



Última actualización: 13 de agosto de 2020

# Maneras de sobrellevar el COVID-19

[Manténgase actualizado con la información médica](#)

[Acceso a comida](#)

[Acceso a servicios de telefonía celular y WiFi](#)

[Ayuda para la vivienda, el pago del alquiler o la prevención del desalojo](#)

[Servicios públicos](#)

[Programas de refrigeración](#)

[Educación](#)

[Servicios de salud mental gratis](#)

[Ayuda para usar los servicios de telesalud](#)

[Acceso a la ejercitación física](#)

[Consumo de alcohol y drogas](#)

[Cubiertas para la cara](#)

[Apoyo para padres y cuidadores](#)

[Recursos para adolescentes](#)

[Conexiones en su barrio](#)

[Haga planes para su hijo en caso de que usted se enferme](#)

Por el impacto sin precedentes del COVID-19 en la Ciudad de Nueva York, la Administración de Servicios para Niños (Administration for Child Services, ACS) y la Ciudad de Nueva York han creado una lista de recursos para quienes buscan ayuda.

La siguiente información tiene el objetivo de conectar a los neoyorquinos y sus seres queridos con los recursos diarios que pueden necesitar, como un mayor acceso a comida y a internet; ayuda para la vivienda y el alquiler; y servicios médicos, de salud mental y de tratamiento para la drogadicción. Usted también puede consultar [HelpNowNYC](#) para saber de qué manera la Ciudad de Nueva York y sus socios están ofreciendo ayuda, o para respaldar los esfuerzos de respuesta ante el COVID-19.

Ser padre o cuidador puede ser difícil, especialmente en estos momentos. Si usted es padre, madre o está cuidando niños o adolescentes, la lista de abajo tiene información sobre cómo eliminar el estrés. También puede encontrar actividades educativas gratis para los niños que se quedan en casa.

**Si usted o alguien que conoce está sufriendo violencia doméstica o de género, podemos ayudarlo.** Llame al 311 para que lo comuniquen con el Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York (NYC Family Justice Center) más cercano o consulte los números de teléfono que se indican abajo. Para encontrar recursos y apoyo, busque en el [Directorio de Recursos de NYC HOPE](#). Llame a la Línea Directa de Violencia Doméstica de NYC, las 24 horas, al 800-621-HOPE (4673), para recibir planificación de seguridad, ayuda de refugio y otros recursos de inmediato. TTY: 800-810-7444. En caso de emergencia, llame al 911.

**Disponibles de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.:**

Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York, Queens. Llame al [718-575-4545](tel:718-575-4545)

Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York, Brooklyn. Llame al [718-250-5113](tel:718-250-5113)

Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York, Bronx. Llame al [718-508-1220](tel:718-508-1220)

Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York, Manhattan. Llame al [212-602-2800](tel:212-602-2800)

Centro de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York, Staten Island. Llame al [718-697-4300](tel:718-697-4300)

La Oficina del Alcalde para Terminar la Violencia Doméstica y de Género (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) ha creado folletos imprimibles, recursos y manuales en 11 idiomas, a los que se puede acceder [aquí](#).

## Manténgase actualizado con la información médica

Actualmente, la Ciudad de Nueva York está atravesando una transmisión comunitaria generalizada de un nuevo tipo de infección respiratoria que se conoce como COVID-19. Puede recibir información actualizada del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) para mantenerse y mantener su familia sanos y a salvo. Están publicando [orientación e información sobre los casos esta enfermedad en NYC](#) (visite este enlace para leer la orientación traducida del DOHMH). Puede enviar un mensaje de texto con la palabra "COVID" al 692-692 para recibir actualizaciones por mensaje de texto.

**Síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico (MIS-C):** El Departamento de Salud del Estado y el Departamento de Salud de la Ciudad están investigando una condición, que podría ser muy dañina o fatal en los niños y que podría estar relacionada con el COVID-19. Es importante que los padres, cuidadores y aquellas personas que trabajan con niños estén al tanto de esta condición porque, aunque sigue siendo poco frecuente, puede ser fatal si no se trata de inmediato.

Esta condición, que tiene características similares a la enfermedad de Kawasaki y al síndrome de choque tóxico, se denomina síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico (multisystem inflammatory syndrome in children, MIS-C), antes conocido como PMIS, y podría estar relacionada con el COVID-19. Es importante identificar las señales, que incluyen la fiebre alta, junto con otros síntomas como dolor abdominal, diarrea, vómitos, sarpullido y manos o pies hinchados. Si un niño tiene fiebre que no baja, comuníquese con su pediatra en cuanto sea posible para que lo evalúe por MIS-C. Si un niño está gravemente enfermo y tiene otros síntomas (sarpullido, dolor abdominal, dolor de pecho) que además de fiebre, llame al 911 de inmediato.

