



Última actualización: 13 de agosto de 2020

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 estés 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!

No estás solo.

Muchos niños y adolescentes de la ciudad de Nueva York se sienten exactamente de la misma forma. ¡La buena noticia es que existen muchos servicios de ayuda para los jóvenes!

Tan solo a un clic o un toque, puedes acceder a los servicios que necesitas para sentirte mejor:

[Actividades divertidas y seguras para hacer en casa](#)

[Apoyo para la educación](#)

[Tu salud durante la pandemia del COVID-19](#)

[Servicios de salud mental](#)

[Recursos médicos y de salud mental para la comunidad LGBTQIA](#)

[Tratamiento y prevención del abuso de sustancias](#)

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

[Violencia familiar o de pareja](#)

[Prevención del suicidio](#)

[Trata de niños](#)

[Acoso](#)

[Opciones de planificación familiar](#)

[Apoyo para padres jóvenes](#)

[Apoyo para vivienda](#)

[Recursos de la ACS para jóvenes](#)

Actividades divertidas y seguras para hacer en casa

¿Quieres acceso gratis al pase de la liga de la NBA? ¿Qué te parecen prácticas gratis para el SAT o HSE? ¿O un torneo de Mario Kart se ajusta más a ti? ¿Intentas mantenerte en forma y quieres suscribirte gratis a una aplicación de ejercicio?

- Los adolescentes y los adultos jóvenes pueden visitar el sitio web [**Fun at Home**](#) o enviar un mensaje de texto con la palabra "**Fun**" al **97743** para recibir las últimas novedades sobre recursos y actividades.
- **El Departamento de Desarrollo Comunitario y de la Juventud** te trae baile, música, arte, proyectos audiovisuales y más! Conoce las oportunidades [**aquí**](#) e inscríbete a las

actividades que te interesen. Envía un mensaje de texto al [\(347\) 349-4361](tel:3473494361) para recibir las novedades directamente en tu teléfono. También puedes seguirlos en [Instagram](#), [Facebook](#) o [Twitter](#), para recibir los anuncios más actualizados en las redes sociales..

[Volver al principio](#)

Apoyo educativo

- La [Biblioteca Pública de Nueva York](#) ofrece ayuda gratis para la tarea en línea con tutores de manera individual, todos los días de 2 a 11 p. m. Se ofrece en inglés y español, de grados de elementary a high school, en el área de las materias principales. También hay contenido en video y otros recursos las 24 horas del día. Ingresa con tu número de tarjeta de la biblioteca para acceder [aquí](#).
- [discoverDYCD](#) te permite buscar programas para después de la escuela, servicios educativos, trabajos y pasantías, servicio comunitario, apoyo para vivienda, servicios para inmigrantes y centros de enriquecimiento regionales cerca de ti.
- [YCteen](#) publica historias reales, escritas por adolescentes, sobre temas que son importantes para los jóvenes. Puedes obtener más información y leer las historias [aquí](#). **Educadores y otras personas que trabajan con adolescentes:** pueden acceder a [recursos de aprendizaje remoto](#) desarrollados en torno a historias escritas por adolescentes.
- Visita 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](#)

Salud durante el COVID-19

Las personas pueden contagiar sin presentar síntomas. Puedes proteger a quienes te rodean mediante el uso de una cubierta para la cara.

Los neoyorquinos (incluidos los niños mayores de 2 años) deben usar una cubierta para la cara siempre que estén con otras personas en un ambiente interior que no sea su hogar, incluso si se pueden mantener a 6 pies de distancia.

Para obtener más información sobre las cubiertas para la cara y otros consejos para mantenerse seguro y ayudar a prevenir la propagación del COVID-19, visita el [sitio web del DOHMH](#).

¿Necesitas servicios de salud mental?

Durante la crisis de salud pública del COVID-19, es especialmente importante que obtengas la ayuda médica que necesitas.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** Ofrece servicios completos e integrados de salud médica y mental y educación de prevención para jóvenes de 10 a 22 años. Ofrece consejería, apoyo, terapia familiar y de salud mental. El centro está abierto de lunes a sábado. Visítanos [en línea](#) o llama al [212-423-3000](tel:2124233000).

- Para obtener más información sobre los servicios de salud que están disponibles para los adolescentes, consulta el siguiente sitio web: [Médicos y seguros de Generation NYC](#).

