

# BOYLE HEIGHTS



PREPARACION PARA EL COVID-19

# GUIA DE RECURSOS

# Una Guía de Recursos Locales en Boyle Heights en Preparación para COVID-19

Estimada comunidad de Boyle Heights:

En respuesta a las medidas de seguridad de COVID-19 y el cierre de escuelas del LAUSD, queremos asegurarnos que esté informado sobre cuáles recursos están disponibles para usted en estos momentos cruciales. Hoy estamos viendo innumerables organizaciones comunitarias, instituciones e individuos que se unen para responder y apoyarse mutuamente. Promesa Boyle Heights continúa comprometida a la comunidad y esperamos que esta guía ayude a facilitar el proceso para localizar los recursos necesarios que pueda necesitar para mantenerse seguro y saludable.

Gracias por hacer su parte en mantener una comunidad saludable al permanecer en casa cuando sea posible y practicar las guías recomendadas por el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Al hacerlo, estamos protegiendo y cuidando a las personas más vulnerables de nuestra comunidad, como nuestros adultos mayores, jóvenes y personas inmunocomprometidas. Esperamos que encuentre útil esta guía de la comunidad local y le pedimos que la comparta con sus vecinos de Boyle Heights a través de plataformas en línea.

Un agradecimiento especial a nuestros socios de Promesa que han ayudado a recopilar y compartir esta información con las familias: Communities in Schools, Inner City Struggle, Partnership for Los Angeles Schools, Proyecto Pastoral, Mendez High School, Roosevelt High School y todos los que proporcionan estos recursos.

**Mientras las escuelas no están abiertas, sabemos que las familias necesitarán recursos locales.**

Esta guía está destinada a:

- Contestar preguntas frecuentes
- Brindar una lista de recursos locales gratuitos para las familias y la comunidad de Boyle Heights
- Brindar información básica sobre conocer sus derechos

Esta guía no es exhaustiva y lo animamos a mantenerse informado y aprender más sobre lo que está sucediendo en las escuelas de su comunidad y los programas con los que su hijo/a está conectado, noticias locales o directas de CDC, LAUSD y el condado de Los Ángeles en:

- Actualizaciones de el CDC en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>
- Actualizaciones de LAUSD en: [www.LAUSD.net](http://www.LAUSD.net)
- Actualizaciones de la Ciudad de Los Ángeles en: <https://corona-virus.la/>
- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: <http://publichealth.lacounty.gov/>

**Tenga en cuenta que la información está cambiando rápidamente .**

También puede seguir las páginas de redes sociales de Promesa Boyle Heights para mantenerse informado:



[@PromesaBoyleHeights](#)



[@PromesaBH](#)



[@PromesaBH](#)

Para preguntas urgentes o para alertarnos sobre las necesidades o recursos de la comunidad, llame al: 323-545-3195.

**Gracias,**

Promesa Boyle Heights



## Tabla de Contenido

<b>Preguntas Frecuentes</b>	<b>3</b>
¿Qué es la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)?	3
¿Cuáles son los principales síntomas de COVID-19?	3
¿Qué está haciendo Los Ángeles para responder?	3
¿Cómo está respondiendo LAUSD?	4
¿Qué puedo hacer si me estreso por Covid 19?	5
¿Dónde puedo seguir más recursos de Los Ángeles?	5
<b>¿Dónde Puede la Comunidad Acceder a Recursos Alimenticios Gratuitos?</b>	<b>5</b>
<b>¿Dónde Puede Mi Estudiante Acceder a Servicios de Aprendizaje Gratuitos?</b>	<b>7</b>
<b>¿Qué Recursos Hay Disponibles para Estudiantes Universitarios?</b>	<b>9</b>
<b>¿Qué Servicios Médicos y de Salud Mental Están Disponibles Para Mi?</b>	<b>11</b>
<b>¿Dónde Puedo Obtener Asistencia de Emergencia?</b>	<b>12</b>
<b>¿Cuáles Son Mis Diferentes Derechos Durante la Respuesta al COVID-19?</b>	<b>13</b>
<b>¿Cómo Puedo Acceder Apoyo con el CENSUS 2020?</b>	<b>15</b>

# Preguntas Frecuentes

A continuación se presentan las respuestas a las preguntas frecuentes adaptadas de diversas fuentes.

## ¿Qué es la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19)?

La enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona.