- [Hoja informativa sobre el síndrome inflamatorio multisistémico pediátrico](#) del DOHMH (PDF, 18 de mayo de 2020)

A medida que los padres y los cuidadores continúan siguiendo las pautas de distanciamiento social, deben saber que la vacunación se considera esencial y es una razón válida para dejar el hogar. Es importante que su hijo no se atrase en el calendario de vacunas. NYC Health + Hospitals ofrece [vacunas gratis para niños](#) de hasta 2 años. Se ha prestado especial atención a garantizar que los sitios hospitalarios sean seguros y que sigan las recomendaciones para disminuir la exposición de los visitantes a los gérmenes. Llame al [844-NYC-4NYC](tel:844-NYC-4NYC) (844-692-4692) para hacer una cita.

Visite el [sitio web del DOHMH](#) para obtener más información (incluso materiales traducidos).

[Volver al principio](#)

## Acceso a comida

Para obtener información sobre despensas de y programas de comida que prestan servicios a los niños y las familias de la Ciudad de Nueva York, así como a las personas mayores y otras personas en riesgo de pasar hambre, consulte los siguientes recursos:

- [Despensas de comida](#)
- [Mapa de despensas de alimentos en la Ciudad de Nueva York](#)
- **El Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Education) se compromete a ofrecer tres comidas gratis todos los días a cualquier neoyorquino.** Todo neoyorquino que lo desee puede obtener tres comidas gratis al día en más de 400 centros de comida en toda la ciudad. Para conocer las ubicaciones, los horarios y más información, [haga clic aquí](#). No se requiere registrarse ni identificarse.
- [Entrega de comida gratis para personas recluidas en el hogar](#)
- **City Meals on Wheels (Comidas sobre ruedas en la Ciudad):** Si tiene 60 años o más, no puede preparar comidas y vive en su hogar, [haga clic aquí](#).
- [Beneficios SNAP](#)
- [Guías de recursos de comidas por barrio de la Ciudad de Nueva York:](#) Para ayudar a los miembros de la comunidad que necesitan comida, el Centro de Políticas Alimentarias de Hunter College NYC (The Hunter College NYC Food Policy Center) ha creado guías de recursos de comida por el COVID-19 para cada barrio de la Ciudad de Nueva York.

Muchos de nosotros estamos intentando estirar nuestro presupuesto para comida, pensando nuevas recetas creativas e involucrando a toda la familia en la preparación de la comida para que sea una tarea menos pesada y más divertida. A continuación, se muestran algunos recursos para ayudar:

- [MyPlate Kitchen](#) ofrece recetas que se pueden buscar por plato, nutrición, grupo de alimentos, equipos de cocina y costo. También ofrecen recetas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), que son saludables, fáciles de preparar y sabrosas.
- [Good Housekeeping](#) tiene recetas, ideas de preparación y reemplazo de ingredientes para comidas creativas, mientras se encuentra en el hogar y practica el distanciamiento social.
- [Foodschool](#) ofrece clases semanales en línea que toda la familia puede disfrutar.
- El [Programa de Alfabetización Alimentaria](#) (Food Literacy Program) ofrece clases de cocina y recetas saludables para que los padres cocinen con sus hijos.
- [Food52](#) conecta a los espectadores con clases gratis de cocina en línea con 12 chefs profesionales diferentes.

[Volver al principio](#)

## Acceso a servicios de telefonía celular y WiFi

Obtener acceso a los servicios de telefonía celular, internet o WiFi puede marcar la diferencia a medida que continuamos con el distanciamiento social, trabajamos desde casa y aprendemos en forma remota. Durante la emergencia del COVID-19, algunos proveedores están ofreciendo descuentos u otros tipos de ayuda a sus clientes. Para obtener información sobre cómo puede

acceder a estos servicios, consulte los siguientes recursos o comuníquese con su proveedor para obtener más información:

