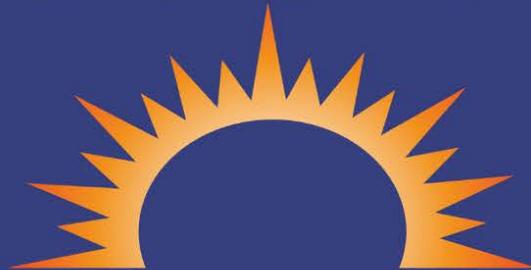


Guía de Recursos Comunitarios en Arizona Ante COVID-19



Creada por la oficina del
Congresista Greg Stanton

Última actualización: 27 de julio de 2020



Un mensaje del congresista Greg Stanton

Estimado vecino,

La pandemia del coronavirus está en la vanguardia de nuestras mentes. Ya que el virus continúa propagándose en nuestra comunidad y en todo el mundo, quiero asegurarme de que usted y su familia tengan acceso a la información correcta y actualizada sobre los recursos federales, estatales y locales de COVID-19.

Esta guía recopila los recursos gubernamentales existentes para aquellos afectados por COVID-19, pero no incluye los recursos que se ofrecen a través de organizaciones no gubernamentales. Debido a que la situación está evolucionando, consulte mi sitio web para obtener actualizaciones.

Esta guía se actualizará periódicamente, pero si hay algo que no puede encontrar aquí, hay miembros de mi equipo cuyo trabajo es guiarlo a través de este tiempo de necesidad. No dude en comunicarse con mi oficina si tiene preguntas o inquietudes al (602) 956-2463 o abra un caso en línea con mi oficina.

Sinceramente,

A handwritten signature in black ink that reads "Greg Stanton". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Greg Stanton
Miembro del Congreso de los Estados Unidos

Tabla de Contenido

Acerca de COVID-19	5
Cómo planificar con anticipación	6
Qué hacer si está enfermo o piensa que tiene COVID-19.....	7
Lo que debe saber acerca de las pruebas.....	8
Lo que debe saber acerca de la expansión de la investigación de casos y el rastreo de contactos	9
Respuesta del Congreso Ante La Pandemia	10
Recursos en Arizona	11
La Línea Directa 211 (211 Hotline)	11
Oficina del Gobernador de Arizona	11
Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Arizona Department of Health Services o ADHS).....	11
Departamentos Locales de Salud	11
Departamento de Educación de Arizona (Arizona Department of Education).....	11
El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)	11
Tribunales y Cortes de Arizona.....	12
¿Necesita ayuda?.....	12
Recursos Federales.....	13
Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)	13
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).....	13
Avisos de Viaje del Departamento de Estado (U.S. Department of State Travel Advisories) .	13
Administración de Pequeñas Empresas (SBA por sus siglas en inglés)	13
Recursos de Salud.....	14
Asistencia Médica AHCCCS - Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) .	14
Cobertura de Medicare y COVID-19	14
Recursos de Salud Mental.....	14
Recursos de Seguridad y Bienestar	15

Asistencia Alimentaria.....	16
El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)	16
El Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Arizona Department of Health Services)	16
Mercados que Ofrecen Horas Especiales para Personas Mayores de Edad	16
Asistencia Financiera	18
Asistencia Financiera del Estado.....	18
El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)	18
Asistencia de Factura de Servicios Públicos	19
Licencia Con Sueldo por Ausencia Familiar o Médica.....	20
Declarar Impuestos.....	21
Recursos para Trabajadores de Salud	22
Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos: Centro Nacional para el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)	22
Sindicato Nacional de Trabajadores de la Salud.....	22
Administración de Pequeñas Empresas (SBA por sus siglas en inglés)	23
Recursos Estatales para Pequeños Negocios.....	23
Recursos No Gubernamentales para Pequeños Negocios	23
Ayuda No Gubernamental para Empleados de Restaurantes	24
Recursos para Personas Mayores de Edad.....	25
AARP Arizona	25
Alzheimer’s Association Desert Southwest Chapter	25
Area Agency on Aging Region One	25
Arizona Caregiver Coalition	25
Arizona Grandparent Ambassadors	25
Banner Alzheimer’s Institute	25
Benevilla.....	25
Duet.....	26
FSL	26
Justice in Aging.....	26
Recursos para Veteranos.....	27

Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos (U.S. Department of Veteran Affairs)	27
Departamento de Servicios para Veteranos de Arizona.....	27
Veteranos Americanos Discapacitados (Disabled American Veterans)	27
Veteranos Paralizados de América (Paralyzed Veterans of America)	27
Asistencia Financiera para Familias Militares	28
Recursos para Maestros, Estudiantes y Familias	29
Departamento de Educación de Arizona (Arizona Department of Education).....	29
Orientación Escolar	29
Préstamos Educativos.....	30
El Aprendizaje a Distancia Para Niños y Familias	31
Aprendizaje a Distancia para Estudiantes de Secundaria o Universitarios.....	31

Nota: Cuando existían, incluimos enlaces a recursos y sitios web en español. Sin embargo, a veces el recurso o el sitio web solo estaba disponible en inglés.

Acerca de COVID-19

Lo siguiente no es un sustituto de diagnóstico médico o tratamiento de un médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud para cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica.

Lo que debe saber

- **Se está propagando rápidamente** - COVID-19 es un virus respiratorio sin vacuna ni cura verificada. Llegó a proporciones pandémicas hace meses y, a medida que continúa extendiéndose en Arizona, su vida se verá afectada de muchas maneras. Todos podemos hacer nuestra parte para ayudar a minimizar el impacto usando una cubierta de tela para la cara en público, distanciamiento social y permanecer en casa tanto como podamos.
- **Cualquier persona puede contraerlo** - todos corren el riesgo de contraer el virus mientras siga siendo generalizado. Mientras que algunos presentan síntomas leves o ningunos, las personas mayores o cualquier persona con problemas de salud previos parecen correr mayor riesgo de contraer el virus y presentar complicaciones más graves a causa del COVID-19. Algunas, pero no todas, personas más jóvenes y saludables pueden recuperarse con una intervención médica mínima, mientras que las personas mayores y las personas enfermas probablemente requieran atención médica u hospitalización.
- **Conozca los datos** - a medida que surja nueva información, recuerde que el riesgo de COVID-19 no está relacionado con la raza, el origen étnico o la nacionalidad de ninguna persona. Buscar y compartir información precisa durante un momento de preocupación es de las mejores cosas que podemos hacer para evitar la propagación de rumores y desinformación. Cuando busque información, recíbala de fuentes confiables, como mi oficina, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y su departamento de salud local. Lea frecuentemente, ya que la información evoluciona diariamente.

Cómo protegerse a sí mismo y a otros

- **Esté atento a los síntomas**– Si contrae este virus, es probable que experimente uno o más de los siguientes síntomas (o ninguno): fiebre, tos, dificultad para respirar (sentir que le falta el aire), fatiga, dolores musculares y corporales, dolor de cabeza, pérdida reciente del olfato o el gusto, dolor de garganta, congestión o moqueo, Náuseas o vómitos o diarrea. Los doctores dicen que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar expuesto al virus. Los CDC [actualiza regularmente la lista de síntomas](#).
- **Hágase la prueba para detectar el COVID-19** – Si experimenta síntomas o hace contacto con alguien que tiene o está experimentando síntomas de COVID-19, debe hacerse la prueba. Aunque algunas pruebas son gratuitas, otras pueden costar entre \$50 y

\$200, debe preguntarle a su proveedor de seguro médico si las cubren. Dependiendo de dónde viva y cuándo tenga tiempo para ir, es posible que tenga que esperar unos días para una apertura si no muestra síntomas. [Encuentre un sitio de prueba aquí](#). Para obtener más información sobre las pruebas, vaya a la página 8.

