

RECURSOS PARA FAMILIAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19



En colaboración de Health + Hospitals de la Ciudad de Nueva York/El departamento de psicología infantil y del adolescente del Hospital Bellevue, el departamento de Vida Infantil y Servicios de Desarrollo, el Centro Francis L. Loeb para el desarrollo y la protección infantil, Reach Out and Read, el proyecto H.E.L.P y El Proyecto de Interacción con Video

Más que medicina para su familia

Nos esforzamos todos los días por ayudar a las familias del hospital Bellevue a obtener más recursos que solo medicina, para que sus hijos puedan no solo sobrevivir, sino prosperar, en la ciudad de Nueva York. Esperamos que este documento le ayude a encontrar recursos locales, estatales, y federales durante estos tiempos difíciles.

Más adelante encontrará información sobre estos programas y puede obtener más información llamando al 311. Adicionalmente, ACCESO NYC (access.nyc.gov) es una herramienta de evaluación que puede ayudarlo a identificar los programas de salud y servicios humanos para los que usted es elegible. También puede visitar la página access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates para obtener las últimas actualizaciones de los servicios locales.

Idiomas

Este documento estará disponible en inglés y mandarín en el siguiente enlace. También puede usar su cámara en su teléfono para marcar el código QR a la derecha.

This guide will be available in English and Mandarin at the link below. You can also use your phone's camera to scan the QR code to the right.

该指南将在以下网址提供中文版本。您也可以用您手机的相机扫描右边的二维码。

childrenofbellevue.org/resources-for-families

o bit.ly/covid19forfamilies



Actualizaciones por texto de la ciudad de Nueva York

Para actualizaciones por texto de la ciudad de Nueva York, manda el mensaje "COVIDESP" al 692-692.

Línea directa de coronavirus del estado de Nueva York

Llame al 888-364-3065 para la línea directa de atención del Coronavirus del estado de Nueva York.

Tabla de contenido

[Recursos de Fondos Generales y de Emergencia](#)

[Recursos Alimentarios](#)

[Recursos de Salud Mental](#)

[Recursos de Servicios Públicos](#)

[Recursos Educativos](#)

[Actividades en el Hogar](#)

[Sugerencias de Recursos](#)

Exclusión de responsabilidad: Debido a la situación que cambia rápidamente, es posible que la información en este documento de recursos no represente las últimas actualizaciones. Por favor visite access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates para la información más reciente de la Ciudad de Nueva York. La información en este documento podría cambiar a medida que evolucionan las leyes de emergencia, los recursos, y otros factores durante la pandemia COVID-19. No podemos darles consejos sobre tales desarrollos. Consulte los sitios de web federales, el estado de Nueva York y la Ciudad de Nueva York y su propio asesor legal para la información más reciente.

Recursos de fondos generales y de emergencia

ACCESO HRA

La Ciudad de Nueva York
a069-access.nyc.gov/accesshra
 Descubra si usted es elegible para SNAP, asistencia en efectivo, Medicaid o Tarifas Justas para Neoyorquinos que han perdido ingresos debido a la actual pandemia del COVID-19.

ACCESO NYC

La Ciudad de Nueva York
access.nyc.gov/es/
 Conecte a las personas de Nueva York con los recursos que necesitan en la ciudad, como donde conseguir alimentos, dinero y vivienda.

Beneficios de Desempleo del estado de Nueva York

www.ny.gov/services/get-unemployment-assistance
 1-888-209-8124
 Seguro de desempleo del Estado de Nueva York para trabajadores que perdieron su empleo por causas ajenas a su voluntad.

Centros de Trabajo y Servicio

The City of New York
www1.nyc.gov/site/hra/locations/job-locations.page
 Llame al 311 o visite este sitio web para encontrar un Centro de Multiservicios Laborales donde puede aplicar para Asistencia en Efectivo (Cash Assistance) y otros beneficios públicos.