- **Servicio de internet con descuento para familias de bajos ingresos:**
  - Comcast ofrece el servicio de internet con descuento para familias de bajos ingresos, con 60 días gratis, para nuevos clientes que soliciten el servicio y sean aprobados antes del 31 de diciembre de 2020. [Visite el sitio web de Comcast](#) o llame al [1-855-846-8376](tel:1-855-846-8376) (inglés); [1-855-765-6995](tel:1-855-765-6995) (español).
  - AT&T ofrece un servicio con descuento para hogares con ingresos limitados o para aquellos que califican para el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program) o Head Start. Visite [Access from AT&T](#) para obtener más información.
  - Spectrum ofrece un plan de internet con descuento para hogares calificados que también reciben ayuda a través del Programa Nacional de Almuerzos Escolares o el Programa de Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income) (solo para solicitantes mayores de 65 años). Visite [Spectrum Internet Assist](#) para obtener más información.
- **Telefonía celular y tiempo de aire gratis en función de los ingresos:** [SafeLink Wireless](#) es un programa respaldado por el gobierno que proporciona un teléfono celular y tiempo de aire gratis cada mes para los clientes elegibles según los ingresos. Una empresa privada presta el servicio. No está conectado a ninguna dependencia de la Ciudad de Nueva York. Siga este [enlace](#) para obtener más información sobre el programa.
- **Proveedores de telefonía celular:** Numerosas compañías de telefonía celular han firmado el "[compromiso de mantener a los estadounidenses conectados](#)" y están de acuerdo en detener la finalización del servicio y eximir los cargos por pagos atrasados para las familias que atraviesan dificultades económicas. Puede comunicarse con su operador para obtener más información.

[Volver al principio](#)

## Ayuda para la vivienda, el pago del alquiler o la prevención del desalojo

- Si está en riesgo de ser desalojado o de ingresar a un refugio, conéctese con los programas de ayuda legal y ayuda para el alquiler que ofrece la [Administración de Recursos Humanos de la Ciudad de Nueva York](#) (NYC Human Resources Administration, HRA).
- La Oficina del Alcalde de Protección de los Inquilinos (Mayor's Office to Protect Tenants) ofrece recursos e información, que incluyen asesoramiento gratis, conexión a ayuda legal y las últimas novedades en órdenes de emergencia por el COVID-19 que pueden afectar los desalojos y al Tribunal de Vivienda. Visite su [sitio web](#) o llame al 311 y solicite la "Línea de ayuda para inquilinos".
- **Personas con discapacidades que se enfrenten a retos dentro del sistema de refugio:** Comuníquese con Elizabeth Iannone, Directora de Asuntos de Discapacidad de Servicios para Personas sin Hogar (Homeless Services), a [iannonee@dss.nyc.gov](mailto:iannonee@dss.nyc.gov).

- **Personas sordas y con problemas de audición que necesitan comunicarse con el Departamento de Servicios Sociales (Department of Social Services):** Se encuentra disponible la línea DSS ASL Direct. Comuníquese con Kim Dolan, al [347-474-4231](tel:347-474-4231)
- Para obtener información y recursos adicionales sobre la prevención del desalojo (incluida la disponibilidad y el horario de la línea directa), visite el sitio web del [Programa de Prevención del Desalojo de Coalition for the Homeless](#) (Coalition for the Homeless Eviction Prevention Program).

[Volver al principio](#)

## Servicios públicos

A partir del 13 de marzo de 2020, los servicios públicos de Nueva York se ofrecieron en forma voluntaria a suspender los cortes de los servicios públicos de energía, calefacción y agua para todos los clientes.

[Volver al principio](#)

## Programas de refrigeración

### **Programa de Beneficio de Ayuda para Sistemas de Enfriamiento (Cooling Assistance Benefit)**

Los hogares elegibles pueden recibir ayuda financiera para comprar e instalar un aire acondicionado o un ventilador (hasta \$800). Este Programa de Ayuda Energética para el Hogar (Home Energy Assistance Program, HEAP) es ofrecido por la Oficina de Ayuda Temporal y Ayuda por Discapacidad (Office of Temporary and Disability Assistance, OTDA) del Estado de Nueva York, en colaboración con la Administración de Recursos Humanos (Human Resources Administration, HRA) de la Ciudad de Nueva York. La fecha límite para postularse es el domingo 30 de agosto de 2020. Para determinar la elegibilidad o presentar una solicitud, visite el [sitio web del Programa de Beneficio de Ayuda para Sistemas de Enfriamiento de ACCESS NYC](#), llame al 311 o llame a la línea de conferencias del HEAP, al [\(212\) 331-3126](tel:212-331-3126).

### **Programa de Aire Acondicionado GetCool (GetCool Air Conditioner Program)**

Programa de Aire Acondicionado GetCool. Si tiene 60 años o más, aún no tiene un aire acondicionado y ya participa en uno o más programas de beneficios de la ciudad, puede calificar para un aire acondicionado gratis a través del Programa de Aire Acondicionado GetCool de la Ciudad de Nueva York. Para obtener más información y conocer los plazos vigentes, o para determinar si es elegible, visite el [sitio web del 311](#), llame al 311 o comuníquese con el administrador de su propiedad.

### **Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York: Beat the Heat (Combatir el calor)**

Para obtener consejos sobre cómo mantenerse fresco y dónde encontrar un centro de refrigeración durante emergencias por calor declaradas, visite la página web [Beat the Heat del Departamento de Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York](#) (NYC Emergency Management).