- **Quédese en casa** - trabaje desde casa si puede y salga cuando lo necesite. Los expertos en salud pública dicen, y los datos muestran, que cuanto más limitemos el tiempo con otros, menos probabilidades hay de contraer el virus y propagarlo. Debido a que algunos de los que contraen COVID-19 no experimentan ningún síntoma y se sienten bien, es importante que todos se queden en casa y practiquen hábitos saludables como si en realidad todos tuvieran el virus. Cuando está cerca de otros innecesariamente, está potencialmente contribuyendo a un efecto de dominó en el cual puede transmitir el virus a otros en más riesgo de complicaciones graves o a aquellos que van a casa con personas en más riesgo.

Mantenga la distancia y use una cubierta de tela para la cara - si tiene que salir, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que evite el contacto cercano y mantenga, al menos, a seis pies de distancia de los demás mientras usa una cubierta de tela para la cara. Seguir estas simples normas lo protege a usted y a los que le rodean. Puede comprar una cubierta de tela para la cara en muchos lugares o [puede hacerla usted mismo usando cosas que tenga en casa](#).

- **Mantenga hábitos saludables** - ya sea que salga al mercado o esté en casa con su familia, mantener buena higiene lo ayudará a usted y a quienes lo rodean a estar seguros y saludables. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. (luego bote los pañuelos desechables usados y desinfecte o lávese las manos) o en el interior del codo, lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, y limpie las superficies y objetos que se tocan con frecuencia. Aíslese si está enfermo. Siempre asegúrese de dormir lo suficiente, beba agua y coma alimentos saludables y tome tiempo para desconectarse y así controlar el estrés y mantener la mente despejada.
- **Manténgase informado** - use esta guía para encontrar respuestas a preguntas comunes, las últimas actualizaciones de agencias estatales y federales y más.

Cómo planificar con anticipación

Investigue - comience con visitar el [sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC por sus siglas en inglés) para encontrar respuestas a preguntas comunes, actualizaciones de la situación, recomendaciones de viaje y más.

Haga un plan y siga adelante – Haga un plan de acción de emergencia con su familia, parientes y amigos y [apóyese en los CDC como un recurso útil](#).

- Pregunte en su trabajo sobre la licencia por enfermedad y las opciones de teletrabajo. Quédese en casa si puede.

- Haga una lista de contactos de emergencia de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, su departamento de salud y recursos locales.
- Si usted o un miembro de su familiar tiene una afección crónica y toma regularmente medicamentos recetados, hable con su proveedor de salud, farmacéutico y proveedor de seguro médico acerca de mantener un mes adicional de medicamentos.

Qué hacer si está enfermo o piensa que tiene COVID-19

- **Busque atención de servicios médicos** – Si experimenta síntomas o hace contacto con alguien que tiene o está experimentando síntomas de COVID-19, debe comunicarse con un proveedor de atención médica. Ellos le dirán qué hacer.
- **Esté seguro y sano** – Antes de llamar y mientras espera consejo médico, haga estas cosas:
 - **Quédese en casa**, excepto que necesite recibir atención médica, y haga todo lo posible por mantenerse alejado de otras personas y mascotas en su casa. También trate de evitar ir al trabajo, la escuela, las tiendas y cualquier área pública en la que no necesite estar e intente no usar el transporte público.
 - **Vigile sus síntomas** y llame antes de visitar al médico. Si tiene una cita médica, llame al consultorio de su médico e infórmeles que tiene o podría tener COVID-19. Esto ayudará al personal del consultorio a protegerse y proteger a otros pacientes.
 - **Use una cubierta de tela para la cara** alrededor de otros cuando no se puede mantener por lo menos seis pies de distancia y cuando visite a su médico. Cuando esté en casa, si no puede usar una cubierta, quédese en su habitación o haga que los miembros de su familia la usen cuando estén cerca de usted.
 - **Practique buena higiene** lavándose las manos a menudo, evite compartir artículos en el hogar y limpie todas las áreas de "alto contacto" con frecuencia. Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable y tírelo en un bote de basura forrado. Lávese las manos después con agua y jabón o, como mínimo, use desinfectante para manos.
 - **Consulte con su proveedor de atención médica antes de salir del aislamiento.** Los expertos dicen que puede estar con otras personas si:
 - Han pasado al menos 10 días desde la aparición de los síntomas y
 - Han pasado al menos 24 horas sin tener fiebre sin usar medicamentos antifebriles y

- Han mejorado los síntomas
- **Al llamar al 911** o a su centro de emergencias local: notifique al operador que necesita atención para alguien que tiene o podría tener COVID-19.
- **Tenga cuidado, no se equivoque** - si estuvo potencialmente expuesto a alguien con COVID-19, considere hacer las cosas mencionadas anteriormente. Es mejor para su salud y la salud de las personas cercanas a usted que se quede en casa aun si no muestra síntomas y se siente bien. Si se enferma y muestra síntomas después de tener contacto cercano con alguien con COVID-19, considere hacer estas cosas. Es su decisión cuándo buscar atención médica, pero debido a que el virus está muy extendido, asuma que está en todas partes y es probable que conozca a alguien que lo ha tenido. Lo mejor que puede hacer por usted mismo es ser cauteloso y mantenerse informado.

Lo que debe saber acerca de las pruebas

- **Tipos de pruebas** – Pruebas virales y pruebas de anticuerpos son los dos tipos de pruebas de detección del COVID-19 disponibles.
 - **Con las pruebas virales** se analizan muestras de su sistema respiratorio, como un hisopado del interior de su nariz o muestra de saliva, para ver si tiene COVID-19. Estas pruebas son más abundantes y disponibles.
 - **Prueba de detección de infección anterior (prueba de anticuerpos)**, hechas con punción digital o extracción de sangre, son generalmente menos abundantes y disponibles. Estas pruebas le indican si ha tenido el virus en el pasado o antes de la prueba, ya que los anticuerpos tardan semanas en desarrollarse.
- **El costo** - las pruebas pueden costar entre \$50 y \$200, y debe preguntarle a su proveedor de seguro médico si las cubren. Dependiendo de dónde viva y cuándo tenga tiempo para ir, es posible que tenga que esperar unos días para una apertura si no muestra síntomas. Algunas pruebas son gratuitas, pero esos sitios constituyen una minoría de las pruebas que se ofrecen y operan en horarios restringidos.

Dónde encontrar sitios de prueba: [puede encontrar un sitio de prueba cerca de usted en línea.](#)

Incluso cuando algunos de los socios que aparecen en el sitio web ofrecen pruebas gratuitas para aquellos que cumplen con los criterios establecidos por los CDC e incluso cuando el seguro médico debe cubrir los costos, espere pagar, especialmente si no tiene seguro. Si no está seguro del alcance de su cobertura o le preocupan los costos, comuníquese directamente con el socio de prueba o llame al 211 para obtener más información. Puede hacerse la prueba independientemente de su estado migratorio a [través de clínicas con tarifas fijas.](#)

- Hay 300 sitios de prueba en Arizona, 150 de los cuales están en el área metropolitana de Phoenix. Dependiendo de dónde viva y cuándo tenga tiempo

para ir, es posible que tenga que esperar unos días para una apertura si no muestra síntomas. A medida que la demanda de pruebas continúe superando el suministro, las líneas de espera seguirán siendo largas y los resultados se retrasarán.

