

12 RECURSOS EN DELAWARE

DURANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

COVID-19

Esta revista le ha acompañado durante años en las buenas y las malas, en las alegrías y tristezas, durante momentos de temor y momentos de esperanza. Luchamos cada día para presentarle opciones, oportunidades, recursos, guía, y consejos que hagan su vida un poquito más fácil y le permitan darle lo mejor a sus hijos y familias. Es por eso que le presentamos esta lista de recursos para hacer frente a la crisis del COVID-19. Esperamos que le sirva. Estamos todos juntos en esto. Desde nuestra pequeña oficina de la casa durante esta cuarentena, le enviamos muchas energías positivas querida comunidad latina.



ESCUELAS / CLASES EN LÍNEA

Una de las principales necesidades de muchas familias es el mantener a los hijos estudiando y aprendiendo. Hay varios recursos que pueden ayudarle gratuitamente en línea, no solo a los hijos, sino también a los adultos. Aquí presentamos algunas opciones:



Learning Express Library

Sitio Web: <https://lib.de.us/emedial/> **Costo:** Gratis. Si usted no tiene tarjeta de librería aún, puede conseguirla en línea.

Sitio Web en español: <https://lib.de.us/help/como-obtener-una-tarjeta-dela-bibliotecas/> Practique pruebas, ejercicios, cursos de desarrollo de habilidades, libros electrónicos e información que necesita para lograr los resultados que desea: en la escuela, en el trabajo o en la vida. Solo necesita su número de tarjeta de biblioteca y su PIN para acceder al sitio.

Scholastic Learn at Home

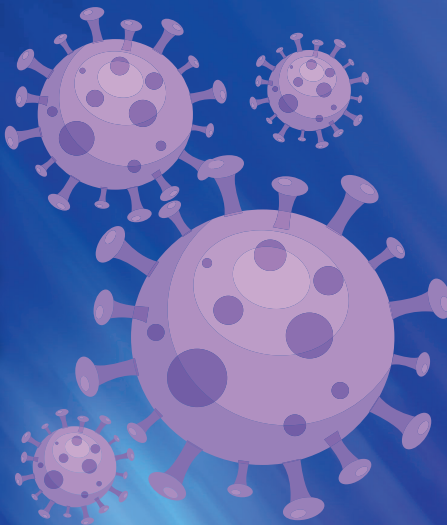
Sitio Web: www.scholastic.com/learn-at-home **Costo:** Gratis

Este recurso gratis les ofrece a los niños 20* días de artículos e historias interesantes, videos y divertidos retos de aprendizaje. Los niños pueden completarlos en cualquier momento, en cualquier orden. Pueden trabajar por su cuenta o con usted y su familia.



Scholastic Learn at Home

Day-by-day projects to keep kids reading, thinking, and growing



ESL at Home - 12 Weeks - Tech Free

The symbol on the map represents the languages translated in this resource.
English - Spanish - Portuguese - Somali - Arabic - Chinese - French - Urdu - Vietnamese - Fijian - Polish - Hindi - Italian Creole - Turkish - Burmese - Korean - Japanese - German - Russian - Nepali - Korean - Romanian - Farsi - Tagalog - Swahili - Ukrainian - Pashto - Russian - Albanian



ESL En Casa: 12 Semanas, Sin Tecnología

Sitio Web: <https://eslathome.edublogs.org> **Costo:** Gratis

Aquí encontrará enlaces a actividades para estudiantes de los grados K a 12. Solo requieren papel y lápiz, y algunos materiales que se pueden encontrar en la casa. Estas actividades están en varios idiomas incluyendo el español por si el inglés no es su primer idioma.



El Departamento de Educación de Delaware

(DDOE por sus siglas en inglés)

Sitio Web: <https://www.doe.k12.de.us/covid19> **Costo:** Gratis

El Departamento de Educación de Delaware está actualizando su sitio web para proporcionar información educativa, recursos y apoyo oportunos a los educadores y familias de Delaware. Para obtener información sobre COVID-19, comuníquese con el correo electrónico dphcall@delaware.gov o llame al 211 o al 1-800-560-3372. Delaware 211 y 1-800-560-3372 están abiertos las 24 horas del día, todos los días, con recursos disponibles en la mayoría de los idiomas.



