

COVID-19

Guía de recursos

Asistencia Alimentaria Internet Refugios

Desempleo Salud Mental Servicios Médicos

Otros Servicios Sociales Habilidades de Afrontamiento

Salud Entretenimiento

Marzo 2020

Behavioral Health and Wellness Department



Asistencia Alimentaria y Despensas de Alimentos

FBISD Comida Para Llevar

<u>FBISD Comida Para Llevar</u>	• Travis High School - 11111 Harlem Rd, Richmond, TX 77406 • Hodges Bend Middle School - 16510 Bissonnet St, Houston, TX 77083 • Kempner High School - 14777 Voss Rd, Sugar Land, TX 77498 • Sartartia Middle School - 8125 Homeward Way, Sugar Land, TX 77479 • First Colony Middle School - 3225 Austin Pkwy, Sugar Land, TX 77479 • Dulles High School - 550 Dulles Ave, Sugar Land, TX 77478 • Missouri City Middle School - 202 Martin Ln, Missouri City, TX 77489 • Elkins High School - 7007 Knights Ct, Missouri City, TX 77459 • Ridge Point High School - 500 Waters Lake Blvd, Missouri City, TX 77459 • McAuliffe Middle School - 16650 S Post Oak Rd, Houston, TX 77053 • Hightower High School - 3333 Hurricane Ln, Missouri City, TX 77459
Lunes a Viernes	
7:30AM – 9:00AM y	
11:30AM – 1:00PM	

Despensas de Alimentos

- Caridades Católicas “Catholic Charities” Archdiocese of Galveston-Houston
- Solamente despensas de alimentos – La agencia de Rosenberg está cerrada actualmente
- Teléfono: 713-227-9981 - Llame para una cita

- Despensas de Alimentos del Condado de Fort Bend
- 435 Stafford Run Road, Stafford, TX 77477
- Teléfono: 281-261-1006 - <https://www.humanneeds.org/>

- Despensa de Alimentos de Houston “Houston Food Bank”
- – Covid-19 recursos nutricionales
- <https://www.houstonfoodbank.org/our-programs/nutrition-educationcovidnutritionresources/>
- Llame o visite la página web para encontrar la despensa de alimentos cerca de usted. Portwall Pantry no está abierta actualmente.

- Ministerios Cristianos de Katy “Katy Christian Ministries”
- Despensas de Alimentos para llevar en coche y Servicios Sociales
- Llame a Servicios Sociales para solicitar ayuda alimentaria de emergencia. Lunes a Jueves 9:00 AM to 12:00 PM & 1:00PM to 5:00PM • Teléfono: 281-391-9623 - www.ktcm.org

Internet

- *Internet Essentials (Comcast)*
- <https://www.internetessentials.com/covid19>
- *Spectrum*
- Servicio gratuito de internet por 60 días para estudiantes K-12 y estudiantes universitarios. No puede ser cliente existente. Por favor llame para ver si el servicio está disponible en su área.
- Teléfono: 855-243-8892 o 855-707-7328 - <https://www.spectrum.com/contact-us.html>

Refugio

- *Promesa Familiar de Fort Bend “Fort Bend Family Promise Shelter”*
- No están aceptando a nadie en este momento debido a la situación de Covid-19 pero dispuestos a tomar información de contacto.
- 1424 FM 1092, Missouri City, Texas 77459
- Teléfono: 281-403-3923 - <http://www.fortbendfamilypromise.org/>
- *Refugio de Mujeres del Condado de Fort Bend “Fort Bend County Women’s Shelter”*
- Necesita llamar a medida que cambia el censo diario
- Línea directa de Crisis: 281-342-HELP - Teléfono: 281-344-5750 - Fax: 281-232-5041
- <https://www.fbwc.org/>

Desempleo

- *Comisión de la Fuerza Laboral de Texas “Texas Workforce Commission”*
- <https://twc.texas.gov/news/unemployment-news>

Servicios de Salud Mental

- *Bo’s Place*
- Consejería gratuita de apoyo para el duelo
- Teléfono: 713-942-8339 - Fax: 713-942-2252 - <http://www.bosplace.org/>
- 10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054
- *Centro de Niños Depelchin “Depelchin Children’s Center”*
- Recursos de salud mental <http://www.depelchin.org/>
- Teléfono: 713-730-2335 - Llamada gratuita (fuera de Houston): 888-730-2335
- Apoyo de embarazo las 24 horas: (713) 582-7129, Fax: (713) 802-3801

Servicios de Salud Mental (cont.)