Entre los grupos que ofrecen pruebas gratuitas, según algunos criterios o ninguno, está [CVS](#), [Walgreens](#), [HeroZona](#) y [Equality Health Foundation](#).

Lo que debe saber acerca de la expansión de la investigación de casos y el rastreo de contactos

- **Es crucial** – el rastreo de contactos es una de las cosas más importantes que nuestro gobierno puede hacer para comprender y responder mejor a esta pandemia. Cuando el resultado es positivo para COVID-19, se supone que un investigador de casos del Departamento de Servicios de Salud de Arizona o su departamento de salud local lo llamará, si lo contactan, probablemente sea a través de un mensaje de texto. Independientemente de cómo decidan contactarlo, le pedirán que vuelva sobre sus pasos y les diga dónde ha estado y con quién ha interactuado dentro de un período de tiempo. Luego se supone que deben comunicarse con esos contactos.
- **Conteste el teléfono** - si un profesional de salud pública lo llama, será de un número que no reconocerá y le recomendamos que atienda esa llamada y coopere. El tiempo que pasa hablando con ellos es crucial para comprender mejor el alcance de este virus y los detalles que les brinde serán confidenciales. Si no contesta el teléfono, es más difícil para los trabajadores de salud pública hacer su trabajo y ayudarnos a salir de esta pandemia.

Respuesta del Congreso Ante La Pandemia

Desde el comienzo de la epidemia, el Congreso ha aprobado cuatro leyes de gran alcance en respuesta a las dificultades traídas por COVID-19 y las brechas que expuso en nuestras redes de seguridad social. Arizona y todos los demás estados recibieron miles de millones. Aquí puede encontrar [como lo hemos gastado](#).

H.R. 6074, La Ley de Asignaciones Suplementarias para la Preparación y Respuesta Ante el Coronavirus

Este paquete de estímulo COVID-19 de \$ 8.3 billones se convirtió en ley a principios de marzo y Arizona recibió \$28 millones para pagar la respuesta a la pandemia de ADHS, la asistencia hospitalaria de AHCCCS, los programas de centros de salud comunitarios, así como los programas para atender a las personas en instalaciones para personas mayores, entre otras cosas. Lea un [resumen aquí](#).

H.R. 6201, La Ley de Respuesta al Coronavirus Primero Familias

Este paquete de \$192 billones se convirtió en ley a mediados de marzo y financió programas para que las pruebas COVID-19 sean gratuitas para la mayoría de las personas, proporcionó licencias con sueldos de emergencia, aumentó los beneficios de desempleo de Arizona de \$600 a \$840 por semana, y reforzó los programas de alimentos y Medicaid. Arizona recibió \$ 1.86 mil millones. Lea un [resumen aquí](#).

H.R. 748, La Ley de Ayuda, Socorro y Seguridad Económica Contra el Coronavirus (CARES)

Este paquete de ayuda de \$2.2 trillones se convirtió en ley a finales de marzo y otorgó fondos a los estados para ayudar a los trabajadores y las pequeñas empresas que necesitan ayuda financiera. Todos los adultos estadounidenses que pagan impuestos, con algunas excepciones, recibirían un cheque único de \$1,200 y \$500 por cada niño. Amplió el seguro de desempleo para los trabajadores de tiempo parcial, autónomos y de economía de pequeños encargos y apartó fondos para préstamos perdonables de 8 semanas para empleadores con menos de 500 empleados. La ley también requería que las aseguradoras privadas y Medicare cubrieran la prevención y el tratamiento de COVID-19, entre otras cosas. Lea un [resumen aquí](#).

H.R. 266, Un paquete de asistencia urgente provisional para los pequeños negocios, los hospitales y los trabajadores de la salud

Este paquete de \$ 484 billones fue aprobado a fines de abril y tenía como objetivo ampliar las pruebas y permitir a los bancos dar a los proveedores de atención médica y a los pequeños negocios billones en ayuda necesaria, así como más fondos para las pruebas. Se aprobó solo una semana después de que un programa de préstamos de \$389 billones se quedó sin fondos porque las empresas más afectadas continuaron sufriendo. Lea un [resumen aquí](#). En junio, [HR 7010](#), se aprobó la Ley de Flexibilidad del Programa de Protección de Cheques de Pago de 2020.

En proceso: H.R. 6800, La Ley de Héroe

La Cámara de Representantes aprobó un paquete de estímulo de \$883 billones para dar a las personas una segunda ronda de pagos de estímulo, ayudar a los pequeños negocios, aumentar los

beneficios de SNAP, ayudar a los agricultores y la agricultura y las escuelas locales, y más. Lea un [resumen aquí](#).

Recursos en Arizona

Para emergencias inmediatas que ponen en peligro la vida, llame al 911

La Línea Directa 211 (211 Hotline)

La [línea directa de COVID-19](#) en Arizona puede contestar la mayoría de las preguntas con respecto a información sobre las pruebas, los síntomas y los programas de asistencia. Llame al 2-1-1 cualquier día de la semana de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Oficina del Gobernador de Arizona

Puede leer las [acciones ejecutivas](#) de la oficina, [orientación para la reapertura](#), información sobre los esfuerzos para frenar la propagación de COVID-19 y los [recursos de la iniciativa Arizona Together](#).

Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Arizona Department of Health Services o ADHS)

Para obtener información específica sobre COVID-19 en Arizona, visite el [sitio web de ADHS](#). [Este reporta los datos a nivel estatal diario](#), incluyendo el número de casos, las muertes y hospitalizaciones. Puede llamar al (602) 542-1025.

Departamentos Locales de Salud

El departamento de salud de su condado también mantiene información actualizada y pueda ayudarlo. Haga clic en los enlaces a continuación para obtener más información sobre lo que está haciendo su condado para combatir COVID-19.

Apache County (928) 337-4364	Gila County (928) 425-3231	La Paz County (928) 669-1100	Navajo County (928) 524-4000	Santa Cruz County (520) 375-7900
Cochise County (520) 432-9400	Graham County (928) 428-3258	Maricopa County (602) 506-3011	Pima County (800) 775-7462	Yavapai County (928) 771-3122
Coconino County (928) 679-7272	Greenlee County (928) 865-1929	Mohave County (928) 753-9141	Pinal County (520) 509-1311	Yuma County (928) 317-4550

Departamento de Educación de Arizona (Arizona Department of Education)

El Departamento de Educación de Arizona [comparte regularmente orientación](#) sobre cuándo y cómo volver a la escuela, los exámenes estatales, provisión de servicios de educación especial, comidas escolares y más. Puede llamarlos al (602) 542-5393.

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES por sus siglas en inglés) y sus socios brindan servicios para ayudar a las personas con las necesidades básicas, que incluye

asistencia con el [desempleo](#), [servicios de crisis a corto plazo](#), [pagos de hipotecas](#), [cuidado de niños](#) y [otros programas](#). Puede llamarlos al (877) 600-2722.

Tribunales y Cortes de Arizona

Se recomienda a los abogados, litigantes y al público a consultar con sus tribunales locales las prácticas y asesorías locales. La información de COVID-19 está [en línea](#) o por teléfono al (602) 452- 3300.

¿Necesita ayuda?

Si necesita más ayuda, llame a mi oficina al (602) 956-2463 o visite [mi sitio web](#).