CNN Coronavirus Asamblea con Plaza Sésamo

www.cnn.com/2020/04/25/app-news-section/cnn-sesame-street-coronavirus-town-hall-april-25-2020-app/index.html
 La Dra. Sanjay Gupta y Plaza Sésamo explican los ABCs del coronavirus para los padres y los niños (disponible solamente en inglés).

COVID-19 Recursos para Inmigrantes Indocumentados

Betancourt Macias Family Scholarship Foundation
docs.google.com/spreadsheets/d/1VR-ykwikldaYe4C6vbnvaMMmlBHMjJVBrm0ooWvKgm4
 Vea la lista de recursos financieros, legales, médicos y de alimentación para inmigrantes indocumentados.

COVID-19 Centro de Recursos

La Ciudad de Nueva York
comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/covid-resources/overview
 Encuentre información crítica sobre los programas del gobierno que ayudan a la gente de Nueva York, cambios en las políticas de salud y seguridad, opciones de apoyo financiero para residentes, empresas y organizaciones para obtener más ayuda.

Earned Income Tax Credit (EITC)

La Ciudad de Nueva York
www.nyc.gov/eitc
 Las familias trabajadoras que ganan por debajo de cierto nivel de ingresos pueden ser elegibles para recibir el Earned Income Tax Credit (EITC). La cantidad de reembolso de este crédito de impuestos depende de los ingresos de la familia y del estado civil y miembros de la familia reportados en sus taxes. Para aprender más sobre el EITC y como usted lo puede reclamar, llame al 311 o visite este sitio web.

Fondo de Emergencia de Líderes de Arte y Cultura de Color

Arts Administrators of Color Network
docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfv4AazvLFVUNAgXoxqBqfZ7jJVkrMroa-CET6Vt6XygR-CaQ
 Solicite ayuda financiera si usted es un artista o administrador en las artes y sus ingresos han sido impactados por la pandemia del COVID-19 y quien se identifica como afrodescendiente, indígena o persona de color (BIPOC) diligenciando el formulario en este link (disponible solamente en inglés).

Guía LGBTQ+

The City of New York
comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/lgbtq-guide/overview
 Vea la lista completa de servicios y recursos disponibles para los residentes LGBTQ+ de la Ciudad de Nueva York.

Información del CDC - COVID-19

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Información general y actualizada sobre el COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Mutual Aid NYC Solicitud de Apoyo

The New York Caring Majority
docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAhVM97hdIb2thdIH8ew0FIzSBXP4Z9nvjK23ipCwjxcRZBA

Vea la compilación de servicios de apoyo comunitarios creada por una alianza de adultos mayores, personas con discapacidades, cuidadores de familia y trabajadores domésticos y de cuidado en el hogar que se encuentran a lo largo de Nueva York (Página web disponible solamente en inglés).

NYC COVID-19 Recomendaciones

NYC Salud
www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-main.page

La información más reciente, guianza y herramientas sobre el coronavirus en la Ciudad de Nueva York.

NYC Help Now Portal

La Ciudad de Nueva York
www1.nyc.gov/site/helpnownyc/get-help/individuals.page

Encuentre recursos para empleo, beneficios, adultos mayores, seguridad alimentaria, residentes de NYCHA, salud mental y educación.

NYC Línea de Violencia Doméstica

La Ciudad de Nueva York
Llame al 800-621-4673 o al 911 en caso de emergencia. Los Centros de Justicia Familiar de la Ciudad de Nueva York permanecen disponibles por teléfono para planificación inmediata de seguridad, asistencia de refugio y otros recursos.

NYC Recursos Legales

comptroller.nyc.gov/services/for-the-public/covid-resources/legal-support/

Apoyo legal para los Neoyorquinos, incluyendo asistencia legal, líneas telefónicas de atención, sistemas judiciales y cortes.

Programa de Asistencia de Emergencia de Barman

United States Bartender Guild
www.usbgfoundation.org/beap
Aplique para asistencia financiera disponible para bartenders durante emergencias.

Recursos para Dueños y Trabajadores de Restaurantes

The Food Education Fund
sites.google.com/foodeducationfund.org/foodhubnyc/to-get-help-resources/restaurant-owners-workers

Explore recursos para apoyar a los trabajadores y dueños de restaurantes (disponible solamente en inglés).