Mantente actualizado sobre la información médica

La ciudad de Nueva York está atravesando una transmisión comunitaria generalizada de un nuevo tipo de infección respiratoria que se conoce como COVID-19. Puedes recibir información actualizada del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (New York City's Department of Health and Mental Hygiene, NYC DOHMH) para mantenerte y mantener a tu familia sanos y a salvo. Están publicando [orientación e información sobre los casos de esta enfermedad en NYC](#) (visita este enlace para leer la orientación traducida del DOHMH). Puedes 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 puede 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 del choque tóxico, se llama 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 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 en el pecho) además de fiebre, llame al 911 de inmediato.

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

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

[Volver al principio](#)

Servicios de salud mental

¿Necesitas hablar con alguien? ¿Necesitas ayuda para manejar el estrés, la depresión, la ansiedad o problemas familiares? Podemos ayudarte.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** Ofrece servicios completos e integrados de salud médica y mental y educación de prevención para jóvenes de 10 a 22 años. Ofrece consejería, apoyo, terapia familiar y de salud mental. El centro está abierto de lunes a sábado. Visítanos [en línea](#) o llama al [212-423-3000](#).
- **NYC Well:** NYC Well es tu acceso a apoyo gratis y confidencial de la salud mental. Accede a servicios de salud mental y contra el consumo de sustancias en más de 200 idiomas, las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Se ofrece ayuda por teléfono,

mensaje de texto o chat. Llama al 1-888-NYC-WELL ([1-888-692-9355](tel:1-888-692-9355)), envía WELL por mensaje de texto al 65173 o háblanos [en línea](#).

- **Servicios de telesalud para la salud mental en toda la ciudad:** Para acceder a los servicios de salud mental para toda la ciudad por teléfono, haz clic [aquí](#).

[Volver al principio](#)

Recursos médicos y de salud mental para la comunidad LGBTQIA

- **Ali Forney Center:** Para una evaluación completa de tus necesidades médicas y de salud mental, visita [Centro Ali Forney](#) o llama desde casa al [212-206-0574](tel:212-206-0574).
- El [Centro](#) les da a los jóvenes LGBTQ y aliados de 13 a 21 años de edad el apoyo comunitario para fomentar un desarrollo saludable en un ambiente seguro, afirmante, positivo en relación con el sexo y sin alcohol ni drogas, ofreciendo actividades como clases de ejercicio, lectura de poesía y discusión comunitaria (consulta el [calendario](#)). También ofrece tratamiento ambulatorio para el uso de sustancias para tratar específicamente las necesidades de los jóvenes LGBTQ+ y los factores que los dejan ante un mayor riesgo de uso de sustancias. Para obtener más información, haz clic [aquí](#), envía un correo electrónico a recovery@gaycenter.org o llama al [212-620-7310](tel:212-620-7310) o al [646-556-9300](tel:646-556-9300).
- **H.E.A.T.:** Alternativas Médicas y de Educación para Jóvenes (Health & Education Alternatives for Teens, HEAT) ofrece atención médica, servicios de salud mental y administración de casos para hombres jóvenes que tienen sexo con hombres, mujeres heterosexuales jóvenes y jóvenes transgénero, todos principalmente de comunidades de color. La clínica permanecerá abierta y el personal puede responder tus preguntas o preocupaciones por teléfono si llamas al [\(718\) 613-8453](tel:718-613-8453), o en línea en [H.E.A.T.](#)
- **Housing Works:** Se especializa en atender hombres jóvenes gay de color, hombres jóvenes que tienen sexo con hombres, hombres que tienen sexo con hombres y personas transgénero de color, de cualquier edad, usuarios activos de drogas, jóvenes LGBTQ y personas sin hogar o con vivienda inestable. Visita [Housing Works](#) o llama desde casa al [\(347\) 473-7400](tel:347-473-7400).
- **Trevor Project:** Línea directa nacional gratis las 24 horas para la prevención del suicidio destinada a jóvenes LGBTQIA. Hay consejeros capacitados que ofrecen apoyo 24/7. Si eres una persona joven que está en crisis, tiene ideas suicidas o necesita un espacio para hablar con libertad, de forma segura y sin que lo juzguen, llama ahora a TrevorLifeline al [1-866-488-7386](tel:1-866-488-7386), o visita [Trevor Project](#).
- **Trans Lifeline:** Esta organización ofrece apoyo de pares y puede ayudarte a acceder a los diversos fondos de emergencia y recursos de ayuda mutua que hay a nivel local y nacional. Llámalos al [877-565-8860](tel:877-565-8860).
- **Guía de LGBTQ y COVID-19 del NYC Unity Project:** Para obtener información actualizada sobre los más de 100 programas y servicios de apoyo virtuales y en persona para la comunidad LGBTQ+ en NYC, visita la [guía de recursos de LGBTQ y COVID-19 del NYC Unity Project](#).