ALIMENTOS / DESPENSAS



Antes de asistir a cualquier lugar de distribución de alimentos/despensas como los que presentamos en esta lista, visite sus sitios web para registrarse con anterioridad si es requerido y para asegurarse de que no han hecho ningún cambio, ya que todos los sitios están sujetos a cambiar horarios y/o fechas. Además, un recordatorio sobre lo que todos podemos hacer para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia, usando agua y jabón (durante al menos 20 segundos) o un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol;

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar;
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas;
- Quédese en casa cuando esté enfermo;
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura o use la curva de su codo y después lave sus manos;
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que toque con frecuencia;
- Evite los apretones de manos por ahora; en su lugar considere un golpe de codo amistoso.
- Siga las normas de salud de su estado / gobernador.

YMCA Food Bank of Delaware Backpack Program

Todos los viernes de 8 a 10 a.m., o hasta que se agoten los suministros, distribuiremos comidas de fin de semana para los niños necesitados a través del Programa de Mochilas del Banco de Alimentos de Delaware. Las comidas incluirán alimentos nutritivos, como leche y jugo estables, macarrones con queso, espagueti y albóndigas, estofado de res, barras de granola, salsa de manzana, cereal y más. Este programa está disponible en Brandywine YMCA, Bear-Glasgow YMCA, Western YMCA, Central YMCA, Middletown YMCA, Dover YMCA y Sussex YMCA.

Las comidas están disponibles por orden de llegada cada viernes de 8 a 10 a.m. o hasta que se agoten los suministros. No se requiere registro.

Cuándo: Todos los viernes de 8 a 10 a.m., o hasta que se agoten los suministros. **Dónde:** Este programa está disponible en Brandywine YMCA, Bear-Glasgow YMCA, Western YMCA, Central YMCA, Middletown YMCA, Dover YMCA y Sussex YMCA. **Hora:** De 8 a 10 a.m., o hasta que se agoten los suministros.

Sitio Web: <https://www.ymcade.org/food-distribution/>

LUGARES DE NUTRICIÓN PARA ESTUDIANTES (STUDENT NUTRITION SITES):

Student Nutrition Sites le dará una lista completa de los demás distritos escolares en Delaware, su información está también en español. Las familias pueden visitar cualquiera de estos sitios de comidas. Los niños no necesitan estar presentes. El sitio no necesita estar en su distrito de origen o en la escuela a la que asiste su hijo.

Sitio Web: <https://www.doe.k12.de.us/page/4149>

Aquí algunos ejemplos de distritos escolares proporcionando comidas gratuitas para los alumnos:

RED CLAY SCHOOL DISTRICT:

Red Clay proporciona comidas gratuitas durante el cierre de la escuela.

Las comidas estarán disponibles para todos los niños menores de 18 años. Se estacionará un autobús escolar en cada uno de los lugares para distribuir las comidas.

Los horarios y lugares pueden estar sujetos a cambios. Por favor revise las actualizaciones todas las semanas.

Cuándo: Martes y jueves. **Dónde:** Visite el sitio web para la ubicación más cercana. **Hora:** 10:30am - 1:00pm

Sitio Web: <https://covid19.redclayschools.com/meals>

CHRISTINA SCHOOL DISTRICT:

Las comidas se establecerán en una mesa cerca de la entrada de la escuela para su distribución de 11 a.m. a 1 p.m. Lunes y miércoles. Estas comidas serán gratuitas para cualquier niño de 18 años o menos. Se proporcionarán comidas a todos los niños sin costo y son las mismas para todos los niños, independientemente de su raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad, y no habrá discriminación en el transcurso del servicio de comidas.

Cuándo: Lunes y miércoles. **Dónde:** Visite el sitio web para la ubicación más cercana. **Hora:** 11 a.m. a 1 p.m.

Sitio Web: <https://www.christinak12.org/Page/4451>

COLONIAL SCHOOL DISTRICT "Grab and Go":

El Distrito Escolar Colonial ha sido aprobado para Servicio de comidas "Grab and Go" Disponible para cualquier niño de 18 años o menos sin costo alguno.

El niño no tiene que ser un estudiante del Distrito Escolar Colonial. Lunes y miércoles (mientras las escuelas estén cerradas)

Cuándo: Lunes y miércoles. **Dónde:** Visite el sitio web para la ubicación más cercana.

Hora: Visite el sitio web para horario

Sitio Web: [http://www.colonialschooldistrict.org/...](http://www.colonialschooldistrict.org/)

CAPITAL SCHOOL DISTRICT:

El Distrito Escolar Capital hará que las comidas estén disponibles para todos los niños de hasta 18 años de edad en más de 50 puntos de distribución.

Cuándo: Visite el sitio web para fechas. **Dónde:** Visite el sitio web para la ubicación más cercana. **Hora:** Visite el sitio web para el horario **Sitio Web:** https://www.capital.k12.de.us/.../meal_di...