Recursos Federales

Si necesita ayuda con una agencia federal o siente que lo han tratado injustamente, nuestra oficina puede ayudarlo. Llámenos al (602) 956-2463 o [abra un caso con nosotros en línea](#).

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades son el principal instituto nacional de salud pública de los Estados Unidos que brinda las [últimas actualizaciones y orientaciones nacionales](#). Allí puede encontrar [información sobre viajar](#), [consejos sobre cómo ayudar a frenar la propagación](#) de COVID-19 y [respuestas a preguntas frecuentes](#). Puede llamarlos al (800) 232-4636.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services)

El departamento de salud federal (HHS por sus siglas en inglés) trabaja junto con otras agencias y con gobiernos estatales, locales, tribales y territoriales, funcionarios de salud, proveedores de atención médica y el sector privado para ayudar a coordinar las respuestas ante una pandemia. Encuentre las últimas noticias de HHS, detalles sobre sus programas y respuestas a preguntas frecuentes [aquí](#).

Avisos de Viaje del Departamento de Estado (U.S. Department of State Travel Advisories)

El Departamento de Estado creó una línea directa, que está disponible las 24 horas, para los estadounidenses en el extranjero afectados por la crisis de COVID-19. Las personas que llaman desde los EE. UU. y Canadá deben llamar al (888) 407-4747. Las personas que llaman del extranjero deben llamar al (202) 501-4444. [Lea el aviso de viaje completo del departamento aquí](#). Se recomienda a los viajeros que se inscriban en el [Programa de Inscripción de Viajeros Inteligentes](#) (STEP por sus siglas en inglés) del Departamento de Estado para recibir alertas y facilitar su localización en caso de emergencia.

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA por sus siglas en inglés)

FEMA trabaja junto con HHS y otros socios federales para hacer su parte en la respuesta federal coordinada ante una pandemia. Puede encontrar las últimas noticias del departamento y sus programas, aprender las mejores prácticas, cómo ayudar a los trabajadores de la salud y más [aquí](#). Puede llamarlos al (800) 621-3362.

Administración de Pequeñas Empresas (SBA por sus siglas en inglés)

Las empresas en Arizona afectadas por COVID-19 [pueden solicitar un préstamo a través de la SBA aquí](#). La SBA podría [ayudar con la exportación](#) al ayudar a identificar mercados alternativos o al proporcionar cupones STEP para sufragar los costos. Puede llamarlos al (800) 827-5722.

Recursos de Salud

Asistencia Médica AHCCCS - Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS)

El sitio web de AHCCCS, el programa estatal de Medicaid, se actualizará con [información sobre servicios de telesalud](#), cobertura de pruebas COVID-19 y más. Puede llamarlos al (855) 432-7587.

Si es un miembro del plan de salud ACC con síntomas, [llame a la línea de enfermería de su plan de salud las 24 horas](#).

Si es miembro de FFS o está inscrito en el Programa de Salud para Estadounidenses Indígenas (AIHP), ALTCS Tribal o una Autoridad Regional de Salud Mental Tribal (TRBHA), [comuníquese las 24 horas con la Línea de Enfermeras del Hogar Médico Indígena Americano](#)

- (AIMH) más cercano, su médico, o la instalación IHS / 638 más cercana.

Cobertura de Medicare y COVID-19

Medicare cubre las pruebas de laboratorio de COVID-19, [lo que significa que no debe pagar un costo adicional](#). También [cubre todas las hospitalizaciones de COVID-19 que sean médicamente necesarias](#). Esto incluye si lo diagnosticaron y podría haber sido dado de alta del hospital, pero debe permanecer en el hospital bajo cuarentena. Una vez que una vacuna de COVID-19 esté disponible, [estará cubierta por todos los Planes de Medicamentos Recetados de Medicare](#) (Parte D).

Si tiene un plan Medicare Advantage, tiene acceso a estos mismos beneficios y Medicare permite que estos planes renuncien a los costos compartidos para las pruebas de laboratorio de COVID-19. Muchos planes ofrecen beneficios adicionales de telesalud más allá de los que se describen a continuación. [Consulte con su plan acerca de su cobertura y costos](#). Los estafadores pueden usar esta pandemia para aprovecharse de las personas. Proteja su tarjeta de Medicare como si fuera una tarjeta de crédito, revise los formularios de reclamos por errores y, si alguien llama para pedir su número de Medicare, cuélgue.

Recursos de Salud Mental

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona tiene una [página en su sitio web COVID-19](#) dedicada a la atención a la salud mental, al igual que los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) y también las [Naciones Unidas](#).

La Universidad de Arizona tiene una [lista de recursos gratuitos](#).

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness) ha proporcionado una [guía de recursos](#) que incluye información sobre COVID-19 y la salud mental. También tiene una línea de ayuda a la que puede llamar de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. al (800) 950-6264 o envíe un mensaje de texto "NAMI" al 741741.

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio continúa brindando una línea directa, confidencial y gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame al (800) 273-8255. Tienen muchos más [recursos gratuitos en su sitio web](#).

Recursos de Seguridad y Bienestar

Los sobrevivientes son vulnerables en tiempos de crisis y necesitan más apoyo que nunca. Pueden llamar a [Arizona Coalition to End Sexual & Domestic Violence](#), una organización dedicada a la prevención de la violencia sexual y la violencia doméstica. Ellos mantienen una línea de ayuda bilingüe de servicios para prevenir la violencia sexual y doméstica, y está abierta de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. al (602) 279-2900. También puede llamar a la [línea directa nacional de violencia doméstica](#) al (800) 799-7233 y TTY (800) 787-3224.

Asistencia Alimentaria

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona y sus socios comunitarios brindan muchos servicios para los arizonenses, que incluye la [Asistencia Nutricional SNAP](#), [asistencia alimentaria de emergencia](#), [asistencia alimentaria para personas de mayor edad](#), un programa de nutrición para mujeres, bebés y niños y [otros programas](#). Puede llamar al (877) 600-2722.

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Arizona Department of Health Services)

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona también ofrece un [programa de nutrición suplementario para mujeres, bebés y niños](#), [alimentos complementarios](#) y [otros programas](#). Puede llamar al (602) 542-1025.

Mercados que Ofrecen Horas Especiales para Personas Mayores de Edad

AJ's Fine Foods

- AJ's Fine Foods abrirá de 5 a.m. a 6 a.m. los miércoles para personas de 65 años o más, que deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.
 - [Encuentre su AJ's más cercano](#)

Albertsons

- Albertsons abrirá de 7 a.m. a 9 a.m. los martes y jueves para personas mayores de edad y personas con problemas de salud.
 - [Encuentre su Albertsons más cercano](#)

Bashas'

- Bashas' abrirá de 5 a.m. a 6 a.m. los miércoles para personas de 65 años o más, deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.
 - [Encuentre su Bashas' más cercano](#)

Costco

- Costco abrirá de 9 a.m. a 10 a.m. de lunes a viernes para personas de 65 años o más, deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.
 - [Encuentre su Costco más cercano](#)

Dollar General

- Dollar General abrirá de 8 a.m. a 9 a.m. todos los días para personas de 65 años o más, deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.