[Volver al principio](#)

Tratamiento y prevención del abuso de sustancias

Si crees que tienes un problema con el abuso o la adicción a sustancias, busca un adulto para hablar en quien confíes. Podemos ayudarte si no puedes hablar con tus padres u otro adulto que pueda ayudar.

- **Mount Sinai Adolescent Health Center:** Tiene un equipo dedicado de trabajadores sociales, psicólogos y psiquiatras que atienden a jóvenes de 10 a 24 años que tienen problemas con el abuso de sustancias, independientemente de que puedan pagar o no. El centro está abierto de lunes a sábado. Visítanos [en línea](#) o llama al [212-423-3000](tel:212-423-3000).
- **Oficina de Asistencia y Servicios de Adicciones de Nueva York (NY Office of Addiction Services and Supports, OASAS):** Sigue habiendo servicios de recuperación y tratamiento de adicciones durante la pandemia de COVID-19. Ya sea que necesites hablar o te preocupe sufrir abstinencia o una recaída, puedes acceder a los proveedores certificados o financiados por OASAS de todo el Estado de Nueva York por teléfono/video o en persona desde una distancia segura. Para obtener ayuda 24/7 por adicciones, uso de sustancias, o por el juego, [877-846-7369](tel:877-846-7369), envía HOPENY (467369) por mensaje de texto, o [visita OASAS](#) para leer más.

[Volver al principio](#)

Ayuda para usar los servicios de telesalud

La telesalud es cuando recibes atención médica o terapia a través de tu teléfono, tableta o computadora, en lugar de reunirte con tu 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.

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

[Volver al principio](#)

Violencia familiar o de pareja

El distanciamiento social no debería significar un aislamiento social. Muchas veces los jóvenes que sufren abusos tienen miedo de denunciarlo. Si están abusando de ti o de alguien que conoces, podemos ayudar.

- **Sanctuary for Families:** [Llama al 212-349-6009](tel:212-349-6009).
- **Safe Horizon:** Llama las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea directa por violencia doméstica: [1800-621- HOPE \(4673\)](tel:1800-621-HOPE) Llama las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea directa por violación y abuso sexual: [212-227-3000](tel:212-227-3000)
- Para **denunciar maltrato o abandono infantil**, llama al [1-800-342-3720](tel:1-800-342-3720) (Registro Central de todo el estado de Nueva York [NY Statewide Central Register]).

- Si estás en peligro inmediato, llama al 911.

[Volver al principio](#)

Prevención del suicidio

Si estás pensando en el suicidio, avísale a alguien en quien confíes como un amigo, padre, maestro, entrenador o consejero. No estás solo en esto. Podemos ayudarte.

- Para obtener ayuda inmediata 24/7 en caso de crisis, llama a la Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio al [1-800-273-8255](tel:1-800-273-8255).
- Para hablar gratis por mensaje de texto con un consejero, escribe **VOICE** al 20121.
- Para encontrar más formas de buscar ayuda visita [Your Life Your Voice](#).

[Volver al principio](#)

Tráfico de niños

Si eres víctima del tráfico de personas o intercambias sexo para sobrevivir, podemos ayudarte. Aquí hay recursos para ayudarte a encontrar un lugar más seguro y estable.

- **Línea directa nacional contra el tráfico de personas:** Abierta las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año para todos los jóvenes. Llama al [888-373-7888](tel:888-373-7888), envía un mensaje de texto al 233733 o [lee más](#).
- **Línea directa de víctimas especiales/tráfico de personas del Departamento de Policía de Nueva York (New York Police Department, NYPD):** Abierta las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año para todos los jóvenes. Llama al [646-610-7272](tel:646-610-7272).
- **Safe Horizon:** Si necesitas ayuda, llama a la línea directa las 24 horas, [1-800-621-4673](tel:1-800-621-4673).
- **Covenant House:** Consejería por crisis y vivienda de emergencia para jóvenes de 16 a 21 años. Llama al [212-613-0300](tel:212-613-0300) o visita [Covenant House](#).
- **Day One:** Servicios individuales para hombres y mujeres víctimas de explotación y del tráfico de personas, y capacitación sobre violencia de pareja íntima: Llama al [212-566-8120](tel:212-566-8120), [Ext. 5692](tel:212-566-5692) o envía un correo electrónico a socialworker@dayoneny.org.
- **GEMS:** Los Servicios de Educación y Orientación para Chicas (Girls Educational & Mentoring Services, GEMS) de la ciudad de Nueva York ofrecen servicios que incluyen atención a corto plazo y en crisis, defensa judicial, vivienda de transición con apoyo, y administración de casos. Llama al [212-926-8089](tel:212-926-8089).
- **Eliminación de tatuajes para jóvenes víctimas del tráfico de personas o que participaron en pandillas:** Correo electrónico: tattoo.removal@acs.nyc.gov
- Si estás en peligro inmediato, llama al 911.