Recursos para Inmigrantes Indocumentados Estatal y Nacional

Informed Immigrant
www.inmigranteinformado.com/guides/coronavirus

Lista extensa de recursos e información específicamente para personas indocumentadas. Busque por estado, listas disponibles a nivel nacional.

Recursos para Restaurantes y Trabajadores Durante la Pandemia COVID-19

Restaurant Workers' Community Fund
www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/resources-for-restaurants-and-workers-coping-with-the-covid-19-emergency

Vea la lista de fondos de emergencia durante tiempo de crisis para la comunidad de trabajadores de restaurantes. Información sobre derechos laborales y beneficios disponibles para los trabajadores de restaurantes (disponible solamente en inglés).

211

211 and United Way Worldwide
www.211.org/services/covid19
Visite la página o llame al 211 para servicio gratis y confidencial que ayuda a las personas a lo largo de Norteamérica a encontrar comida, pagar sus facturas y otros servicios esenciales.

Recursos alimentarios

Comida gratis

La Ciudad de Nueva York

www.schools.nyc.gov/school-life/food/free-meals

Las personas de Nueva York pueden recibir 3 comidas gratis cada día en más de 400 sitios. Los sitios de entrega están abiertos de lunes a viernes para niños y familias desde las 7:30 am hasta las 11:30 am y para adultos desde las 11:30 am hasta las 1:30 pm. Mande un texto "NYC COMIDA" a 877-877 para encontrar ubicaciones cerca de usted.

No se necesita inscripción, identificación o documentación. Los centros no tienen espacio disponible, por lo tanto las comidas se deben consumir fuera del centro. Los padres pueden recoger comidas para sus niños.

Comida para familias y estudiantes

The Food Education Fund

sites.google.com/foodeducationfund.org/foodhubnyc/to-get-help/resources/families-students

Encuentre donde acceder a comida, incluyendo deliveries, comedores y despensas de mercados (disponible solamente en inglés).

Línea de Atención del Hambre

Hunger Free America

www.hungerfreeamerica.org/neighborhood-guides-food-assistance

1-866-3-HUNGRY 1-877-8-HAMBRE

Un recurso para individuos y familias que están buscando información sobre cómo obtener comida (disponible solamente en inglés).

Nutrition Kitchen

Cocina Nutricional

www1.nyc.gov/site/neon/programs/nutrition-kitchen.page

Ubicaciones de despensas de comida y sus horarios en los cinco condados están disponibles en esta página.

Asistencia de Delivery de Comida NYC

City of New York

cv19engagementportal.cityofnewyork.us/?locale=es#/display/5e7555117ad6750216160409

Si usted no puede salir a comprar comida, nadie más puede traerle comida o no tiene opciones de domicilio, alguien le llevara comida de emergencia en los próximos días. Revise su elegibilidad e inscribese para este servicio aquí (necesita crear una cuenta).

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El Departamento de Salud del Estado de Nueva York

access.nyc.gov/es/programs/women-infants-and-children-wic

WIC provee acceso a alimentos y servicios saludables gratuitos a mujeres y niños de bajos recursos, que incluye asesoramiento nutricional, apoyo para la lactancia materna, educación para la salud y referidos médicos. Si usted está embarazada o tiene niños con menos de cinco años, llame a WIC para aplicar. Las oficinas de WIC están abiertas desde las 8:30 am hasta las 4:30 pm, lunes a viernes.

- Bellevue Hospital (Manhattan): 212-562-6124
- Metropolitan Hospital (Manhattan): 212-423-7395
- Chinatown (Manhattan): 212-274-9655
- Sunnyside (Queens): 718-779-8828
- Para más ubicaciones, llame al 1-800-522-500

Recursos de salud mental

Apoyando su bienestar emocional durante la pandemia del COVID-19

Vibrant Emotional Health
www.vibrant.org/covid-19

Acceso a recursos para la salud mental, manejar la ansiedad, cuidar la salud del comportamiento y más (disponible solamente en inglés).