- [Encuentre su Dollar General más cercano](#)

Food City

- Food City abrirá de 5 a.m. a 6 a.m. los miércoles para personas de 65 años o más, deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.
 - [Encuentre su Food City más cercano](#)

Safeway

- Safeway abrirá de 7 a.m. a 9 a.m. los martes y jueves para personas mayores de edad y personas con problemas de salud.
 - [Encuentre su Safeway más cercano](#)

Sam's Club

- Sam's Club abrirá de 5 a.m. a 6 a.m. los miércoles para personas de 65 años o más, deben presentar una identificación del gobierno en la entrada de la tienda. Se permite que un solo cuidador compre para la persona que cuida.
 - [Encuentre su Sam's Club más cercano](#)

Target

- Target apartará la primera hora de compras de 8 a.m. a 9 a.m. los miércoles para compradores mayores de edad y compradores con problemas de salud.
 - [Encuentre su Target más cercano](#)

Walmart

- Walmart abrirá una hora más temprano los martes para compradores de 60 años o más. Esta hora para adultos mayores de edad durará de 6 a.m. a 7 a.m. todos los martes.
 - [Encuentre su Walmart más cercano](#)

Whole Foods Market

- Whole Foods Market abrirá una hora más temprano todos los días para compradores de 60 años o más. Esta hora para compradores mayores de edad variará según las horas normales de cada ubicación.
 - [Encuentre su Whole Foods Market más cercano](#)

Asistencia Financiera

Si necesita ayuda con una agencia federal o siente que lo han tratado injustamente, nuestra oficina puede ayudarlo. Llámenos al (602) 956-2463 o [abra un caso con nosotros en línea](#).

Pagos Directos a Individuos y a sus Familias

Los individuos con un número de seguro social elegible para trabajar y con ingresos hasta \$75,000 (\$150,000 para los trabajadores casados) recibirán pagos de \$1,200 con un pago adicional de \$500 por cada hijo menor de edad. Los pagos disminuyen proporcionalmente y cesan por completo para los trabajadores solteros que ganan más de \$99,000 (\$198,000 para trabajadores casados y \$218,000 para una familia de cuatro miembros familiares).

Si nunca recibió un pago, [debe verificar el estado de su cheque](#) o llamar a la línea directa del Servicio de Impuestos Internos al (800) 919-9835. También puede llamar a nuestra oficina al (602) 956-2463, [abrir un caso con nosotros en línea](#) si tuvo un problema con el IRS u otra agencia federal o [ver nuestro seminario web de abril sobre este tema](#).

Asistencia Financiera del Estado

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (Arizona Department of Economic Security)

El Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES por sus siglas en inglés) y sus socios brindan servicios para ayudar a las personas con las necesidades básicas, que incluye:

Seguro de Desempleo es para los [trabajadores que han perdido sus empleos sin culpa propia debido a COVID-19](#). Puede [solicitar o solicitar un seguro de desempleo aquí](#).

Puede encontrar [recursos de empleo y listados de trabajo en Arizona@Work](#).

Programa de Servicios Durante Crisis Temporal (Short Term Crisis Services Program o STCS) brinda asistencia temporal a familias de bajos ingresos que tienen una necesidad de emergencia, [incluida la asistencia de alquiler y servicios públicos](#).

Asistencia hipotecaria para dueños de casa que han sido afectados directa o indirectamente por coronavirus y están [luchando para hacer pagos de hipotecas](#).

Asistencia de Cuidado de Niños está disponible para familias elegibles que lo necesitan para poder continuar la educación o el empleo. Esta ayuda está disponible [a través de DES](#) o el [recurso y referencia de cuidado de niños de Arizona](#).

- **Asistencia en efectivo, médica y nutricional:**

El [Programa de Asistencia en Efectivo](#) brinda beneficios temporales en efectivo y servicios de apoyo a los niños necesitados de Arizona y sus familias.

El [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria](#) (SNAP por sus siglas en inglés) ayuda a familias elegibles con beneficios mensuales. [Puede solicitar los beneficios aquí](#).

El Programa de Alivio Coordinado del Hambre trabaja con varias organizaciones federales, estatales y locales que [proporcionan asistencia de alimentos a los necesitados](#).

Hay [programas de comida que ofrecen comidas nutritivas a adultos mayores elegibles](#). También, aunque las escuelas están cerradas en todo el estado, hay varios distritos que ofrecen comidas gratis para los estudiantes. Consulte con su distrito escolar local para saber qué opciones están disponibles para usted.

Asistencia de Vivienda del Estado

El Departamento de Vivienda de Arizona es el mejor lugar al que puede acudir para obtener la [información más reciente](#) sobre las agencias estatales de acción comunitaria que ofrecen desalojo de emergencia y asistencia de servicios públicos. Tienen recursos para asistencia de [prevención de desalojo de alquiler](#) y [apoyo de alquiler y vivienda por condado](#). Puede llamar al (602) 506-5911. También tenemos un [seminario en la web del mes de abril](#) sobre este tema. Si necesita encontrar una vivienda en su área, el [sitio web Arizona 211 tiene una lista completa de programas](#).

Intente lo siguiente para la ayuda de la hipoteca:

- [Fannie Mae](#) (Si su hipoteca es con ellos) – (800) 232-6643
- [Freddie Mac](#) (Si su hipoteca es con ellos) – (800) 373-3343
- [CFPB, FHFA & HUD](#)
- [Save Our Home AZ](#)

Asistencia de Factura de Servicios Públicos

Si necesita ayuda para pagar sus facturas de servicios públicos, puede comunicarse con una variedad de organizaciones.

El Departamento de Vivienda de Arizona (Arizona Department of Housing) tiene un programa de [servicios para los que están pasando un una crisis temporal](#).

Arizona Public Service Company tiene un [plan de asistencia residencial](#) y dice que aun si no paga la factura de la luz, ellos no le cortarán la energía por falta de pago. Ellos tampoco cobrarán cargos por pagos atrasados y promoverán un Fondo de Apoyo al Cliente para aquellos clientes que no pagaron y necesitan ayuda para pagar. Puede comunicarse con APS sobre el Fondo de Apoyo al Cliente de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. en (602) 371-7171.

Arizona 211 puede proporcionar [información personalizada sobre asistencia](#) con las facturas.

El Departamento de Vivienda de Arizona (Arizona Department of Housing) trabaja con las [agencias de acción comunitaria](#) para ayudar a las personas a pagar sus facturas. Encuentre ayuda en su condado utilizando la tabla a continuación.

Agencia de Acción Comunitaria del Condado	Número de Contacto
Condado de Apache Northern AZ Council of Governments	(928) 774-1895
Condado de Cochise	(928) 428-4653

<u><i>South Eastern Arizona Community Action Program</i></u>	
Condado de Coconino <u><i>Coconino County Community Services Department</i></u>	(928) 679-7455
Condado de Gila <u><i>Gila County Community Action Program</i></u>	(928) 425-7631
Condado de Graham <u><i>South Eastern Arizona Community Action Program</i></u>	(928) 428-4653
Condado de Greenlee <u><i>South Eastern Arizona Community Action Program</i></u>	(928) 428-4653
Condado de La Paz <u><i>Western Arizona Council of Governments</i></u>	(928) 782-1886
Condado de Maricopa <u><i>Maricopa County Human Services</i></u>	(602) 506-5911
Condado de Maricopa (Glendale) <u><i>City of Glendale Community Action Program</i></u>	(623) 930-2854
Condado de Maricopa (Phoenix) <u><i>City of Phoenix Human Services</i></u>	(602) 534-2433
Condado de Maricopa (Mesa) <u><i>Mesa Community Action Network</i></u>	(480) 833-9200
Condado de Mohave <u><i>Western Arizona Council of Governments</i></u>	(928) 782-1886
Condado de Navajo <u><i>Northern Arizona Council of Governments</i></u>	(928) 774-1895
Condado de Pima <u><i>Community Action Human Resources Agency</i></u>	(520) 724-2667
Condado de Pinal <u><i>Community Action Human Resources Agency</i></u>	(520) 466-1112
Condado de Santa Cruz <u><i>South Eastern Arizona Community Action Program</i></u>	(928) 428-4653
Condado de Yavapai <u><i>Northern Arizona Council of Governments</i></u>	(928) 774-1895
Condado de Yuma <u><i>Western Arizona Council of Governments</i></u>	(928) 782-1886
A nivel estatal <u><i>Portable Practical Educational Preparation</i></u>	(520) 770-2500
Reserva Tribal de Tohono O'Odham <u><i>Tohono O'Odham Nation</i></u>	(520) 383-6250

