



Coronavirus

Sigan Bien

El cambio puede ser abrumador, especialmente cuando pasa rápidamente. A través de estos cambios rápidos, es esencial cuidar nuestra salud y bienestar y hacer nuestra parte para disminuir la propagación de COVID-19. A continuación encontrará una lista de recursos para obtener más información sobre coronavirus, así como recursos para apoyar la salud y el bienestar de su familia.

Información sobre coronavirus

- Lo que necesita saber en español <https://bit.ly/3eqlhql>, inglés <https://bit.ly/3b7X91k>, chino simplificado <https://bit.ly/2Ka7o9r>, (video de PBS en inglés) <https://to.pbs.org/3cm8YRG>
- Cómo hablar con los niños y jóvenes sobre coronavirus en
 - español <https://bit.ly/2XGJScd>
 - inglés <https://bit.ly/2RLIFfX>
 - amárico <https://bit.ly/2yqCln9>
 - chino <https://bit.ly/2KdALys>
 - coreano <https://bit.ly/3ad1Wx5>
 - francés <https://bit.ly/2xEbrbB>
 - vietnamita <https://bit.ly/2xANsKm>
 - bahasa <https://bit.ly/3crSx6i>
- Pasos para lavarse las manos en
 - español <https://bit.ly/2wEh2xY>
 - inglés <https://bit.ly/3abdAJ3>
 - chino tradicional <https://bit.ly/3evTJrd>
 - chino simplificado <https://bit.ly/3evTJrd>
 - coreano <https://bit.ly/2xrEsY2>
 - armenio <https://bit.ly/2RKl9jr>
 - tagalo <https://bit.ly/3clOk4e>
 - árabe <https://bit.ly/2RCPqRh>
 - farsi <https://bit.ly/2XRQxk7>
 - camboyano <https://bit.ly/3erGmbB>
 - ruso <https://bit.ly/2ypk89x>
 - japonés <https://bit.ly/3bkLKvq>
 - vietnamita <https://bit.ly/2ygOZoS>

- ¿Y si estoy enfermo? español <https://bit.ly/2XFPwLz> y inglés <https://bit.ly/34HS2Cv>
- Prevención de la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar
 - español <https://bit.ly/2yfJd6V>
 - inglés <https://bit.ly/2z43xZj>
 - chino tradicional <https://bit.ly/3etF8wn>
 - chino simplificado <https://bit.ly/3css7Sd>
 - coreano <https://bit.ly/3ad1Wx5>
 - armenio <https://bit.ly/2yqCln9>
 - tagalo <https://bit.ly/3clOk4e>
 - árabe <https://bit.ly/2RCPqRh>
 - farsi <https://bit.ly/2XRQxk7>
 - camboyano <https://bit.ly/3erGmbB>
 - ruso <https://bit.ly/2ypk89x>
 - japonés <https://bit.ly/3bkLKvq>
 - vietnamita <https://bit.ly/2ygOZoS>

Clínicas y salud

- Información sobre COVID-19 pruebas y elegibilidad para residentes del condado de Los Ángeles <https://bit.ly/34JEHtB>
- Lista y mapa de clínicas gratuitas en los EE. UU. para personas sin seguro. <https://bit.ly/2ykB1Ce>
- En California, los inmigrantes indocumentados tienen derecho a servicios de emergencia y servicios relacionados con el embarazo. Comuníquese con la agencia de servicios humanos de su condado <https://bit.ly/2RXb3Mr>
- Mapa de estaciones de lavado de manos en el condado de Los Ángeles. <https://bit.ly/2RGtzbp>
- Para los estudiantes de LAUSD, ciertos centros de salud y bienestar están abiertos <https://bit.ly/2RGtzbp>

Salud y Bienestar

- Cuidando su salud emocional en español <https://bit.ly/2VgjQe4> y inglés <https://bit.ly/2XTaGX1>
- Afrontando el estrés durante los brotes de enfermedades contagiosas en
 - español <https://bit.ly/2VgjQe4>
 - inglés <https://bit.ly/2XTaGX1>
 - árabe <https://bit.ly/3cqLcEk>
 - armenio <https://bit.ly/3euTDQz>
 - chino simplificado <https://bit.ly/2Kd5GUY>
 - chino tradicional <https://bit.ly/2Kd5GUY>
 - farsi <https://bit.ly/2VDdS6f>
 - japonés <https://bit.ly/34MaZ79>
 - khmer <https://bit.ly/2Vf0ICP>
 - coreano <https://bit.ly/2XGZ6xV>
 - ruso <https://bit.ly/2yLu8AK>
 - tagalo <https://bit.ly/2KaptEt>
 - vietnamita <https://bit.ly/2RLx1LI>
- 51 ejercicios para niños, jóvenes en español <https://bit.ly/3et2Tox>, y inglés <https://bit.ly/3et2Tox>
- Calendario de actividades para la atención plena (mindfulness). En español y mas idiomas <https://bit.ly/2KamDiL>.
- Meditaciones de UCLA en español (desplácese hacia abajo para ver las lecciones) <https://bit.ly/2SjLSDL>
- Smiling Mind una aplicación mobil con ejercicios diarios de meditación y atención plena en para la familia en inglés <https://bit.ly/2K8kp3z>
- LAUSD tiene videos en inglés de yoga for para la mente y cuerpo <https://bit.ly/3etTT2s>
- Cosmic Kids Yoga tiene videos en inglés de yoga, meditación y relajación para niños de 3 a 10 años <https://bit.ly/3ag4A5x>
- MyPlate <https://bit.ly/2VdKK6n>, sitio web y aplicación mobil del USDA con información nutricional y recetas saludables para toda la familia
- Just Dance Kids, tiene videos en inglés de 'Just Dance' para niños de 0 a 12 años <https://bit.ly/2yop7qZ>.