CITY PARKS AND RECREATION FOOD DELIVERY SITES

Estas ubicaciones se agregaron para que todos los niños y adolescentes elegibles (cualquier niño menor de 18 años) puedan recibir una comida combinada de desayuno y almuerzo.

Sitio Web: <https://www.wilmingtonde.gov/.../News/475...>

IGLESIA SANTOS ÁNGELES

Si usted necesita una despensa, puede mandar un mensaje interno con su nombre y número de teléfono al Facebook del Padre Carlos, también puede llamar o mandar un email, así les darán una cita para que usted vaya y recoja.

Sitio Web: <https://www.facebook.com/luis.c.ochoa.1>

Oficina Ministerio Hispano : (302) 731-2436
Email Ministerio Hispano: hministries@holyan-gels.net

Número de la oficina: (302) 731-2200

Dirección: 82 Possum Park Rd, Newark, DE 19711.



SALUD Y SERVICIOS SOCIALES

Si tiene algún síntoma de COVID-19 como fiebre de 100 grados o más y tos, o dificultad para respirar, o dolor de garganta, o dolores musculares, debe llamar a su médico de atención primaria. Si no tiene uno, puede llamar a una de estas clínicas para que le proporcionen uno o puede llamar al 2-1-1 para que le ayuden.



WESTSIDE FAMILY HEALTHCARE

Esta clínica opera bajo un modelo de escala de tarifas ajustables. Esto significa que puede no ser gratis dependiendo de sus ingresos. Se le solicitará que demuestre la necesidad financiera para recibir servicios gratuitos o servicios a un costo reducido. Westside Family Healthcare es un centro de salud comunitario. A partir de 3 años. Se acepta Medicaid (hasta los 21 años). Debe ser un paciente existente en Westside.

Información/citas: New Castle County: (302) 224-6800 Kent/Sussex County: (302) 678-4622. **Sitio Web:** <https://www.westsidehealth.org>

LA RED HEALTH CENTER

La Red Health Center, (LRHC) está abierto a todos los residentes del condado de Sussex, independientemente de su capacidad de pago, y da la bienvenida a cualquier persona con una necesidad de atención médica insatisfecha que visite uno de sus sitios clínicos convenientemente ubicados en Georgetown, Milford o Seaford. La Red utiliza una Escala de tarifa variable, que evalúa las tarifas de los pacientes según las pautas federales de pobreza anuales basadas en el ingreso anual y el tamaño de la familia.

Información/citas:
302-855-1233.

Sitio Web:
<http://www.laredhealthcenter.org>



HENRIETTA JOHNSON MEDICAL CENTER

El Centro médico Henrietta Johnson (HJMC), un centro de salud calificado federalmente, ofrece una amplia gama de servicios médicos y dentales en dos sitios ubicados dentro de la ciudad de Wilmington. Ofrecen atención médica de calidad para niños, adolescentes, adultos y personas mayores. Cada paciente que visita sus instalaciones tiene su propio médico dedicado. HJMC participa con la mayoría de los seguros, incluidos Medicaid y Medicare. Una escala de tarifas ajustables, basada en el ingreso y el tamaño de la familia, está disponible para pacientes sin seguro.

Información/citas:
(302) 655-6187

Sitio Web:
<https://www.hjmc.org>



DELAWARE ASSIST

Portal ASSIST de Servicios Sociales y de Salud de Delaware

El portal del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware, ASSIST, brinda ayuda en línea para familias con bajos recursos que necesiten inscribirse en Medicaid, Medicare, y brinda asistencia para sus necesidades inmediatas y servicios sociales.

Sitio Web: <https://assist.dhss.delaware.gov/>

DETECCIÓN DEL COVID-19 EN LACC GRACIAS A ChristianaCare:

¿Tiene los síntomas del coronavirus? ¿Tiene tos, fiebre o dificultad para respirar? Ofrecen atención gratuita en la clínica virtual en el Centro Latino (LACC). Puede hablar con un doctor o enfermera sobre sus síntomas y posiblemente hacerse la prueba del COVID-19. Esto es en el Latin American Community Center (LACC) 301 N Harrison Street, Wilmington, DE Se atiende los lunes y los viernes de 10 a.m. a 1 p.m. Por favor, llamar al 302-320-6439 para una cita. También se ha vuelto difícil para muchas familias conseguir alimentos, medicinas y otras necesidades básicas. Si necesita ayuda, por favor llame al: 302-502-7490 Se habla español.