Licencia Con Sueldo por Ausencia Familiar o Médica

Si su médico o proveedor de atención médica le está diciendo que se quede en casa, en el hospital, o que no vaya a trabajar debido a COVID-19, o si debe cuidar a un familiar o amigo que esté enfermo, es posible que pueda obtener dos semanas de licencia con sueldo por enfermedad de parte de su empleador. Su empleador, generalmente si emplea entre 50 y 500 personas, también puede obtener un crédito fiscal para compensar la cantidad de tiempo de

licencia con sueldo que le otorgan. Esto fue posible gracias a la La Ley de Respuesta al Coronavirus Primero Familias y la Ley CARES mencionada en la página anterior. La Sección de Horas y Sueldos del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos ha publicado una guía sobre cómo se están gastando estos fondos y brindó orientación para los [empleados](#), [empleadores](#) y respuestas a las [preguntas frecuentes](#).

Declarar Impuestos

Tiene hasta el 15 de julio de 2020 para declarar, por correo o en línea, sus impuestos, que son tres meses más de lo que normalmente recibe. El IRS ha [publicado información sobre estos plazos](#), así como [respuestas a preguntas frecuentes](#). La agencia también alberga el [Servicio del Defensor del Contribuyente](#), una organización independiente, que le puede ayudar si no ha podido resolver su problema con el IRS o necesita ayuda en pagar sus impuestos.

Recursos para Trabajadores de Salud

Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos: Centro Nacional para el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)

Los trabajadores de la salud están capacitados para lidiar con situaciones estresantes, pero esta pandemia está trayendo una sensación abrumadora de fatiga y estrés para estos importantes trabajadores. Es por eso por lo que el Departamento de Asuntos de Veteranos proporciona una [breve guía para ayudar a aliviar ese estrés](#). Si necesita ayuda con TEPT ahora, llame al (800) 273-8255 (presione 1 si es un veterano). Puede llamar para obtener más información al (802) 296-6300 o mandar mensaje por correo electrónico a ncptsd@va.gov

Sindicato Nacional de Trabajadores de la Salud

Este sindicato con sede en California proporciona la [Declaración de Derechos de los Trabajadores de la Salud Covid-19](#), un documento de póliza que describe cómo cuidar y mejor defender los derechos de los trabajadores de la salud durante la pandemia.

EPP, Alojamiento, Transporte, Comida y Más Recursos

Nurse.org actualiza con frecuencia [una lista agregada exhaustiva de recursos para enfermeros y trabajadores](#) de la salud y oportunidades de voluntariado y donación para personas fuera de la profesión. Esta lista es mucho más extensa que la que podríamos proporcionar. Casi duplicaría el tamaño de esta guía.

La Asociación Americana de Enfermeros (American Nurse Association) tiene una [compilación de recursos para los enfermeros durante la pandemia mundial](#) que incluye un fondo de respuesta al coronavirus, una serie de seminarios web y preguntas. También tiene un [seminario web gratuito de COVID-19](#) sobre cómo protegerse y brindar la mejor atención a sus pacientes.

La Asociación Americana de Enfermeros de Cuidados Críticos (American Association of Critical Care Nurses) ofrece [capacitación gratuita a las enfermeras](#) sobre recursos pulmonares, SDRA y recursos acerca de los ventiladores para ayudar a los pacientes en la Unidad de Cuidados Intensivos por COVID-19.

El Programa de Donaciones de EPP del Condado de Maricopa sirve a quienes sirven a nuestra comunidad. Cualquiera y cualquier organización pueden donar para ayudar a aquellos en su momento de necesidad. Lleve donaciones a 1645 E. Roosevelt St. Phoenix, AZ 85006 de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Recursos para los Pequeños Negocios

Administración de Pequeñas Empresas (SBA por sus siglas en inglés)

Las empresas de Arizona afectadas por COVID-19 pueden [solicitar un préstamo](#) a través de la Administración de Pequeños Negocios (SBA por sus siglas en inglés). La SBA también puede ayudar con la exportación y ayudar a [identificar mercados alternativos o proporcionar cupones STEP](#) para sufragar los costos. Llámelos al (800) 659-2955 o envíelos un mensaje por correo electrónico a disastercustomerservice@sba.gov. También puede consultar nuestra guía detallada de [recursos de la SBA](#) para ayudarlo a comenzar y responder preguntas comunes. Consulte una [lista de prestamistas calificados de la SBA](#) en Arizona. Vea nuestro seminario [en la web sobre soluciones para pequeños negocios](#).

Recursos Estatales para Pequeños Negocios

La Autoridad de Comercio de Arizona (Arizona Commerce Authority) se enfoca en promover y abogar por los intereses comerciales, especialmente durante esta pandemia. La agencia actualiza continuamente una [página de recursos](#) con orientación comercial, recursos financieros, recursos para la fuerza laboral y más.

La Oficina del Gobernador de Arizona tiene una lista de [acciones ejecutivas](#), [orientación de reapertura para empresas](#), información sobre los esfuerzos para frenar la propagación de COVID-19 y otros [recursos comerciales de la iniciativa Arizona Together](#).

La Agencia del Desarrollo de Pequeñas Empresas del Condado de Maricopa (Maricopa County Small Business Development) ofrece una [hoja informativa sobre préstamos de la SBA](#).

Recursos No Gubernamentales para Pequeños Negocios

La Cámara de Comercio de los Estados Unidos (U.S. Chamber of Commerce) ofrece una guía y [lista de verificación para pequeños negocios](#) que de información acerca de préstamos, incluyendo elegibilidad, las calificaciones, las restricciones de cantidad, la condonación y más del préstamo.

Fuerza Local Arizona (Local First Arizona) apoya a las empresas independientes con una variedad de recursos para ayudar a los pequeños negocios durante este tiempo. El grupo también ofrece [asistencia directa de la SBA](#) y [recursos bancarios](#). Puede llamarlos al (602) 956-0909 (presione 9 para español o envíe un correo electrónico a fuerzalocal@localfirstaz.com o info@localfirstaz.com).

Greater Phoenix Economic Council proporciona una guía de [recursos financieros](#) para empresas, que incluye resúmenes de la Ley CARES, asistencia de la SBA, el programa PPP y mucho más.

La Red de Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas de Arizona (Arizona Small Business Development Center Network) [ofrece asistencia integral y accesible en todo](#) el estado

para pequeñas empresas en todas las etapas de desarrollo. Su página de recursos de [COVID-19 le da información acerca de préstamos](#) de la SBA, proporciona una lista de prestamistas para el programa PPP, explica la Ley CARES y puede proporcionar asistencia rápida y personalizada. Envíe un mensaje por correo electrónico a azsbdc@domail.maricopa.edu.

