



Email: bechildlab@utrgv.edu

Visit us as:

<https://www.utrgv.edu/behavior-child-development-lab/>

COVID-19: Help for Parents, Families, and Caregivers

COVID-19 Situation

To follow with Center for Disease Control's recommendation to practice social distance, some services in the community are closing their doors. This can create confusion and isolation. We have created a list of available resources in the community and on the internet. The services that have it available include addresses and phone number.

What is COVID-19?

COVID-19, also known as Coronavirus Disease is a pandemic that can cause fever, cough, shortness of breath, among other symptoms, according to the Centers for Disease Control (CDC).

It can be spread from person to person, by coughs or sneezes, or saliva from people infected with the virus (CDC, 2020). People with existing conditions such as diabetes, being pregnant or recently pregnant, having neurological disorders, heart problems, or lung problems can be at higher risk, as per various CDC reports (CDC, 2020).

For more information about risk factors for Coronavirus, visit the CDC report at

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf>

You can protect yourself by washing your hands with plenty of soap and water, avoiding touching your face with uncleaned hands, avoiding contact with people showing signs of sickness, and by disinfecting surfaces you normally touch like handles or phones (CDC, 2020). You can visit the CDC website for more information on how to protect yourself at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

For more information about Coronavirus visit the CDC's website at:

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

Social Distancing

The situation of the Coronavirus is rapidly changing. To stay updated, the BeChilD Lab encourages all to stay informed through the official sites from the CDC and your news channel. At the time of completion of this report, the United States federal government has advised to reduce travel, work from home if possible, and to avoid social places or events that have more than ten people in them for the following two weeks (CDC, 2020). For more information on this recommendation, visit the CDC report at https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/03.16.20_coronavirus-guidance_8.5x11_315PM.pdf

A message from the BeChilD Lab

The BeChilD Lab team is aware that these times can be particularly difficult for parents, caregivers, and families of children, adolescents, and adults with Autism.

We are including a list of resources for to help families manage through these difficult times.

Some local resources/services:

Cameron County Public Health Hotline (In case of questions relating to coronavirus, such as symptoms, clinics, etc.)

Ph: (956) 247-3650 - Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m *Or dial 211

Counseling services (In case of mental health issues)

Abundant Grace Community Church (Spanish and English)

2110 S Mccoll Rd. Edinburg, TX 78539

Ph: 956-381-4394

Clinical supervisor: 956 878 8498

Outpatient Behavioral Services

In case of hospitalization need due to behavioral issues.

Border Region MHMR

600 N Garza, Rio Grande City

Ph: 956-487-3748

Emergency Help (In case of emergency help such as food, shelter, etc).

American Red Cross

6914 West Expressway 83
Harlingen, TX 78552
Brownsville, TX 78520

Ph: 956-423-0523/ (800) 785-7851

Report abuse or neglect (If needing to report abuse and neglect of children, elderly, and disabled population)

Texas Abuse/Neglect Hotline

1-800-252-5400 or <https://www.txabusehotline.org>

General Information found on the web:

- **Center for Disease Control Preventive Measures for COVID-19**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

- **NAMI Resources for the COVID-19:**

Information on website include measures on **what to do if you have anxiety**, steps to take if in **quarantine and feeling lonely**, **online support** communities, **medical help** when no insurance is available, medication prevention in case of quarantine, **monetary assistance resources** for closing businesses, medical assistance or help with **hospital bills**, coronavirus **basic information**, **grief support** if losing a loved one due to coronavirus.

Hotline: (800) 950-6264

Website: <https://www.nami.org/getattachment/About-NAMI/NAMI-News/2020/NAMI-Updates-on-the-Coronavirus/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf?lang=en-US>

Websites for Parents and Caregivers:

- **Information for caregivers and parents: how to reduce stress during difficult times**

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf

- **How to talk to children about COVID-19**

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- **How to talk to children/relatives with Autism about difficult situations**

<https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/talking-your-child-about-tragedy-six-tips-autism-community>

- **How to talk to a child/relative with Autism about COVID-19**

<https://www.autismspeaks.org/science-news/what-should-autism-community-know-about-coronavirus-outbreak>

- **Disaster Preparedness Tips for Families**

<https://www.autism-society.org/living-with-autism/how-the-autism-society-can-help/safe-and-sound/preparedness-tips-for-families/>

Hotlines for parents/caregivers:

*Hotlines may be stopping their call-in services temporarily due to COVID-19. This is because they are limiting volunteers at their offices in order to reduce the spread of the virus. However, if you are experiencing stress or difficult times, you can still contact a crisis hotline via text message or through their official websites listed down below. ***If you are in immediate danger, please call 9-1-1.****

- **National Alliance on Mental Illness Text Line:** Text “NAMI” to 741741 to connect with a crisis counselor
- **SAMHSA Disaster Distress Helpline:** (800) 985-5990; 24/7, 365 open access to a crisis counselor
- **National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255 to talk to a counselor if you are experiencing thoughts about suicide

- **Chat Version:** <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>
- **National Drug Helpline:** 1-844-289-0879 (if dealing with an addiction)

Hotlines for Teenagers:

- For teenagers experiencing stress or difficult times: YouthLine: 877-968-8491
- Text TEEN2TEEN to 839863

Through this list of resources, websites, and hotlines, provided as a service to the community, BeChild Lab is not providing medical or legal advice, nor services. Information provided in this list is not a recommendation, referral or endorsement of any of the services, websites, therapeutic methods, or service providers, and does not replace the advice of medical, legal, or educational professionals.

March 17, 2020

Cecilia Montiel-Nava, Andy Torres, Maria Montenegro, & Denise Lecusay



Correo electronico bechildlab@utrgv.edu

Visitanos en linea:

<https://www.utrgv.edu/behavior-child-development-lab/>

COVID-19: Ayuda para Padres, Familias, y Cuidadores.