[Volver al principio](#)

# Educación

Visite el [sitio web del Departamento de Educación](#) (Department of Education, DOE) para obtener la información más reciente sobre el año escolar 2020-2021, incluidas las medidas de salud y seguridad, y los modelos de aprendizaje que estarán disponibles.

[Volver al principio](#)

## Servicios de salud mental gratuitos

Si se siente estresado, ansioso o abrumado, sepa que no está solo. Hay ayuda disponible.

- **NYC Well:** NYC Well es su conexión con los apoyos para la salud mental confidenciales y gratuitos. Hable con un consejero por teléfono, mensaje de texto o chat y obtenga acceso a servicios de salud mental y por abuso de sustancias, en más de 200 idiomas, las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. ¡Hay ayuda disponible por teléfono, mensaje de texto o chat! Para obtener más información, visite: <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **Línea directa de apoyo emocional por el COVID-19 del Estado de Nueva York:** Puede obtener asesoramiento gratuito sobre salud mental llamando al 1-844-863-9314.

### Servicios de atención médica y salud mental para adultos jóvenes

- **[Centro de Salud para Adolescentes Mount Sinai \(Mount Sinai Adolescent Health Center\)](#):** Las puertas permanecen abiertas de lunes a sábado para todos los jóvenes que necesiten los servicios. Llame al 212-423-3000
- **Covenant House:** Las puertas permanecen abiertas las 24 horas, los 7 días de la semana, para los jóvenes sin hogar. Llame al 212-613-0300 o visite [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org).

### Servicios médicos y de salud mental para la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y otros (LGBTQ+)

- **Guía de recursos por el COVID-19 para la comunidad LGBTQ+ de toda la ciudad del Proyecto de Unidad de la Ciudad de Nueva York (NYC Unity Project):** Para obtener información actualizada sobre más de 100 programas y servicios de afirmación para la comunidad LGBTQ+ que están disponibles virtualmente y en persona en toda la ciudad de Nueva York, visite la [Guía de recursos por el COVID-19 para la comunidad LGBTQ+ del Proyecto de Unidad de la Ciudad de Nueva York](#).
- **Trevor Project:** Línea directa nacional para la prevención del suicidio destinada a jóvenes LGBTQ, que es confidencial y gratuita, y está disponible las 24 horas. Hay consejeros capacitados que ofrecen apoyo 24/7. Si eres un joven en crisis, tienes pensamientos suicidas o necesitas un lugar seguro y libre de juicios donde hablar, llama al 1-866-488-7386 o visita [www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org).
- **Clínica Médica Callen-Lorde (Callen- Lorde Health Clinic):** El horario de visitas para aquellos con síntomas de urgencia o para la atención en persona será de lunes a viernes, de 9 a. m. a 3 p. m., pero los pacientes serán evaluados por teléfono. Aquellos que tengan citas de rutina programadas recibirán una llamada telefónica el día de su cita. En este momento, no se aceptan nuevos pacientes. El horario de farmacia será de 9 a. m. a 5 p. m., de lunes a

viernes, en Chelsea y el Bronx, pero aquellos que necesiten recetas pueden recibirlas mediante el servicio de entrega gratuito de Callen-Lorde. Visite [www.Callen-Lorde.org](http://www.Callen-Lorde.org).

- **Covenant House:** Las puertas permanecen abiertas las 24 horas, los 7 días de la semana, para los jóvenes sin hogar. Llama al 212-613-0300 o visita [www.covenanthouse.org](http://www.covenanthouse.org).
- **Clínica del Programa de Alternativas de Salud y Educación para Adolescentes (Health & Education Alternatives for Teens, HEAT):** Permanecerá abierta y estará disponible para responder preguntas o inquietudes por teléfono, al (718) 613-8453.
- **Gay Center:** El equipo de información y derivación trabaja en las oficinas virtuales de 9 a. m. a 10 p. m., de lunes a sábado, y puede ser contactado al 212-620-7310. – Visite [www.gaycenter.org](http://www.gaycenter.org).
- **Trans Lifeline:** Trans Lifeline ofrece apoyo de pares y puede ayudarlo a acceder a los muchos fondos de emergencia y recursos de ayuda mutua que surgen a nivel local y nacional. Comuníquese con ellos al 877-565-8860. Visite: [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org).
- **Immigration Equality:** Línea directa para personas que llaman desde un centro de detención únicamente: 917-654-9696. Están abiertos de 9:30 a. m. a 5:30 p. m. De lunes a viernes. Solicitudes generales y otro tipo de ayuda legal: 212-714-2904. Están abiertos de 1:00 p. m. a 4:00 p. m. los lunes y los miércoles, y de 10:00 a. m a 1:00 p. m. los viernes. Visite [www.immigrationequality.org](http://www.immigrationequality.org).