Community Investment Corporation es una organización de desarrollo económico sin fines de lucro dedicada a la prosperidad del condado de Pima. El CIC está apoyando a las pequeñas empresas locales en este momento de incertidumbre a través de productos de [préstamos especializados y asociaciones](#).

La Asociación Nacional de Restaurantes (National Restaurant Association) compiló una [lista de recursos e información general sobre COVID-19](#) en relación con las prácticas de restaurantes. Llámalos al (602) 307-9134.

Ayuda No Gubernamental para Empleados de Restaurantes

Another Round Another Rally proporciona subsidios de reembolso y becas educativas para trabajadores de la industria hotelera. Aquellos que están desempleados o enfrentan recortes de horas desde el brote pueden [solicitar una subvención de socorro de \\$500](#). Contacte al CEO y cofundador Amanda Gunderson al (818) 510-0900 o amanda@AnotherRoundAnotherRally.org o al cofundador Travis Nass al (480) 239-8708 o travis@AnotherRoundAnotherRally.org

La Fundación Comunitaria de Trabajadores de Restaurantes (Restaurant Workers' Community Foundation) es una organización sin fines de lucro creada por y para trabajadores de restaurantes que ayudan a abordar los problemas que experimentan los trabajadores de restaurantes. Han estado recopilando [información y enlaces a recursos](#) que ayudarán tanto a los restaurantes como a los trabajadores a lidiar con la emergencia COVID-19.

USBG National Charity Foundation se enfoca en promover la estabilidad y el bienestar de los profesionales de la industria de servicios a través de actividades educativas y caritativas. Puede llamarlos al (855) 655-8724, enviarles un correo electrónico a foundation@usbg.org o [buscarlos en línea](#).

Programa de Asistencia de Emergencia a Camareros de Bar (Bartender Emergency Assistance Program) ofrece subsidios a los camareros de bar que han sido afectados por eventos catastróficos. USBG define a un "camarero de bar" como una persona empleada en servir bebidas o de otra manera dedicada a la producción, promoción o distribución de bebidas alcohólicas. Averigüe si es [elegible y solicite](#).

Recursos para Personas Mayores de Edad

AARP Arizona

AARP ofrece [noticias, orientación y recursos](#) para las personas más al riesgo a este virus y al aislamiento prolongado. [Encuentre ayuda en su ciudad](#), consejos para el consumidor y respuestas a preguntas comunes.

Alzheimer's Association Desert Southwest Chapter

[Alzheimer's Association Desert Southwest Chapter](#) brinda educación y apoyo a las personas con Alzheimer y afecciones similares, a sus familiares y cuidadores. El grupo tiene orientación sobre [cómo cuidar mejor a las personas mayores de edad durante COVID-19](#). Puede llamar al (800) 272-3900, que está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Area Agency on Aging Region One

[Area Agency on Aging Region One](#) es una organización privada sin fines de lucro que crea y coordina programas y servicios en el Condado de Maricopa para adultos mayores de edad y aquellos que los cuidan y promueve la donación y las oportunidades de voluntariado. Puede llamar al (602) 264-4357.

Arizona Caregiver Coalition

[Arizona Caregiver Coalition](#) proporciona una línea directa para cuidadores, información actualizada, consejos de autocuidado y recursos de COVID-19 de otras organizaciones. Llame a su línea de recursos al (888) 737-7794.

Arizona Grandparent Ambassadors

[Arizona Grandparent Ambassadors](#) ha actualizado su [lista de recursos COVID-19](#), que incluya la guía de visitas, una lista de recursos comunitarios, asistencia alimentaria y de vivienda y mucho más.

Banner Alzheimer's Institute

[Banner Alzheimer's Institute](#) ha modificado sus operaciones para continuar brindando atención y realizando investigaciones. Aquí está su lista de [recursos para pacientes de COVID-19](#). Puede llamar al (833) 252-5535.

Benevilla

[Benevilla](#) ofrece principalmente programas apoyados por voluntarios para personas mayores de edad, adultos con discapacidades, niños y sus familias que abordan necesidades como el cuidado de la memoria, la fisioterapia y más.

Duet

[Duet](#) es una organización interreligiosa sin fines de lucro que tiene como objetivo ayudar a los adultos confinados en su hogar, a sus cuidadores y a sus familias a través de asistencia de recados y transporte de citas médicas de forma gratuita.

FSL

[Foundational for Senior Living de Arizona](#) busca y brinda donaciones y cuidado, [como comidas, ayuda con los recados y atención médica](#) en el hogar para ayudar a las personas mayores de edad a seguir viviendo lo más cómodamente posible.

Justice in Aging

[Justice in Aging](#) trabaja para ayudar a todas las personas mayores de edad a vivir con dignidad, independientemente de su estatus socioeconómico. El grupo ofrece [una biblioteca de recursos](#) que contiene [seminarios web](#), informes breves y guías para ayudar a las personas a enfrentar los desafíos de los programas estatales y federales.

Recursos para Veteranos

Veteranos que pueden tener COVID-19

Si tiene síntomas, antes de visitar su centro médico de VA, proveedor comunitario, centro de atención urgente o departamento de emergencias, llámelos o llame a MyVA311 al (844) 698-2311 y presione # 3.

Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos (U.S. Department of Veteran Affairs)

El Departamento de Asuntos de Veteranos proporciona una [guía acerca de su respuesta ante COVID-19](#) con consejos para veteranos sobre cómo protegerse mejor y una [guía de recursos para controlar el estrés](#). Los veteranos en crisis pueden llamar a la línea directa del departamento al (800) 273-8255 (presione 1) o usar [el chat de crisis en línea](#). Para todas las demás preguntas, llame al departamento al (844) 698-2311 o envíe un mensaje de texto al 838255. Para obtener más información sobre las acciones de ayuda financiera del VA, la presentación de reclamos y las extensiones de límite de tiempo para reclamos nuevos o existentes y otras preguntas frecuentes, visite [la página de web de preguntas frecuentes del departamento](#).

La Oficina Regional de Asuntos de Veteranos de Phoenix no aceptará visitas para asistencia con reclamos, y actualmente no ofrece citas o ningún servicio en persona. Se [ofrecen muchos servicios en línea](#) o puede llamar al (800) 827-1000.

Departamento de Servicios para Veteranos de Arizona

Al igual que el Departamento Federal de Asuntos de Veteranos, el [Departamento de Servicios para Veteranos de Arizona](#) conecta a los veteranos locales con los servicios que necesitan. A partir del 2 de julio, el departamento dijo que está cumpliendo con las pautas federales y estatales al cerrar sus edificios al público y proporcionar servicios en línea. Puede aprender cómo han cambiado los servicios y a quién llamar para lo que necesita leyendo su breve [guía de recursos](#). Puede llamarlos al (602) 255-3373 o [contactarlos en línea](#).

Veteranos Americanos Discapacitados (Disabled American Veterans)

DAV creó [un fondo de alivio de desempleo](#) para veteranos con discapacidades conectados a su servicio militar. También pueden ayudar a conectarse con la búsqueda de servicios locales. Puede llamar al (877) 426-2838 o [contactarlos en línea](#).

Veteranos Paralizados de América (Paralyzed Veterans of America)

PVA es una organización que ofrece apoyo a veteranos parálíticos y también información médica. La [guía de recursos del grupo](#) ofrece cómo cuidarse a sí mismo, e incluye información sobre factores de alto riesgo de personas paralizadas, preguntas frecuentes y una variedad de recursos. También proporciona un [fondo de ayuda por desastre](#) para aquellos que lo necesitan e [información de desempleo](#) para estudiantes veteranos. Puede llamar al (800) 424-8200 o TTY al (800) 795-9140.