Situación COVID-19

En un esfuerzo de alinearse con las recomendaciones dadas por el Centro de Control de Enfermedades en cuanto a la práctica del distanciamiento social, muchos servicios en la comunidad están cerrando sus puertas. Esto puede crear confusión e desolación. Hemos creado una lista de recursos disponibles en la comunidad, y en el internet. Los servicios que así lo disponen incluyen dirección, y teléfono.

¿Qué es COVID-19?

COVID-19, también conocida como enfermedad por coronavirus, es una pandemia que puede causar fiebre, tos, falta de aliento, entre otros síntomas, según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC [por sus siglas en ingles]).

Se puede transmitir de persona a persona, al toser o estornudar, o la saliva de personas infectadas con el virus (CDC, 2020). Las personas con afecciones existentes como diabetes, estar embarazadas o recientemente embarazadas, tener trastornos neurológicos, problemas cardíacos o pulmonares pueden estar en mayor riesgo, según varios informes de los CDC (CDC, 2020).

Para obtener más información sobre los factores de riesgo para el coronavirus, visite el informe del CDC en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf>

Puede protegerse lavándose las manos con abundante agua y jabón, evitando tocarse la cara con las manos sin limpiar, evitando el contacto con personas que muestran signos de enfermedad y desinfectando las superficies que normalmente toca como manijas o teléfonos (CDC, 2020). Puede visitar el sitio web de los CDC para obtener más información sobre cómo protegerse en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-sp.html> Para obtener más información sobre Coronavirus, visite el sitio web de los CDC en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>

Distanciamiento social

La situación del coronavirus está cambiando rápidamente. Para mantenerse actualizado, el BeChilDLab alienta a todos a mantenerse informados a través de los sitios oficiales del CDC y su canal personal de noticias. Al momento de completar este informe, el gobierno federal de los Estados Unidos ha recomendado reducir los viajes, trabajar desde casa si es posible, y evitar lugares sociales o eventos que tengan más de diez personas durante las siguientes dos semanas (CDC, 2020) Para obtener más información sobre esta recomendación, visite el informe de los CDC en

https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/03.16.20_coronavirus-guidance_8.5x11_315PM.pdf (Este artículo fue escrito originalmente en inglés pero puede ver un comentario en español del periódico "El País" en el siguiente enlace)

<https://elpais.com/internacional/2020-03-16/trump-aconseja-suspender-cualquier-reunion-de-mas-de-10-personas-para-atajar-el->

Un mensaje del laboratorio BeChilD

El equipo de BeChilD Lab es consciente de que estos tiempos pueden ser particularmente difíciles para padres, cuidadores y familias de niños, adolescentes y adultos con autismo.

Incluimos una lista de recursos para ayudar a las familias a manejar estos tiempos difíciles.

Algunos recursos / servicios locales:

Linea Telefonica Salud Publica en Cameron County Public Health Hotline (En caso que haya preguntas sobre el coronavirus, como sintomas o clinicas a las cuales asistir, etc)

Tel: (956) 247-3650

Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m

O marque 211

Consejeria/Terapia (En caso de problemas con su salud mental)

Iglesia: Abundant Grace Community Church

2110 S Mccoll Rd. Edinburg, TX 78539

March 17, 2020

Cecilia Montiel-Nava, Andy Torres, Maria Montenegro, & Denise Lecusay

Tel: 956-381-4394

Supervisor de la clinica, tel: 956 878 8498

Servicios de hospitalización para casos de salud mental (En caso de problemas serios relacionados a la salud mental)

Clinica: *Border Region MHMR*

600 N Garza, Rio Grande City

Tel: 956-487-3748

Ayuda de Emergencias (En casos de necesitar ayuda de emergencia como albergue o comida)

Cruz Roja Americana

6914 West Expressway 83

Harlingen, TX 78552

Tel: 956-423-0523/ (800) 785-7851

Reportar abuso o negligencia (En caso de necesitar reporter abuso o negligencia a niños, ancianos o personas discapacitadas)

Abuso y negligencia en Texas

Tel: 1-800-252-5400

O reporte en línea en: <https://www.txabusehotline.org>

Lista de recursos sobre el coronavirus para padres y familiares de personas con Autismo

- **Información general sobre el coronavirus:**

<https://www.cdc.gov/spanish/index.html>

- **Información para padres y cuidadores para poder explicar el coronavirus a personas con autismo:**

<https://autismomadrid.es/>

March 17, 2020

Cecilia Montiel-Nava, Andy Torres, Maria Montenegro, & Denise Lecusay

<https://autismomadrid.es/noticias/recurso-para-explicar-el-coronavirus-a-personas-con-tea/>

- **Consejos para poder mantener aislamiento social recomendado para prevenir el corona virus**

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/03/17/7-consejos-para-proteger-la-salud-mental-durante-el-aislamiento-por-el-coronavirus-1364114.html>

Lineas telefonicas de ayuda (Gratis):

- **Si tiene pensamientos suicidas o está teniendo momentos difíciles llame al 1-888-628-9454**
- **Ayuda para padres que sufren estrés o estén pasando por un momento difícil llame al 1-855-427-2736**

A través de esta lista de recursos, paginas de internet, y líneas telefónicas de ayuda, que son proveídas como servicio a la comunidad, el laboratorio BeChildLab no esta intentando proveer consejos médicos o legales, ni servicios de ningún tipo. La información que se provee en esta lista no tiene la intención de ser una recomendación, ni intenta auspiciar o publicitar ninguno de los servicios, páginas de internet, métodos de terapia, o proveedores de servicios y no remplaza el consejo médico, legal, o de profesionales de la educación.