[Volver al principio](#)

## Ayuda para usar los servicios de telesalud

La telesalud es cuando recibe atención médica o terapia a través de su teléfono, tableta o computadora, en lugar de reunirse con su proveedor de servicios sociales, defensor o profesional médico en persona. Durante el COVID-19, muchas personas acceden a los servicios mediante la telesalud para ayudar a reducir el riesgo de propagar o contraer el virus.

Consulte estos [consejos de telesalud](#), que fueron desarrollados por familias y proveedores de servicios de la Ciudad de Nueva York para responder preguntas frecuentes y ayudarlo a aprovechar al máximo sus citas de telesalud. Encontrará información sobre cómo [configurar su tecnología](#), [prepararse para una sesión virtual](#) y más. Este recurso está disponible en once idiomas.

[Volver al principio](#)

## Acceso al ejercicio físico

Mantenerse activo y saludable es importante, incluso cuando permanecemos en nuestros hogares. Las clases gratis de ejercicio físico en línea son una gran solución:

- **[Clases gratis de ejercicio físico en línea:](#)** La YMCA ofrece clases gratis de ejercicio físico en línea.

[Volver al principio](#)

## Consumo de alcohol y drogas

Algunos eventos estresantes como la pandemia del COVID-19 pueden afectar la forma en que las personas consumen alcohol y drogas. Las personas pueden estar bebiendo más alcohol y

consumiendo drogas con mayor frecuencia como respuesta a la pérdida repentina de ingresos, la pérdida de seres queridos, el aburrimiento o la imposibilidad de practicar otras estrategias para sobrellevar la situación.

Muchas personas pueden disfrutar de beber alcohol con pocos riesgos para la salud, pero beber para hacer frente a eventos estresantes puede empeorar cualquier desafío que usted tenga para controlar o limitar su consumo de alcohol. Ser consciente de su forma de beber puede ayudarlo a establecer límites que le permiten consumir alcohol de una manera más saludable. Consulte esta [guía del DOHMH de NYC](#) para obtener información útil sobre el consumo de alcohol (hay traducciones disponibles [aquí](#)).

El DOHMH de NYC también ha emitido una guía de seguridad sobre el consumo de drogas durante el COVID-19, que se encuentra disponible en [este enlace](#), junto las traducciones disponibles:

- COVID-19: Guía
- [Respuesta a una sobredosis durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Cómo recibir tratamiento para el trastorno por consumo de opioides en el hogar durante la pandemia de COVID-19](#)
- [Orientación sobre el almacenamiento seguro de medicamentos y sustancias para uso recreativo durante el COVID-19](#)

La Ciudad de Nueva York tiene muchos servicios gratuitos y de bajo costo para personas que luchan contra el abuso de las drogas o el alcohol. Además de los recursos indicados a continuación, puede llamar a la línea directa disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al [1-888-NYC-WELL](#) (1-888-692-9355), o visitar el sitio web [NYC Well](#).

### Encontrar ayuda

- **Oficina de Servicios y Apoyo en caso de Adicción de Nueva York (NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** Encuentre el programa adecuado de tratamiento por drogas o alcohol con el [localizador de tratamiento por adicción](#). Los servicios de tratamiento y recuperación de adicciones continúan estando disponibles durante la pandemia del COVID-19. Ya sea que necesite hablar o esté preocupado por sufrir de abstinencia o una recaída, hay proveedores financiados o certificados por la OASAS en todo el Estado de Nueva York, disponibles por teléfono/video o en persona, desde una distancia segura. Para obtener ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana, en relación con una adicción, el consumo de sustancias o el juego, llame al [877-846-7369](#), envíe un mensaje de texto con la palabra "HOPENY" (467369) o [visite el sitio web de la OASAS](#) para leer más información.
- **Reuniones remotas de Alcohólicos Anónimos:** Para las reuniones remotas de Alcohólicos Anónimos, visite el sitio web [NY Intergroup](#).

[Volver al principio](#)

## Cubiertas para la cara

### Seguridad

Tenga en cuenta que los niños menores de 2 años no deben usar cubiertas de tela para la cara. La [Academia Americana de Pediatría \(American Academy of Pediatrics\)](#) ha publicado



[consejos útiles para mantener seguros a los niños cuando usan cubiertas para la cara](#) e ideas sobre cómo fomentar que su hijo use dicha cubierta cuando sea adecuado.