- Vida Clinics (Socios de FBISD)
- Teléfono: 512-518-2209 o correo electrónico: vidacare@vidaclinic.org

- Clear Hope (Socios de FBISD)
- Teléfono: 281-769-2238 - www.clearhopewellness.com

- Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) "National Alliance on Mental Illness (NAMI)"
- Teléfono: 800-950-6264 - <https://www.nami.org>
- No hay llamadas en vivo. Los mensajes de voz se responden dentro de las 24 a 48 horas durante el horario comercial.
- Línea de Texto de Crisis – Mande el mensaje: NAMI a el numero 741741 (24 horas)

- Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio "National Suicide Prevention Lifeline"
- Teléfono: 1- 800-273-TALK (8255)

- Línea de Conversación de FBISD
- Llame o envíe un mensaje de texto para hablar con un profesional de la salud mental.
- Teléfono: 281-240-TALK (8255)

- Centro de Montrose
- Servicios de consejería, incluyendo tele terapia
- 401 Barnard Street, Houston, Texas 77006
- Teléfono: 713-529-0037 - www.montrosecenter.org
- Línea de Ayuda para la comunidad LGBT 24HR: 713-529-3211

- Texana Clínica de salud conductual "Texana Behavioral Healthcare Clinic"
- <https://www.texanacenter.com>
- Teléfono: 281-276-4400 - 2535 Cordes, Sugar Land, TX 77479
- Teléfono: 281-342-6384 - 4910 Airport Ave., Rosenberg, TX 77471

Servicios Medicos

- Access Health
- Servicios médicos, servicios dentales y asistencia para servicios médicos sin seguro.
- Teléfono: 281-342-4530 - <https://myaccesshealth.org/>

- Ibn Sina Clínica Médica Comunitaria y Clínica Dental Clinic (2 centros)
- 11226 S Wilcrest Dr, Houston, TX 77099 Teléfono: 281-977-7462
- 16345 S Post Oak Road, Houston, TX 77053 Teléfono: 281-438-7562

Servicios Medicos (cont.)

- Departamento de Salud del Condado de Fort Bend – Servicios para Covid-19
- Teléfono: 281-238-3551

Otros Servicios Sociales

- WIC
- WIC Rosenberg - 1720 B.F. Terry Blvd., Ste. A, Rosenberg, TX 77471
- Teléfono: 281-238-2306
- WIC Stafford - 2503 South Main, Suite B, Stafford, TX 77477
- Teléfono: 281-499-1894
- WIC Stafford Clinic - 10435 Greenbough United Way, Stafford, TX 77477
- Teléfono: 281-969-1836
- Servicios Sociales del Condado de Fort Bend
- Ayuda pública y asistencia
- 4520 Reading Road, Suite A, Rosenberg, TX 77471
- Teléfono: 281-342-7300 - <https://www.fbchhs.org/social-services>
- Línea Directa de Abuso Doméstico:
- Teléfono: 281-391-HELP
- Línea Directa de Abuso Sexual:
- Teléfono: 281-693-RAPE
- Línea Directa de Derechos de Inmigrantes
- Teléfono: 1-833-468-4664 (833-HOU-IMMI)
- Servicios de Refugiados de Texas
- Por favor llame y hable con el personal y / o haga una cita. En este momento, la oficina está cerrada; así que por favor llame para hablar con el personal para preguntas / apoyo.
- Teléfono: 713- 644-6224 - Fax: 713-645-1915 - Email: houston@rstx.org

Salud

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://hhs.texas.gov/services/health/coronavirus-covid-19> • <https://www.fbchealth.org/>

Salud (cont.)

- Lidiando con el estigma durante una crisis de salud
- <https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/> (específicamente, en la última parte del video que analiza el estigma)
- <https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/fearsanxiety-coronavirus.pdf>

Habilidades de Afrontamiento

- *Ansiedad*
- <https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/fearsanxiety-coronavirus.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- www.calm.com
- <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>
- <https://www.fortbend.lib.tx.us/sites/default/files/2020-03/Techniques%20to%20Reduce%20Anxiety.pdf>
- *Cómo hablar con los niños sobre lo que está pasando*
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>
- <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus>

Entretenimiento

- Excursiones gratis
- https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTbUBsKt4U5tReXC8b2bogrvjrVIEBI8OJlesNPw6b7BRScYRuyXIaSAVlcl_q52BI4SqrK4_HVQCw/pub
- <https://kidsactivitiesblog.com/135714/virtual-field-trips/>
- El Sistema de Bibliotecas del Condado de Fort Bend tiene una colección de materiales digitales a los que se puede acceder desde su hogar. Todos están disponibles por el web y son gratuitos con su tarjeta de la biblioteca.
- eBooks y audiolibros descargables - <https://kcls.org/resources-types/ebooksformat/>
- Transmisión de TV y películas - <https://kcls.org/resources-types/movies-tv/>
- Revistas Flipster - <https://www.fortbend.lib.tx.us/books-elibrary-more/elibrary>
- TumbleBooks para niños - <https://www.fortbend.lib.tx.us/books-elibrary-more/elibrary>
- Bases de datos y mucho más - <https://kcls.org/resources-types/databases/>