Información/citas:
302-502-7490
<https://www.thelatincenter.org>



Para una lista completa de clínicas, médicos, hospitales, etc en Delmarva y alrededores, puede visitar nuestra Guía Hispana de Salud 2020. **Sitio Web:** https://issuu.com/delhispano/docs/guia_de_salud_2020_web



BIENESTAR MENTAL

Muchas personas pueden experimentar síntomas de depresión, ansiedad, estrés, enojo, y otros

CENTRO DE CONSEJERÍA DE SAN PABLO

Aunque el Centro de Consejería de San Pablo estará cerrado hasta el 15 de mayo, ellos estarán monitoreando y respondiendo a los mensajes remotamente hasta nuevo aviso. Para sus diferentes hotlines y líneas de mensaje de texto visite su sitio web.

Sitio Web: <https://stpaulscounseling.org/covid-19-mensaje/>

UN PASO ADELANTE

La terapeuta Robin Taylor es completamente bilingüe y puede atenderle a distancia durante la cuarentena. **Llame al 610-306-8981** para programar una consulta. Aunque durante estos días está cerrado, le damos la dirección de su consultorio en Pines Corner para su referencia: 3314 Old Capitol Trail #A2 Wilmington, DE 19808.

CLUB DE MADRES DE LA ASOCIACIÓN

El club de madres de la Asociación Hispano Americana de Delaware se reúne cada miércoles y jueves vía ZOOM/Facebook Live hasta nuevo aviso donde hacen reuniones virtuales tratando asuntos actuales que afectan a las mamás hispanas, más en estos tiempos de crisis. Puede unirse a la próxima reunión virtual visitando su página de Facebook.

Sitio Web:

<https://www.facebook.com/hispanicde/>

Más información:

(302) 268-6649



EJERCICIO

El ejercicio es una de las mejores actividades que puede hacer durante la cuarentena. No solo mejora su salud física y mental, sino que fortalece sus defensas y le ayuda a lucir mejor. Aquí hay un par de opciones gratuitas.



VIRTUAL Y (YMCA)

Clases GRATUITAS de ejercicio y salud en línea que brindan a nuestros miembros y a toda el área de Delaware en un esfuerzo para mantener a las familias fuertes y nuestras comunidades seguras. Las clases incluyen ejercicios con instructores de yoga, barra, ejercicios activos para adultos, ejercicios familiares y más. Todo traído a usted desde la comodidad de su propio hogar.

Sitio Web: <https://join.ymcade.org/register-for-virtual-ymca/>

Costo: Gratis

ZUMBA® GRATIS DE LA ASOCIACIÓN HISPANA

La Asociación Hispano Americana de Delaware ofrece clases de Zumba® virtuales dos días a la semana por ZOOM. Estas clases ayudan a mantener nuestro cuerpo activo y ayuda con el estrés mientras quemamos calorías. Estas clases son gracias al apoyo de Red Clay.

Sitio Web: <https://www.facebook.com/hispanicde/>

Costo: Gratis



VIVIENDA

Durante la crisis económica y de salud pública, muchas personas están preocupadas con el tema de la vivienda. Les recomendamos que consulte con estos lugares si tiene algún problema con la renta, la hipoteca, o cualquier otra necesidad de vivienda antes que el problema se haga más grande.

Programa de Asistencia de Vivienda de Delaware (DE HAP)

El programa DE HAP fue creado para ayudar a los habitantes de Delaware que enfrentan dificultades financieras como resultado de la crisis de salud de COVID-19. El programa brinda asistencia de vivienda de emergencia a inquilinos afectados por cierres, cierres, despidos, reducción de horas de trabajo o licencias no pagadas debido a la crisis de salud de COVID-19.

Sitio Web: <http://www.destatehousing.com/>





NEGOCIOS Y COMERCIOS

Los negocios y comercios necesitan guía ahora más que nunca debido a la crisis económica. Hay oportunidades y cambios que pueden beneficiarle durante COVID-19. Aquí hay un par de lugares que pueden ayudarle e informarle.



CMC Group

Puede contactar a la oficina CMC group para consejos de asistencia financiera de su negocio pequeño en Delaware.

Sitio Web: <https://cmctaxes.taxwisemobile.com/>

Número: 866-504-8090

Small Business Administration (SBA)

Para asistencia financiera para negocios pequeños, puede visitar a la administración de negocios pequeños, quienes ofrecen ayuda y préstamos a dueños de negocios pequeños. **Sitio Web:** <https://www.sba.gov/>



TRABAJO

Muchas personas han perdido su empleo, algunos pueden aplicar a desempleo y otros no porque no llenan los requisitos. Sin embargo, hay algunos lugares que están contratando. Aquí presentamos algunos recursos en el área laboral.

