






Recursos durante la pandemia de COVID-19 - Condado de Prince George

	<p>¿Qué sucede si no tengo seguro médico y me enfermo?</p> <p>El estado de Maryland ofrece un período de inscripción especial del 16 de marzo al 15 de abril. Vea si califica haciendo clic aquí para familias inmigrantes o aquí para información general. Si no puede obtener un seguro de salud de calidad, también puede comunicarse con los otras clinicas encontrado aquí o a la clínica médica de Caridades Católicas encontrada aquí. Si usted o un miembro de su familia se sienten enfermos, haga clic aquí para saber qué debe hacer. También, se puede llamar al número de información de salud de CASA a 301-270-8432. Para obtener información general y para ver si se le considera vulnerable si contrae el virus, haga clic here</p>
	<p>¿Dónde puedo obtener comidas gratis?</p> <ul style="list-style-type: none">• Muchas escuelas ofrecen comidas gratis para niños de hasta 18 años, de lunes a viernes. Puede encontrar la ubicación más cercana a su casa haciendo clic aquí y desplazándose hacia abajo en la página.• Para despensas de alimentos, Capital Area Food Bank le permite buscar la mas cercana haciendo clic aquí• Para otro despensa de alimentos, puede visitar St. Camillus los viernes de 3 p.m. a 5 p.m. y los sábados de 10 am a 12 pm. Si el sello de su tarjeta es despues de la fecha indicada. Si nunca has estado aquí antes, solo trae una identificación con foto.• También puede buscar otras despensas que puedan estar más cerca de donde vive haciendo clic en aquí• También puede encontrar un sitio de distribución de alimentos Manna aquí
	<p>¿Qué sucede si no puedo pagar mi alquiler / hipoteca?</p> <p>A partir del 20 de marzo de 2020, el estado de Maryland ha suspendido todas las órdenes de ejecución hipotecaria y desalojo hasta nuevo aviso. Puedes leer en ingles más al respecto aquí</p>
	<p>¿Qué sucede si no puedo pagar mis facturas de servicios públicos?</p> <p>Las compañías de servicios públicos no cerrarán sus servicios durante esta crisis, por no poder pagar. Para obtener más información (en ingles) sobre Pepco, haga clic en here. Para obtener información sobre WSSC, haga clic en aquí. Para obtener información sobre Washington Gas, haga clic en aquí.</p>
	<p>¿Qué puedo hacer para mantenerme físicamente saludable?</p> <ul style="list-style-type: none">- Quedarse en casa.- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos después de salir al público, toser o estornudar, ir al baño, antes / después de comer.- Limpie su teléfono / teclado y las superficies frecuentemente tocadas regularmente con toallitas desinfectantes- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas y mantener el distanciamiento social de 6 pies entre de personas- Duerma lo suficiente: si tiene problemas para dormir, pruebe probar esta meditación o esta. Si su hijo tiene dificultades en dormir, puede hacer clic aquí



¿Qué puedo hacer para mantenerme emocionalmente saludable?

- Practicar el atención plena
- Haga cosas que lo hagan sentir tranquilo / feliz: juegue, escuche música, baile, haga arte, lea, mire películas, manténgase conectado a través de FaceTime, WhatsApp o por teléfono con personas que le brindan alegría
- Limite cuánto mira las noticias / informes de redes sociales en COVID-19
- Si se siente abrumado y quiere aprender cómo la atención plena puede ayudar, puede hacer clic [aquí](#)
- Está bien sentirse estresado / preocupado durante este tiempo; si es así, encuentre a alguien que lo escuche y lo ayude. También puede llamar al 211 para obtener ayuda o si está lidiando con algo más grave y necesita una intervención inmediata de salud mental, puede llamar al número de la Línea de Crisis del Condado de Prince George's [aquí](#)

¿Qué pasa si yo o mi familia estamos en crisis?

Los siguientes números de contacto brindan apoyo para las diferentes dificultades que usted o su familia pueden enfrentar:

- Línea directa de prevención de suicidio - 1-800-273-8255
- Línea Directa de Violencia Doméstica / Personas Maltratadas - 301-618-3154; la información es [aquí](#)
- Línea directa de crisis juvenil de Maryland- 1-800-422-0009



¿Cómo puedo mantener a mis hijos comprometidos / aprendiendo

¡PGCPS tiene una página con muchas ideas para padres! Hacer clic [aquí](#) or [aquí](#)

Para otras actividades educativas bilingües, puede hacer clic [aquí](#)

Puedes encontrar gente famosa leyendo historias divertidas en ingles [aquí](#)

Y encuentre todo tipo de otras cosas divertidas para que hagan sus hijos [aquí](#)



¿Qué sucede si no tengo Internet o una computadora?

- Comcast ofrece un paquete 'Internet Essentials' gratis para clientes de bajos ingresos durante 60 días. Por favor haz click [aquí](#)
- Comcast ofrece computadoras portátiles / computadoras de bajo costo por \$ 149.99 a clientes de Internet Essentials. Para más información, haga clic en [aquí](#)



¿Cómo puedo mantenerme al día sobre lo que está sucediendo en el condado de Prince George?

El Departamento de Salud y Servicios Humanos actualiza constantemente su sitio web con información y recomendaciones para la comunidad. Si desea más información, haga clic [aquí](#)






¿Qué sucede si necesito algo que no figura aquí?

Aquí hay un recurso maravilloso llamado Tía Berta que tiene información sobre todo tipo de cosas: solo haga clic [aquí](#). También puede poner su código postal y será dirigido a las agencias / recursos del área en su área. Solo asegúrese de llamar primero, ya que muchos lugares tienen horarios limitados.

¿Qué sucede si tengo una cita de inmigración?

Las personas deben registrarse con su punto de registro local para ver si deben ingresar. ICE

	<p>también permitirá temporalmente la presentación del Formulario I-246, "Solicitud de suspensión de deportación o expulsión", a través del correo acompañado de dinero órdenes, fondos certificados o solicitudes de exención de tarifas únicamente. Para obtener información actualizada, visite las actualizaciones COVID-19 de CLINIC aquí</p>
	<p>¿ICE arresta en clínicas u hospitales? ICE no realiza operaciones de cumplimiento en instalaciones médicas, excepto en circunstancias extraordinarias. Las afirmaciones en contrario son falsas y crean miedo innecesario dentro de las comunidades. Las personas deben continuar buscando atención médica. Para más información, puede hacer clic aquí</p>
	<p>Recuerda que no estás solo y estamos aquí para apoyarte.</p>