### Hágala usted mismo

Las cubiertas para la cara no deben ser costosas y fabricarlas puede ser divertido.

- Los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) ofrecen instrucciones sobre cómo usar cubiertas para la cara, e instrucciones sobre opciones con costura y sin costuras.
- En este [video del New York Times](#) se muestra cómo se puede usar una camiseta vieja para crear una cubierta de tela para la cara (sin costuras).
- Este es otro [ejemplo sencillo y sin costuras](#) (y en ese sitio, hay un enlace para ver otros ejemplos de manualidades caseras que puede intentar hacer con sus hijos).

[Volver al principio](#)

## Apoyo para padres y cuidadores

[Haga planes para su hijo en caso de que usted se enferme:](#) Si bien a los padres les da miedo pensar en enfermarse, es posible que les reconforte hablar con sus amigos y sus familiares sobre un plan para su hijo en caso de que eso suceda. Puede mantener a su hijo a salvo al hacer arreglos para que un adulto responsable y seguro cuide de su hijo si usted se enferma demasiado como para cuidarlo o si necesita ir al hospital. Los padres pueden hacer diferentes arreglos según la situación de su familia. Hemos reunido algunos consejos para considerar 1) a quién pedirle, 2) cómo podría funcionar un plan y 3) la comunicación.

**Familias con mascotas:** El Departamento de Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York y el Grupo de Trabajo de Planificación Animal (Animal Planning Task Force) han establecido una línea directa sobre el COVID-19 para los dueños de mascotas que se vean afectados por el COVID-19 y necesiten ayuda. Llame al [\(877\) 204-8821](#), los 7 días de la semana, de 8 a. m. a 8 p. m. ET. (Consulte el folleto en [inglés](#) o [español](#))

**Con las escuelas cerradas y los niños en el hogar, muchos padres enfrentan un estrés adicional. Aquí hay formas en que los padres pueden eliminar el estrés:**

- [Mindfulness para padres](#)
- [Técnicas de respiración profunda](#)

**Dado que permanecemos en nuestros hogares durante períodos prolongados para ayudar a detener la propagación del COVID-19, la crianza de los hijos puede ser un desafío especial.**

- Aquí hay algunos [consejos positivos para la crianza de los hijos](#) que lo ayudarán a mantener la calma en casa.
- Consulte también el artículo [Recursos y consejos sobre el coronavirus para padres, niños y otras personas](#) (Coronavirus Resources & Tips for Parents, Children & Others).
- Consejos para [sobrellevar la vida con un nuevo bebé](#) durante el COVID-19
- Recursos para [apoyar el bienestar emocional de los niños](#) durante la pandemia del COVID-19

- [Consejos de la Oficina de Servicios y Apoyo en caso de Adicción de Nueva York \(NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS\)](#) sobre el manejo del estrés y la prevención del abuso de sustancias durante el COVID-19

**Muchos padres buscan consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el COVID-19. A continuación, se muestran algunos videos útiles y hojas de actividades:**

- [PBS](#): Lea este artículo de PBS Kids que brinda consejos útiles sobre cómo hablar con los niños sobre el COVID-19.
- [Plaza Sésamo](#): Nuestros amigos de Plaza Sésamo crearon una guía sobre cómo hablar sobre el COVID-19 con los niños pequeños.
- [Importancia de lavarse las manos](#): Plaza Sésamo creó páginas para colorear divertidas e imprimibles que les enseñan a los niños cómo lavarse las manos paso a paso.