Portal COVID-19 de Delaware JobLink (para buscar empleo)

Visite el portal COVID-19 de Delaware JobLink para ver las oportunidades actuales abiertas en negocios esenciales en Delaware. (muchos de estos empleos son temporales)

Sitio Web: <https://joblink.delaware.gov>



Delaware JobLink



Desempleo

Para procesar un reclamo inicial de beneficios de desempleo, visite: **Sitio Web:** ui.delawareworks.com



INTERNET

Tener acceso a Internet en la casa se ha convertido en una necesidad muy grande sobretodo durante la cuarentena COVID-19. Aquí hay un par de recursos para ayudarle.



Xfinity Wifi

Xfinity ha creado puntos de acceso para que pueda disfrutar de internet gratis durante esta época. Estos puntos de acceso normalmente se encuentran en áreas comerciales, puntos de venta y áreas de tránsito. **Sitio Web:** <https://wifi.xfinity.com>



Wifi Gratis de Las Librerías

En respuesta a la pandemia de COVID-19, el condado de New Castle comenzará a ofrecer WIFI público en varios lugares del condado. Visite su sitio web para ver la ubicación más cerca a usted.

Sitio Web: wifi.nccde.org

WiFi GRATIS DE LA CIUDAD DE WILMINGTON

La Ciudad de Wilmington también está ofreciendo Wifi gratis. La identificación del network es "City of Wilmington" y no se necesita contraseña.

Los WiFi hotspots están en los estacionamientos de los siguientes lugares (por favor, permanecer dentro de sus autos si manejan y para los que tomen bus deben mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas):

76ers Fieldhouse, at 401 Garasches Lane, Wilmington, DE 19801
Kingswood Community Center, at 2300 Bowers St., Wilmington, DE 19802
Teen Warehouse, at 1121 Thatcher St., Wilmington, DE 19802
William 'Hicks' Anderson Community Center, at 501 N. Madison St., Wilmington, DE 19801
People's Settlement Association, at 408 E. 8th St., Wilmington, DE 19801



OTROS

Si tiene cualquier necesidad, ya sea en las categorías presentadas en este artículo o en cualquier otro tema, le invitamos a llamar al 2-1-1 para hablar con alguien en español que le pueda guiar.

Ayuda y Guía General

Para más ayuda de asistencia financiera, renta, facturas, comida, bienestar mental, hogares de emergencia, violencia doméstica, internet, si quiere ser voluntario, donar, etc. Puede contactar al 211.

Sitio Web:

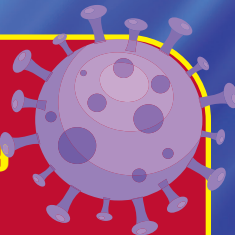
<http://delaware211.org>

Número

Telefónico: 211



Detección del COVID-19 en LACC gracias a ChristianaCare:



¿Tiene los síntomas del coronavirus? ¿Tiene tos, fiebre o dificultad para respirar? Ofrecen atención gratuita en la clínica virtual en el Centro Latino (LACC). Puede hablar con un doctor o enfermera sobre sus síntomas y posiblemente hacerse la prueba del COVID-19. Esto es en el Latin American Community Center (LACC) 301 N Harrison Street, Wilmington, DE Se atiende los lunes y los viernes de 10 a.m. a 1 p.m. Por favor, llamar al 302-320-6439 para una cita. También se ha vuelto difícil para muchas familias conseguir alimentos, medicinas y otras necesidades básicas. Si necesita ayuda, por favor llame al: 302-502-7490 Se habla español.

APRENDA CÓMO Y CUÁNDO HACERSE LA PRUEBA DE COVID-19 (CORONAVIRUS)

SI ESTÁ ENFERMO, HABLE CON SU MÉDICO



Para hacerse una prueba de coronavirus, necesita ser referido. Si tiene una fiebre de 100 grados o más, y ya sea tos o dificultad para respirar, llame a su médico de atención primaria o use telemedicina si está disponible. No vaya a la sala de emergencias. Si no tiene un médico, llame al Centro de Atención Telefónica del DPH al 1-866-408-1899. Los individuos con discapacidad auditiva pueden llamar al 7-1-1.

OBTENIENDO COBERTURA PARA SU PRUEBA



Si tiene seguro, la prueba de coronavirus está cubierta. Si usted no tiene seguro, su examen puede todavía ser gratuito. Llame al 1-866-408-1899 y el personal médico determinará si cumple con los criterios para la prueba.

LUGARES PARA LA PRUEBA

Hay nuevos lugares establecidos para la prueba de coronavirus a través de todo el estado. Su doctor le dirá qué sitio visitar.

Para más información visite de.gov/coronavirus o llame al 1-866-408-1899. Los individuos con discapacidad auditiva pueden llamar al 7-1-1.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health