

Construyendo solidaridad a través de la organización de la comunidad y la incidencia en tiempos del COVID-19.

Kit para la comunidad

<https://bit.ly/COVID-19Recursos>

Visite la página para más información sobre este esfuerzo

<https://www.alianzaamericas.org/solidaridad-y-resiliencia/>

Esta es una compilación de herramientas para proporcionar información, educar, motivar a tomar medidas, alentar a cuidarse unos a otros. Este es un documento vivo que seguiremos actualizando y agregando herramientas a medida que continuamos entendiendo la mejor manera de avanzar con nuestra agenda de justicia social. La mayoría de las herramientas son sólo en español.

1- Tomando Acción ante el COVID-19

- **Folleto y Carteles.** Lo que necesitamos saber sobre el virus, los síntomas, qué hacer si nos enfermamos, y cómo detener la propagación de gérmenes. <https://bit.ly/2Uk3aRq>
- **Curso en línea de la Organización Mundial de la Salud sobre COVID-19:** <https://bit.ly/2UbBlvA>
- **Cuidados para personas de la tercera edad.** Ejemplo de consejos a las familias y las personas de la tercera edad para cuidarse asimismo <https://bit.ly/3dk8Xzd>
- **COVID-19, distanciamiento físico y cuarentena:** <https://bit.ly/2WxQ99E>
- **Medidas de prevención cuando viajas en el transporte público** <https://bit.ly/3dfqSH3>
- **Cómo explicar a un niño o niña la pandemia del coronavirus** <https://bit.ly/2UmYFWc> guía con imágenes <https://bit.ly/3bhph1A>
- **Videos informativos sobre el Coronavirus** disponibles en inglés <https://bit.ly/2UaQ2iN>
- **Mitos sobre el Coronavirus** en español <https://bit.ly/33C2yek> y en inglés <https://bit.ly/2vIEqdn>
- **Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y de Caridad:** <https://www.nafclinics.org/find-clinic>
- **Protocolos contra el COVID-19** <https://bit.ly/39f33vT>
- **Consejos para desinfectar superficies y eliminar las moléculas del COVID-19** <https://bit.ly/2JIPAAU>

2- Sanación emocional, autocuidado y cuidado mutuo

- **Guía para afrontar la cuarentena por COVID-19** <https://bit.ly/3dwMsXQ>
- **Recomendaciones para fortalecer nuestra salud mental** <https://bit.ly/2wvt90w>

- **Consejos Psicológicos para largos periodos dentro de casa** <https://bit.ly/3aaAXD8>
- **Resistencia Ancestral: Poemas y Ofrendas** <https://bit.ly/3959OAb>
- **La Cura Podcast.** Es un podcast bilingüe de Mijente <https://bit.ly/2xXtDg9>
- **Línea nacional contra la violencia: es muy importante desarrollar un plan para proteger su seguridad emocional y física.** <https://bit.ly/2UaSoHy>
- **Que es el autocuidado: personal y emocional** <https://bit.ly/3bdIMIs>
- **Qué son las mandalas y su origen** aprenda la importancia de esta ancestral herramienta que promueve la mediación y la sanación <https://bit.ly/2wgg21r>
- **10 sugerencias para acompañar a niños y niñas en tiempos de movilización social** <https://bit.ly/39dly2s>
- **Como utilizar los juguetes para aprender las emociones jugando** <https://bit.ly/39jnQ1y>
- **El Camino a la Resiliencia** <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

3- Búsqueda de soluciones para el impacto social y económico del coronavirus

- **Proteja sus finanzas del impacto del coronavirus.** Este enlace incluye: Pasos que puede tomar si tiene dificultades pagando sus cuentas u otras obligaciones financieras, si tiene dificultades para hacer los pagos de su préstamo de automóvil, si tiene préstamos estudiantiles, qué sucede si usted pierde su ingreso, alerta de posibles intentos de estafa <https://bit.ly/2U7no1X>
- **Recursos para las trabajadoras domésticas:** <https://bit.ly/2Jbo0xf>
- **Información para empleadores de trabajadoras domésticas:** <https://bit.ly/2Jbo0xf>

4- Respondiendo al enforzamiento de las leyes migratorias

- **Kit de herramientas #LiberenATodxs** creado por la red Detention Watch Network para exigir la liberación de todas las personas bajo custodia de ICE y un cese a todos los operativos migratorios y de deportación. <https://bit.ly/2QA7o6f>
- **Conozca sus derechos** acceda al brochure de Alianza Americas <https://bit.ly/3do8IIH>

5- Estrategias para funcionamiento de las organizaciones sin fines de lucro

Guía de referencia para búsqueda de financiamiento para organizaciones de base, incluye herramientas y otros recursos para apoyar el funcionamiento de las las organizaciones sin fines de lucro en respuesta a la epidemia del COVID-19. Las herramientas fueron creadas por la Fundación Woodcock. Agradecemos a Stacey Faella por recopilar y compartir esta información; todos los recursos aquí disponibles son solo en inglés. <https://bit.ly/33G7GOI>

6- Equidad Racial & Justicia Social. Esta lista de recursos ha sido desarrollada por Racial Equity Tools, incluye información para ayudar a nuestras comunidades a medida que trabajan para comprender y responder al contexto del COVID-19. Los recursos detallan una variedad de formas en que la pandemia puede afectar desproporcionadamente a las comunidades de color

y otras poblaciones vulnerables, así como las formas en que el cambio de políticas, la organización de la comunidad y otras estrategias pueden ayudar a mitigar esas disparidades. Analizan cómo se propagan la xenofobia y otros sesgos junto con el virus. Y comparten formas en que las personas y las comunidades pueden unirse virtualmente para curarse y protegerse. Todas las herramientas son en inglés. <https://bit.ly/3bBEv1V>

7- Recursos sobre el COVID-19 en lenguas indígenas Los recursos fueron compilados por Rural Women's Health Project en la Florida, con el apoyo de su colega Evelyn Moraga desde Guatemala, la Dra. Laura González en la Universidad de Florida, sus colegas en CEPIADET en (<http://cepiadet.org>) en Oaxaca México y el grupo CIELO (<https://mycielo.org/>) en Los Ángeles. <https://bit.ly/3buK8yB>