**¿Busca actividades divertidas y educativas para sus hijos mientras se queda en casa?**

- [Biblioteca Pública de Brooklyn \(Brooklyn Public Library\)](#): Programación virtual para niños de todas las edades, que incluye: yoga, hora de cuentos, mejoras y más.
- [Museo de los Niños de Manhattan \(Children's Museum of Manhattan\)](#): Es posible que no pueda visitar el museo de los niños, pero ¿por qué no llevárselo a casa? Visite el sitio web del Museo de los Niños de Manhattan para obtener algunas ideas sobre cómo llenar el día de su hijo con actividades interactivas interesantes. ¡Hay algo para todos los días de la semana!
- [Museo Infantil de las Artes \(Children's Museum of the Arts\)](#): Vea estos videos del Museo Infantil de las Artes y aprenda cómo hacer proyectos de arte creativos con materiales domésticos: flores teñidas, estaciones espaciales, marionetas. ¡Hay algo para todos!
- [Disney Workouts](#): Disney ofrece una serie de ejercicios gratuita para toda la familia, que los harán sudar sin siquiera salir de casa.
- [Aula Emergente del Lincoln Center](#) (Lincoln Center Pop-up Classroom): Una dosis diaria de creatividad diseñada y dirigida por algunos de los mejores artistas y educadores del mundo. Cada clase diaria digital en vivo utilizará materiales simples que se encuentran en el hogar para ayudar a las familias con niños a explorar una variedad de formas de arte.
- [Parques de la Ciudad de Nueva York](#): Mientras practica el distanciamiento social o se queda en casa, únase a nosotros en los parques, pero en línea. Acompáñenos en recorridos en vivo por los parques, meditación, ejercicios físicos, clases de arte, actividades divertidas para niños y más.
- [Scholastic](#): Scholastic creó una lista llena de actividades infantiles muy divertidas y gratis para el hogar.
- [Storyline Online](#): Una biblioteca digital de docenas de libros para niños leídos por actores célebres, incluida Oprah Winfrey.
- [Summer Camp Hub](#): Una guía de campamentos de verano virtuales y gratis, que ofrece una variedad de actividades, como robótica, matemáticas, arte, lectura, escritura y más.
- La revista [Time for Kids](#) ofrece acceso a su archivo digital. Las historias son adecuadas para los grados K-6 y se agrupan según el nivel de grado. Están diseñadas para enseñar a los niños sobre el mundo que los rodea y fomentar la alfabetización informativa.

**La ACS ofrece apoyos comunitarios y para la casa (ahora con operaciones a distancia y virtuales) que se adaptan para cubrir las necesidades particulares de su familia.**

- **Servicios de prevención:** Los [servicios de prevención](#) ayudan a las familias a mantener a los niños seguros en casa. Estos servicios son gratis, voluntarios y están en todos los barrios de NYC para respaldar a las familias con hijos bebés, niños en edad escolar, jóvenes y adultos jóvenes. Los servicios se personalizan para cubrir las necesidades individuales y pueden incluir ayuda para los padres y los cuidadores para afrontar retos como enfermedades mentales, abuso de sustancias, violencia doméstica, jóvenes explotados o en riesgo y necesidades médicas especiales. También ayudan a conectar a las familias con apoyos concretos para cubrir sus necesidades de vivienda, cuidado infantil y otras necesidades básicas. Envíe un correo electrónico a [OPTA@acs.nyc.gov](mailto:OPTA@acs.nyc.gov) para pedir más información y para que le indiquen qué programa es el adecuado para su familia.
- **Programa de Evaluación de Familias:** El [Programa de Evaluación de Familias](#) (Family Assessment Program, FAP) ofrece apoyo a las familias y a los jóvenes de hasta 18 años que tienen problemas para lidiar con los retos diarios. El FAP trabaja para fortalecer a las familias, reducir los conflictos y ayudar a las familias a manejar las preocupaciones, como un hijo que se escapa, falta a la escuela, consume drogas o alcohol, o demuestra un comportamiento perturbador o peligroso. Los servicios del FAP son voluntarios y cada familia puede recibir una evaluación personalizada con un trabajador social especializado en la resolución de crisis familiares.

Actualmente, nuestras oficinas del FAP están cerradas al público, pero todas las consultas y evaluaciones se pueden hacer por teléfono o por video. Conectamos a las familias con servicios terapéuticos basados en la evidencia y con organizaciones comunitarias. Comuníquese con el FAP por correo electrónico a [FAPinquiry@acs.nyc.gov](mailto:FAPinquiry@acs.nyc.gov) y por teléfono a:

- Oficina del Bronx: 718-664-1800
- Oficina de Brooklyn: 646-584-5178 / 347-907-0464 / 646-584-8935
- Oficina de Manhattan: 212-341-0012
- Oficina de Staten Island: 718-720-0418 / 646-276-4170
- Oficina de Queens: 646-599-3308 / 718-725-3244

Los mensajes de correo electrónico y las llamadas telefónicas se responden de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m., y se da una respuesta a cada uno de los mensajes.

[Volver al principio](#)

## Recursos para adolescentes

Incluso si se siente saludable, aún puede transmitir el COVID-19 a otras personas, que pueden enfermarse gravemente. Mantenerse alejado de los demás y realizar actividades en el hogar es la mejor manera de conectarse y cuidar de la comunidad en este momento.

Afortunadamente, puede encontrar muchas formas de mantenerse conectado y [divertirse mientras se queda en su hogar](#).

**Adolescentes contra el COVID:** Tener que quedarse en casa puede ser difícil. Probablemente extrañes ir a la escuela y estar con tus amigos, o tal vez estás cansado de tener que cuidar de tus hermanos pequeños. Puede que las personas en casa estén alzando la voz, a ti y entre sí. Quizás

tengas preguntas sobre el COVID u otros problemas médicos. ¡O tal vez solo necesites a alguien con quien hablar! La buena noticia es que existen [muchos servicios de ayuda para los jóvenes](#).