COVID-19 Recursos para la salud mental

New York State Office of Mental Health
omh.ny.gov/omhweb/covid-19-resources.html

Visite esta página del estado enfocada en manejar el estrés y la ansiedad. También puede llamar al 1-844-863-9314 para más apoyo.

El camino a la resiliencia

American Psychological Association
www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino
Siga este mapa de adaptación a las situaciones cambiantes de la vida y siéntase más fuerte que antes.

Juntos y en calma

Calm
www.calm.com/blog/inhala-profundamente
Acceso a meditaciones regularmente actualizadas, historias para dormir, música y más. Todo es escogido para apoyar el bienestar mental y emocional durante este tiempo.

Línea de atención para crisis por texto

Crisis Text Line
www.crisistextline.org
Conéctese con una consejera especializada en crisis enviando el texto "HOME" al 741-741 (disponible solamente en inglés).

Línea de ayuda nacional de asalto sexual

RAINN
www.rainn.org/es

Visite esta página para hablar uno-a-uno con una especialista de apoyo, en cualquier momento las 24 horas, o llame al 800-656-4673.

Línea nacional de prevención del suicidio

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-es-panol

Llame al 1-800-273-8255 para hablar por chat en línea.

Nuestro estado mental neoyorquino

Headspace
www.headspace.com/es/ny

En convenio con la Oficina del Gobernador de la Ciudad de Nueva York, contenido gratis de meditación y mindfulness (atención plena), creada específicamente para los habitantes de la Nueva York.

NYCWell

La Ciudad de Nueva York
nycwell.cityofnewyork.us/es
Contacte personal de la salud mental y consejeros que le pueden ayudar si necesita referidos para otro tipo de recursos. Puede llamar, enviar textos o hablar por chat las 24 horas.

Recursos de servicios públicos

Altice Broadband gratis

Altice USA

www.alticeusa.com/news/articles/feature/corporate/altice-usa-brings-free-broadband-k-12-and-college-students-during-coronavirus-pandemic

Hogares con estudiantes desplazados y sin internet pueden acceder al internet sin ningún costo (página web disponible solamente en inglés).

AT&T libre de recargos por uso de datos

AT&T

about.att.com/pages/COVID-19_spa.html

Las familias y los estudiantes no son sujetos a cargos extra. Los hogares con ingresos limitados pueden tener cobertura por \$10 al mes.

Internet de alta velocidad económico

Comcast

es.internetessentials.com/Apply

Aplique para 60 días de internet gratis y pague \$9.96 al mes después.

Spectrum de banda ancha gratis

Charter Communications

corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-holds-and-more

Disponible para los hogares con estudiantes de escuela y universidad y más (página web disponible solamente en inglés).

Recursos educativos

Actividades para niños

New York City Department of Education
www.schools.nyc.gov/learn-at-home/activities-for-students

Acceda materiales en la pagina 'Learn at Home/Aprendiendo en Casa' para proveer recursos de aprendizaje suplementarios a los estudiantes de todos los grados, desde aprendizaje temprano hasta high school.

COVIBOOK

Manuela Molina
www.mindheart.co/descargables

Lea en línea un libro corto diseñado para apoyar y tranquilizar a los niños de edades entre los 2 y tiene años, sobre el COVID-19. Está disponible en 22 idiomas.

Destrezas personales y profesionales

Kaplan
www.professionalskillsfitness.kaplan.com
 Kaplan está ofreciendo una biblioteca gratuita de cursos en línea y recursos diseñados para ayudarle a fortalecer sus destrezas personales y profesionales (disponible solamente en inglés).

El museo de la Ciudad de Nueva York

collections.mcny.org
 Explore el pasado de la Ciudad de Nueva York por medio de aproximadamente 205,000 objetos de la colección del Museo de la Ciudad de Nueva York (disponible solamente en inglés) .

Farm Food

Farm Food 360
www.farmfood360.ca
 Tours educativos virtuales de granjas y los animales que viven allí.

Grammaropolis

www.grammaropolis.com
 Un sitio interactivo, didáctico que enseña gramática a los niños.

