>	Para: Jóvenes, Adultes   Insure Kids Now ayuda a familias a buscar cobertura médica u odontológica a través de Medicaid y del Programa de Seguro Médico para Niños. Ofrece recursos y apoyo para buscar servicios gratuitos o de bajo costo.	<a href="https://bit.ly/3gRELzj">https://bit.ly/3gRELzj</a>
<b>Khan Academy</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Servicio   Ofrece educación gratuita para matemáticas, ciencias, animación, programación, etc. Apoyado por NASA, MIT, y el Museo de Arte Moderno con cursos académicos gratuitos de kínder a la universidad.	<a href="https://bit.ly/3gN8IAi">https://bit.ly/3gN8IAi</a>
<b>Kid's Health</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Informativo   Recursos   Kid's Health es una organización sin fines de lucro que ofrece información revisada por doctores y basada en evidencia. Hay secciones para padres, niños, y adolescentes.	<a href="https://bit.ly/3zOgFg0">https://bit.ly/3zOgFg0</a>

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>Net Cétera: Cómo charlar con los niños sobre su comportamiento en línea</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Recursos   Net Cétera ofrece kit de herramientas, recursos, y guías informativas para que familias puedan conversar con sus hijos acerca de sus acciones en línea para mantener su seguridad.	<a href="https://bit.ly/3gRSDsY">https://bit.ly/3gRSDsY</a>
<b>Pare el Acoso - Stop Bullying</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Guía   Informativo   Recursos   Abogacía   Pare el Acoso o Stop Bullying es un programa enfocado en prevenir y erradicar el acoso escolar. El sitio cuenta con recursos para las escuelas, leyes, familias y estudiantes.	<a href="https://bit.ly/2SWAZLy">https://bit.ly/2SWAZLy</a>
<b>Primeros Auxilios Emocionales Para Niños</b>	Para: Niños   Actividad   PDF   Un cuaderno de actividades para ayudar a los niños a sobrellevar la pandemia de coronavirus.	<a href="https://bit.ly/3zS72Nm">https://bit.ly/3zS72Nm</a>
<b>Familias Cambian: Guía de Separación y Divorcio</b>	Para: Niños, Adolescentes, Adultes   Actividades de edad apropiada y guías para afrontar la separación y divorcio.	<a href="http://bit.ly/FaC_espr">http://bit.ly/FaC_espr</a>

# Recursos para el Suicidio

<b>Recursos</b>	<b>Descripción en la Plataforma</b>	<b>Enlace</b>
<b>National Suicide Prevention Lifeline (Línea de Ayuda de Prevención Nacional del Suicidio)</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Servicio   Proporciona una línea de ayuda 24/7 donde personas pueden llamar por teléfono y tener conversaciones gratuitas y confidenciales. La línea apoya a personas en crisis pensando en el suicidio. Solo si usted prefiere hablar por teléfono al 1-888-628-9454.	<a href="https://bit.ly/3wQmjfV">https://bit.ly/3wQmjfV</a>
<b>Sobrevivientes de pérdidas por suicidio - Suicidology</b>	Para: Todas las edades   PDF   Informativo   Proporciona información para como enfrentar el suicidio de un ser querido.	<a href="https://bit.ly/3vT3mrw">https://bit.ly/3vT3mrw</a>

# Recursos para el Uso de Sustancias

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Al-Anon</b>	Para adultos y adolescentes   Sitio Web   Servicio   Ayuda a familiares y amistades a recuperarse de los efectos del alcoholismo de alguien más utilizando un programa de 12 pasos, incluyendo asistencia regular a reuniones en grupo.	<a href="http://bit.ly/AA_espr">http://bit.ly/AA_espr</a>
<b>Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous)</b>	Para: adultos y adolescentes   Sitio Web   Servicio   Proporciona apoyo para personas que luchan contra el alcoholismo y contra la bebida utilizando un programa de 12 pasos, incluyendo asistencia regular a reuniones en grupo	<a href="http://bit.ly/AA_espr">http://bit.ly/AA_espr</a>
<b>Hable. Ellos escuchan.</b>	Para: Adolescentes y Adultes   Sitio Web   Recursos   Hable. Ellos escuchan tiene como meta hablar libremente y sin prejuicios sobre el uso del alcohol en menores con fines de evitar el consumo de alcohol entre jóvenes de 9 a 15 años.	<a href="https://bit.ly/3gNKaXL">https://bit.ly/3gNKaXL</a>
<b>Partnership to End Addiction</b>	Para: Adultes   Sitio Web   Apoyo   Proporciona información y apoyo para familias lidiando con el uso de sustancias de sus jóvenes.	<a href="https://bit.ly/3qjoiaq">https://bit.ly/3qjoiaq</a>
<b>Plan de Seguridad Para La Prevención de Recaídas</b>	Para: Adultes y adolescentes   Actividad   PDF   Para personas que estén lidiando con la recuperación después de dejar el uso de sustancias. Pueden usar esta guía para crear un plan de prevención de recaídas.	<a href="https://bit.ly/3d4582E">https://bit.ly/3d4582E</a>
<b>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Lista de Recursos bilingües en español</b>	Para: Jóvenes y Adultes   PDF   Recursos   Servicios   SAMHSA tiene sitio web, pero no todo está traducido. La organización ofrece esta página de recursos que tienen servicios bilingües o tienen traducción.	<a href="https://bit.ly/2SXU3sR">https://bit.ly/2SXU3sR</a>

# Recursos para las Relaciones

Recursos	Descripción en la Plataforma	Enlace
<b>Ayuda a las Víctimas de Abuso Doméstico (AVDA)</b>	Para: adultos   Sitio Web   Información   Recursos AVDA promueve relaciones sanas y libres de violencia. Brindan apoyo a personas de todos los géneros y ofrecen recursos y programas para que sobrevivientes en crisis puedan salir adelante	<a href="http://bit.ly/AVDA_espr">http://bit.ly/AVDA_espr</a>
<b>Casa de Esperanza</b>	Para: adultos y jóvenes   Sitio Web   Recursos   Información   Casa Esperanza se enfoca en apoyar y ayudar a personas Latines viviendo violencia doméstica, trata humana, y más. Ofrece recursos para personas sufriendo el abuso y para terceras personas tratando de ayudar a una amiga o conocido.	<a href="http://bit.ly/CE_espr">http://bit.ly/CE_espr</a>
<b>Codependientes Anónimos (Codependents Anonymous (CoDA))</b>	Para: Adultos   Grupo de Apoyo   Información   Ofrece grupos globales, nacionales, y locales para aquellos que buscan apoyo para comportamientos codependientes. CoDA sigue un programa de 12 pasos.	<a href="http://bit.ly/CoDA_espr">http://bit.ly/CoDA_espr</a>
<b>Consentimiento 101</b>	Para: Adolescentes y Adultos   PDF   Informativo   Consentimiento 101 describe lo que es el consentimiento entusiasta y lo que no constituye consentimiento como la vestimenta y el coqueteo.	<a href="https://bit.ly/3gR9rRc">https://bit.ly/3gR9rRc</a>
<b>No Más</b>	Para: Todas las edades   Sitio Web   Informativo   Interactivo   Sitio web de la campaña No Más busca apoyar a las familias mientras tienen conversaciones sanas sobre la sexualidad, relaciones con respeto, consentimiento y más. Contiene videos, guías, e información útil.	<a href="https://bit.ly/3gN8IAi">https://bit.ly/3gN8IAi</a>