[Volver al principio](#)

## Conexiones en su barrio

**Encuentre su Centro de Enriquecimiento Familiar local:** La ACS se asocia con organizaciones comunitarias de tres barrios para ofrecer Centros de Enriquecimiento Familiar (Family Enrichment Center, FEC), que son espacios cálidos y hogareños que brindan una variedad de ofertas para la comunidad y junto con ella. Los FEC ahora brindan derivaciones y apoyos remotos, así como recursos de emergencia en persona limitados. Comuníquese con su FEC local para obtener más información.

The C.R.I.B. in el este de New York  
Horario de atención: Operaciones a distancia  
646-477- 6780 o [thecrib.enyfec@gmail.com](mailto:thecrib.enyfec@gmail.com)  
[thecrib.enyfec.org](http://thecrib.enyfec.org)  
2779 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11207

Circle of Dreams in Highbridge  
Horario de atención: Mar., miér. y vie., de 11 a. m. a 2 p. m., con operaciones a distancia  
718-618-5559  
[acamacho@childrensvillage.org](mailto:acamacho@childrensvillage.org)  
266 E. 165th St., Bronx, NY 10456

O.U.R. Place in Hunts Point/Longwood  
Horario de atención: De lunes a viernes, de 2 p. m. a 4 p. m., con operaciones a distancia  
917-945-1152  
[ourplacefec.graham-windham.org](http://ourplacefec.graham-windham.org)  
940 Garrison Avenue, Bronx, NY 10474

**Asociaciones comunitarias:** La ACS ha establecido 11 grupos comunitarios de planificación que se reúnen una vez por mes. Ahora hacen reuniones virtuales y usan el correo electrónico para planificar y dar derivaciones a las familias. Algunas asociaciones también están ofreciendo recursos de emergencia en persona. Para acceder a la información de contacto y a los horarios de atención de las asociaciones comunitarias, haga clic [aquí](#) y consulte abajo.

<b>Bedford-Stuyvesant</b> Horario de atención: operaciones a distancia 347-365-3852 <a href="http://www.bedstuycpp.org">www.bedstuycpp.org</a> <a href="mailto:info@bedstuycpp.org">info@bedstuycpp.org</a>	<b>Highbridge</b> Horario de atención: lunes a viernes, 10 a. m. - 3 p. m. 718-293-4352 <a href="mailto:bridgebuilderscpo@gmail.com">bridgebuilderscpo@gmail.com</a>
<b>Bushwick</b> Horario de atención: operaciones a distancia 718-497-6090 ext. 766 (lun., jue.) 718-497-6090 ext. 793 (mar., miér., vie.) <a href="http://www.bushwickcommunitypartnershipny.org">www.bushwickcommunitypartnershipny.org</a> <a href="mailto:bushwickcpi@gmail.com">bushwickcpi@gmail.com</a>	<b>Hunts Point</b> Horario de atención: operaciones a distancia 917-514-1710 o 646-464-2036 <a href="http://www.huntspoint.org/community-partnership">www.huntspoint.org/community-partnership</a> <a href="mailto:hpcommunitypartnership@hpac10474.org">hpcommunitypartnership@hpac10474.org</a>
<b>East Flatbush</b> Horario de atención: operaciones a distancia 718-758-7802 <a href="mailto:EF@cpp.jccany.org">EF@cpp.jccany.org</a>	<b>Jamaica</b> Horario de atención: operaciones a distancia 718-526-2400 x 2018 o 917-589-3851 <a href="mailto:jamaicapartners@shelteringarmsny.org">jamaicapartners@shelteringarmsny.org</a>

**East Harlem**

Horario de atención: Abierto en forma remota  
646-345-3614 o 929-431-7798

[eastharlemcpp@unionsettlement.org](mailto:eastharlemcpp@unionsettlement.org)

**East New York**

Horario de atención: Abierto en forma remota  
877-827-7369

[eastnycpp@gmail.com](mailto:eastnycpp@gmail.com)

**Elmhurst**

Horario de atención: Abierto en forma remota  
718-523-6868 x103

[ECP@mediatenyc.org](mailto:ECP@mediatenyc.org)

**Mott Haven**

Horario de atención: operaciones a distancia  
347-441-0785 o 914-529-1150

[Motthavenpartnership@gmail.com](mailto:Motthavenpartnership@gmail.com)

**Staten Island (North Shore)**

Horario de atención: Abierto en forma remota  
917-485-7710

[www.sicpp.com](http://www.sicpp.com)

[SICPPInfo@nyfoundling.org](mailto:SICPPInfo@nyfoundling.org)

[Volver al principio](#)