[Volver al principio](#)

Acoso

El acoso puede ser físico, verbal, social o en línea (acoso cibernético). Puede ser una experiencia horrible y tener consecuencias graves. Si eres víctima de acoso, debes saber que no es tu culpa. Cuéntale a un adulto en quien confíes lo que está sucediendo. Habla con tus padres, maestros, entrenadores, director escolar o consejero.

- [Lee más información](#) sobre cómo tratar el acoso o llama al [212-423-3000](tel:212-423-3000) de lunes a sábado.
- Los estudiantes del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York (Department of Education, DOE) pueden obtener más información sobre cómo denunciar la discriminación, la intimidación, el hostigamiento, incluido el acoso sexual o el acoso entre estudiantes visitando la [página de información del DOE](#).

[Volver al principio](#)

Opciones de planificación familiar

- **Planned Parenthood Affiliates de la ciudad de Nueva York:** Por exámenes de bienestar, métodos anticonceptivos, atención prenatal, pruebas de infección de transmisión sexual, profilaxis posterior a la exposición (post-exposure prophylaxis, PEP), salud LGBTQIA, profilaxis previa a la exposición (pre-exposure prophylaxis, PrEP), procedimientos de aborto y otros servicios selectos, encuentra un centro de Planned Parenthood cercano. Llama al [1-800-230-PLAN](tel:1-800-230-PLAN) o [solicite una cita en línea](#).
- **New York-Presbyterian's Family Planning Practice:** El Family Planning Center para mujeres adultas y adolescentes de hasta 45 años y la Young Men's Clinic para hombres entre las edades de 14 a 35 años. Ofrece atención médica por teléfono, en video y en persona. Llama al: [212-305-9321](tel:212-305-9321)

[Volver al principio](#)

Apoyo para padres jóvenes

Ser un padre joven no es fácil, y los retos pueden volverse aún más grandes debido al coronavirus. Por apoyo para padres jóvenes, consulta lo siguiente:

- **El Programa para padres jóvenes de Mount Sinai Adolescent Health Center** está aquí para ayudar a facilitar las cosas. El objetivo es ofrecerles servicios médicos de alta calidad, servicios de trabajo social, servicios psicológicos e información sobre nutrición para asegurarse de que tú y tu bebé estén sanos. Todos los servicios son gratis y confidenciales. Visítanos [en línea](#) o llama de lunes a sábado al: [212-423-3000](tel:212-423-3000).
- Incluso si el centro está cerrado, habrá un pediatra de turno por teléfono las 24 horas del día. Solo llama al [212-423-3000](tel:212-423-3000) y pide hablar con el pediatra de turno.

[Volver al principio](#)

Apoyo para vivienda

- El **Departamento de Desarrollo Comunitario y de la Juventud (Department of Youth and Community, DYCD) de NYC** financia viviendas de emergencia y programas de vivienda de transición para los jóvenes fugitivos y sin casa (Runaway and Homeless Youth, RHY). Puedes obtener más información sobre los programas para RHY [aquí](#).
- **Covenant House:** Está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana para prestar servicios de vivienda y de apoyo a todos los jóvenes que los necesitan. Visítala [en línea](#) o llama al [212-613-0300](tel:212-613-0300).
- **The Door:** Ofrece servicios de vivienda y de apoyo para los jóvenes que los necesitan, está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envía un correo electrónico a Jazzy Smith a jasmith@door.org para obtener más información.

[Volver al principio](#)

Recursos de la ACS para jóvenes

Con respecto a los jóvenes que se encuentran actualmente en cuidado de crianza temporal, aquellos que recientemente han sido liberados a la vida independiente o los jóvenes que reciben otros servicios de la ACS, sabemos que este es un momento difícil en el que es posible que necesiten un apoyo adicional. Hay muchas personas que pueden ayudarlos, incluido el planificador de casos de la agencia y los equipos de especialistas de la ACS, que pueden trabajar junto con ellos en cualquier cosa, desde obtener sus documentos importantes y vivienda hasta la preparación para el trabajo y la educación. Visita la sección [Jóvenes](#) de nuestro sitio web o solicita más información al planificador de casos de tu agencia. Si no estás seguro de con quién hablar, comunícate con la [Oficina de Defensa de la ACS](#) para obtener ayuda e información.

[Volver al principio](#)