Hablando con los niños acerca del coronavirus

Child Mind Institute
childmind.org/recursos-en-espanol
 Use este recurso que explica las mejores maneras de hablar sobre el coronavirus con los niños.

Lecciones de neurociencia para niños

Mentoring in Neuroscience Discovery at Sinai
webcommons.mssm.edu/minds/lessons/?fbclid=IwAR0epEFmS_Is_OzC19FTPY9vCPBB5oOsYmqr_oLUjmxQF8ABEe5Ehe3-vnJE

Lecciones introductorias de aproximadamente 20 minutos para los niños de Kinder a tercer grado. Incluye actividades interactivas.

Mi heroe eres tú

Organización Mundial de la Salud
www.who.int/es/news-room/detail/09-04-2020-children-s-story-book-released-to-help-children-and-young-people-cope-with-covid-19

Una historia para niños creada en colaboración por más de 50 organizaciones trabajando en el sector humanitario para ayudar a los niños de 6-11 años a entender y lidiar con la pandemia del coronavirus. Está disponible en 38 idiomas.

NASA

climatekids.nasa.gov
 Esta iniciativa de la NASA cubre una amplia variedad de temas tales como el clima, la atmósfera, el agua, la energía, las plantas y los animales.

National Geographic

kids.nationalgeographic.com
 Actividades para aprender sobre la geografía y los animales.

NeMO-NET

NASA
nemonet.info
 Un juego de iPhone/iPad creado por NASA que le permite a los jugadores identificar y clasificar corales marinos.

New Women New Yorkers con la Oficina de Asuntos de Inmigrantes

www.nywomenimmigrants.org

La Oficina de Asuntos Inmigrantes de la Alcaldía de Nueva York formo una alianza con la organizacion New Women New Yorkers para ofrecer una series de talleres de desarrollo de destrezas laborales y un programa de para aprender inglés profesional para mujeres inmigrantes en la Ciudad de Nueva York. Las inscripciones están abiertas en están abiertas aquí:

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMqg1-NSKLlBs2MjAYDpH7PeaIhBy2ZSbX2WiUd-o-v9dtsg/viewform

New York Public Library E-Reader

SimplyE

apps.apple.com/app/apple-store/id1046583900
play.google.com/store/apps/details?id=org.nypl.simplified.simplye

Descarge SimplyE, la aplicación e-reader (lector electrónico) que le permite prestar libros digitales fácilmente.

Primeros lectores de la ciudad

Consejo de la Ciudad de Nueva York

cityfirstreaders.com/es

Una iniciativa del Consejo de la Ciudad de Nueva York que provee recursos a los padres para apoyar los programas de aprendizaje temprano por medio de una colaboración entre organizaciones no gubernamentales y bibliotecas.

Recursos de la biblioteca pública Brooklyn

Biblioteca Pública de Brooklyn

www.bklynlibrary.org/coronavirus

Vea la lista complete de recursos digitales y remotos que ofrece la biblioteca, incluyendo libros electrónicos, historiadores virtuales, periódicos, revistas y más.

Recursos para padres y el aprendizaje desde casa

National Reach Out and Read

www.reachoutandread.org/what-we-do/resources-2

Utilice links para aprendizaje remotamente y lea recomendaciones para padres sobre cómo los libros y las rutinas le ayudan a los niños a manejar el estrés.

Scholastic

Página en inglés:

classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html

Carta de Scholastic para los padres en español: classroommagazines.scholastic.com/content/dam/classroom-magazines/magazines/support/scholastic-at-home/LAH-letter-families_ESP.pdf

Proyectos de aprendizaje día-a-día disponibles para los grados pre kinder a noveno.

Starfall

www.starfall.com/h/

Un recurso gratis para ayudarle a los niños en los grados Pre Kinder a tercer grado a aprender fonética y a leer.

Tarjeta gratis de la biblioteca de Brooklyn

Biblioteca Pública de Brooklyn

disc.bklynlibrary.org/ecard

Usted puede obtener una tarjeta electrónica de la biblioteca pública de brooklyn si actualmente no tiene una para acceder a los recursos y libros en línea de la biblioteca. Cualquier persona que viva, trabaje o estudie en el estado de Nueva York puede obtener una tarjeta de la biblioteca.