Asistencia Financiera para Familias Militares

La Misión de Asistencia Militar (Military Assistance Mission) brinda asistencia financiera a los afectados por COVID-19 y [ofrece una tarjeta electrónica para comprar](#) lo esencial. Puede llamar al (602) 246-6421.

Recursos para Maestros, Estudiantes y Familias

Departamento de Educación de Arizona (Arizona Department of Education)

El Departamento de Educación de Arizona [comparte regularmente orientación](#) sobre cuándo y cómo volver a la escuela, los exámenes estatales, provisión de servicios de educación especial, comidas escolares y más. Puede llamarlos al (602) 542-5393.

Orientación Escolar

A partir del 8 de julio, el primer día del año escolar podría ser tan pronto como el 17 de agosto. Las escuelas reciben la misma dirección del estado, pero van a tomar las mejores decisiones para ellos. Encuentre su distrito a continuación y visite el sitio web o llame para ver cuáles son los últimos planes para el próximo año escolar.

Información Acerca de COVID-19 de los Distritos Escolares	Número de Contacto
Balsz School District	(602) 629-6400
Chandler Unified School	(480) 812-7240
Creighton School District	(602) 381-6000
Kyrene School District	(480) 541-1660
Glendale Union High School District	(623) 435-6000
Madison School District	(602) 664-7900
Mesa Public Schools	(480) 472-0000
Osborn School District	(602) 506-5911
Phoenix Union High School District	(602) 764-1100
Scottsdale Unified School District	(480) 484-6234
Tempe Union High School District	(480) 839-0292
Tempe Elementary School District	(480) 730-7100
Washington Elementary School District	(602) 347-2600

Recursos Universitarios

Mientras las universidades en todo el país se preparan para el año escolar más inusual en la memoria reciente, las tres universidades estatales de Arizona han brindado recursos y pautas para profesores y estudiantes. Aunque tienen como objetivo proteger la salud de sus estudiantes, tienen diferentes enfoques.

Arizona State University tiene un [sitio web dedicado a COVID-19](#) que brinda a los estudiantes noticias actuales sobre el virus, anuncios universitarios y respuestas a preguntas comunes. Aquí está [el plan de la escuela para el próximo semestre de otoño de 2020](#).

The University of Arizona tiene [una página de recursos de COVID-19](#), así como informes semanales, actualizaciones sobre medidas de mitigación, planes de reingreso y mucho más. Aquí está [el plan de la escuela para el próximo semestre de otoño de 2020](#).

Northern Arizona University tiene [una página de recursos de COVID-19](#) y [una para estudiantes de primera generación](#) que enumera los planes de la universidad para el próximo semestre de otoño 2020

Préstamos Educativos

Suspensión automática de los pagos mensuales como resultado de la emergencia nacional por COVID-19: Para brindar alivio a los prestatarios de préstamos educativos, a quienes tienen préstamos federales para estudiantes, el Departamento de Educación de los Estados Unidos les dará automáticamente el beneficio de indulgencia de morosidad por motivos administrativos, que permite dejar temporalmente de hacer los pagos mensuales de los préstamos. Esta suspensión de los pagos se extenderá del 13 de marzo de 2020 al 30 de septiembre de 2020. Encuentre [actualizaciones](#) y su [administrador de préstamos](#) aquí.

Departamento de Educación de los Estados Unidos (U.S. Department of Education)

Encuentre información y recursos para las escuelas y el personal escolar del departamento, que [incluye información sobre la ayuda de emergencia de la Ley CARES, recursos de aprendizaje remoto y más](#). También guía a los padres sobre [cómo ayudar a mantener a los niños con dificultades de aprendizaje](#) en estos tiempos.

Crianza de los Hijos Durante la Pandemia

Este podría ser el momento más difícil para criar a un hijo, pero usted no está solo y hay personas que pueden ayudarlo. El [kit de herramientas en línea](#) de la Universidad de Arizona Mel & Enid Zuckerman College of Public Health para padres y maestros proporciona consejos sobre cómo hablar con sus hijos sobre COVID y cómo ayudarlos a mantenerse seguros, así como ayudar a los maestros y administradores a hacer de esta pandemia una oportunidad de aprendizaje para estudiantes. Otros recursos para padres incluyen:

[AZ Health Zone](#) tiene un recurso de comidas escolares COVID-19.

[Common Sense Media](#) tiene recursos para familias, como aplicaciones para el teléfono de gestión del tiempo, horarios diarios, juegos, audiolibros y lecciones sobre buena higiene.

[National Child Traumatic Stress Network](#), o la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, tiene una guía para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar el estrés y los desafíos de COVID-19.

[Ready.gov](#) tiene una guía para ayudar a los niños a sobrellevar la pandemia.

[Los CDC](#) tiene una guía de preparación familiar COVID-19.

El Aprendizaje a Distancia Para Niños y Familias

CoolMath Games ofrece [juegos de matemáticas gratuitos](#) para adultos y niños durante el día.

National Geographic [proporciona recursos educativos para niños](#) en el hogar de varias edades, que incluye programas de verano y también realiza transmisiones diarias a las 11:00 MST.

Out School ofrece [clases en línea de bajo costo](#) para niños de 3 a 18 años.

Smithsonian Learning Lab tiene recursos para maestros y niños, [eventos y más](#).

Aprendizaje a Distancia para Estudiantes de Secundaria o Universitarios

Academic Earth ofrece [cursos universitarios gratuitos en línea](#).

ALISON es una [plataforma de aprendizaje en línea gratuita](#) con tarifa para el monitoreo de la empresa.

Code Academy es [una plataforma de codificación por computadora gratuita](#) con paquetes pagados y basados en equipo.

Coursera tiene [cursos gratuitos y pagados](#) con tareas calificadas y certificaciones.

Duolingo es [una plataforma de aprendizaje de idiomas gratuita](#).

EdX ofrece [cursos gratuitos en línea](#) con opción de certificado pagado.

Engineer4Free es un [sitio gratuito de tutoría de ingeniería](#) de nivel universitario.

Free Code Camp tiene enlaces a [450 cursos gratuitos de Ivy League](#).

Girls Who Code [ofrece actividades de codificación por computadora](#) en casa para empoderar a las mujeres jóvenes.

LinkedIn Learning ofrece [cursos gratuitos en línea](#).

Khan Academy ofrece tutoría de materias y ayuda de SAT / ACT, mantiene un [horario diario para que los niños](#) sigan aprendiendo y proporciona [recursos para padres y maestros](#).

Marginal Revolution University ofrece [cursos gratuitos sobre economía](#).

MIT Open Courseware ofrece [cursos gratuitos en línea proporcionados por MIT](#).

No Red Ink ofrece un [plan gratuito de estudios de escritura](#).

Out School ofrece [clases en línea de bajo costo para niños de 3 a 18 años](#).

Open Culture ofrece un [centro gratuito de medios educativos y culturales](#).

Open Learn ofrece [cursos gratuitos en línea](#) de The Open University.

Prodigy es una [plataforma gratuita de matemática para estudiantes, maestros y administradores](#).

Purple Math ofrece [cursos gratuitos de matemáticas](#).

Wide Open School ofrece [recursos de enseñanza en línea](#) para maestros y familias.