

## Compass e-Blast para o estímulo da família

Assunto: Recursos e apoios locais devido ao COVID-19, para crianças e famílias.

Organizações e grupos comunitários na região de Waterloo estão trabalhando juntos para ajudar crianças, jovens e famílias durante a pandemia do COVID-19. Sabemos que este é um momento desafiador! Visite o site da Family Compass para encontrar recursos, serviços, programas e suportes em vários idiomas. É atualizado regularmente e pode ser acessado no [www.familycompasswr.ca](http://www.familycompasswr.ca) e clicando no link pop-up de resposta COVID-19.

Recursos e apoios estão organizados sob estes tópicos:

- Necessidades básicas
- Saúde mental e emocional
- Segurança
- Descanso e auxílio
- Suporte financeiro
- Pessoas com quem você pode conversar
- Recursos para adultos
- Material para crianças e adolescentes
- Diversão
- Aprendendo
- Recursos governamentais
- Conexão com a comunidade
- Mexa-se (atividade física)