Tiempo de cuentos en línea

Reach Out and Read of Greater New York

www.facebook.com/ReachOutReadGNY

Unase al personal de Reach Out and Read y sus voluntarios mientras leen historias en un vivo virtualmente todos los días.

TIME para niños

TIME

time.com/tfk-free

Acceda la biblioteca digital gratuita de TIME para niños, familias y profesores alrededor del mundo. Incluye una colección completa de todas las ediciones del 2020 de TIME para niños.

Vroom

www.vroom.org

Un recurso que ayuda a los padres a incrementar el aprendizaje de sus hijos al momento de la comida, el baño, de acostarse, o en cualquier otro momento. También contiene recomendaciones relacionadas al COVID-19.

Actividades en el hogar

ABCya!

www.abcya.com

Juegos educativos para los grados pre-kinder a sexto grado.

Actividades sensoriales

Sensory Lifestyle

www.sensorylifestyle.com

Actividades sensoriales para bebés y niños de preescolar (disponible solamente en inglés).

Breakout EDU

www.breakoutedu.com/funathome

Juegos educativos para los grados Pre Kinder a 12 sobre una variedad de temas.

Clases de música para primera infancia

www.youtube.com/channel/UCfXD2JoagtH-hMoVmNrqjsA

Videos de un educador de música de primera infancia para los niños pequeños.

Flow and Grow Kids Yoga

www.youtube.com/channel/UCFn3JSWr155rV36rnJSchpQ/featured

Videos de ejercicios de yoga para los niños pequeños.

Fun Brain

www.funbrain.com

Juegos educativos para los grados Pre Kinder a Octavo.

Genius of Play

www.thegeniusofplay.org

Ideas para actividades de juego de los 2 a los 12 años.

Google

Google Arts and Culture

artsandculture.google.com/partner?hl=en

Google formó una alianza con más de 2.500 museos y galerías alrededor del mundo para ofrecer tours virtuales de sus sitios.

Guías de actividades

www.education.com

Actividades que se pueden imprimir para los niños desde los dos años.

Highlights

Highlights Kids

www.highlightskids.com

Lectura, juegos educativos y otras actividades disponibles para niños de todas las edades .

Little Stories for Tiny People

www.stitcher.com/podcast/little-stories-for-tiny-people

Un podcast (programa de radio) que presenta historias y poemas originales de niños .

Nomster Chef

www.nomsterchef.com/nomster-recipe-

Recetas ilustradas que invitan a conversaciones sobre matemática, ciencia y alfabetismo con su hijo de los 2 a los 12 años (disponible solamente en inglés).

San Diego Zoo

zoo.sandiegozoo.org/live-cams

El zoológico tiene 12 cámaras disponibles para ver a los animales virtualmente durante tu día en el zoológico.

Plaza Sésamo

Página en inglés: www.sesamestreet.org

Página en español: sesamo.com

Juega, crea arte y mira videos presentando a los personajes de Sesame Street.

Storyline Online

www.storylineonline.net

Libros infantiles en inglés leídos en voz alta por celebridades, con ilustraciones y subtítulos.

Sugerencias de recursos

Si usted tiene sugerencias sobre recursos para incluir en este documento, por favor envíenos un correo electrónico a resourcesforfamilies@childrenofbellevue.org.

Exclusión de responsabilidad: Debido a la situación que cambia rápidamente, es posible que la información en este documento de recursos no represente las últimas actualizaciones. Por favor visite access.nyc.gov/coronavirus-covid-19-updates para la información más reciente de la Ciudad de Nueva York. La información en este documento podría cambiar a medida que evolucionan las leyes de emergencia, los recursos, y otros factores durante la pandemia COVID-19. No podemos darles consejos sobre tales desarrollos. Consulte los sitios de web federales, el estado de Nueva York y la Ciudad de Nueva York y su propio asesor legal para la información más reciente.