El riesgo de infección por el virus que causa COVID-19 es mayor para las personas que son contactos cercanos de alguien que se sabe que tiene COVID-19. También es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

## ¿Cuáles son los principales síntomas de COVID-19?

Los síntomas de COVID-19 incluyen enfermedad respiratoria leve a severa con síntomas de:

- fiebre
- tos
- falta de aliento

## ¿Qué está haciendo Los Ángeles para responder?

Para evitar la propagación de COVID-19, hay algunas medidas que las personas pueden tomar para minimizar la propagación, mediante la implementación de medidas como *el distanciamiento social*, *la cuarentena* y *el aislamiento*. También se están implementando muchas medidas en toda la ciudad y el condado para ayudar a minimizar la propagación al solicitar restricciones específicas y proporcionar recursos y apoyo. Esto incluye la nueva [orden de emergencia "Mas Seguro en Casa"](#) del 19 de marzo, que pide a los residentes de la Ciudad de Los Ángeles que permanezcan en sus residencias y limiten todas las actividades fuera de sus hogares más allá de lo que es absolutamente necesario para las tareas esenciales.



**A partir del 23 de marzo Actualizaciones de la Ciudad de Los Ángeles:** las restricciones de Más Seguro en Casa ahora se han ampliado para limitar: Deportes grupales y recreación, incluido el golf, los estacionamientos en las playas de Venice Beach y Santa Mónica ayudan a limitar la cantidad de personas que se apiñan en las playas. Si eso no funciona, la ciudad considerará cerrar todas las playas.

**Pruebas limitadas de COVID-19** se proporcionarán en La Ciudad de Los Ángeles y se ofrecen primero a los angelinos con mayor riesgo. Esto incluye a las personas que muestran síntomas Y son:

- Personas mayores de 65 años
- Personas con enfermedades crónicas subyacentes.
- Personas que han estado expuestas a un caso confirmado de COVID-19

Para obtener más información e inscribirse en una prueba, visite: [lacovidprod.service-now.com](https://lacovidprod.service-now.com)

Infografía de la Ciudad de Los Ángeles sobre pruebas de COVID-19. El fondo es rojo con un patrón de edificios. En la parte superior izquierda está el sello de la Ciudad de Los Ángeles. El texto principal dice: 'Current individuals eligible for COVID-19 testing from the City of L.A.'. A continuación, se listan tres categorías de personas elegibles: 1. '65+' People 65 and older who are showing symptoms of COVID-19. 2. 'People with underlying chronic health conditions' who are showing symptoms of COVID-19. 3. 'People who have been exposed to a confirmed case of COVID-19' and are under mandatory 14 day quarantine period with more than 7 days left of quarantine. En la parte inferior izquierda, se menciona 'Info on COVID-19 testing provided by the City of L.A.' y 'The City of Los Angeles has introduced limited COVID-19 testing for certain high-risk individuals. We are working to expand testing as quickly as possible to provide this service to all Angelenos who need it.' En la parte inferior izquierda también está el sitio web 'coronavirus.LACity.org' y en la parte inferior derecha la fecha 'As of 3/23/2020'.

# DISTANCIAMIENTO



El distanciamiento social significa quedarse lejos del contacto cercano en lugares públicos.

El **distanciamiento social** aumenta deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la propagación de enfermedades. Mantenerse al menos a seis pies de distancia de otras personas disminuye sus posibilidades de contraer COVID-19. Los ejemplos incluyen cancelar / posponer eventos que atraen multitudes. Otros ejemplos clave de distanciamiento social que se le está pidiendo a la comunidad que practique y que ya se están implementando en todo el condado son:

- Cierre de escuelas, restaurantes (solo recogida), clubes y bares, gimnasios y gimnasios, cines, por ejemplo.
- Cancelar o posponer eventos como eventos deportivos, conferencias y otras grandes reuniones.
- Los empleadores, cuando es posible, están permitiendo que los empleados trabajen fuera del sitio y las reuniones se llevan a cabo virtualmente.

**Cuarentena propia** es abstenerse de cualquier contacto con otras personas durante un período de tiempo (el período de tiempo recomendado es de dos semanas) durante el brote de una enfermedad contagiosa, como COVID-19, generalmente al permanecer en el hogar y limitar el contacto con los miembros de la familia. Las personas que han estado expuestas o en riesgo (como las personas de la tercera edad), o aquellas que regresan de viajar al extranjero deben implementar prácticas de auto cuarentena. Esto también puede incluir:

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. (Use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles)
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cubra su tos o estornude con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura. Si no tiene un pañuelo de papel, use su manga (no sus manos).
- No compartir cosas como toallas y utensilios (cucharas, tenedores, tazas, etc.)
- Quedarse en casa, no tener visitas y quedarse a 6 pies lejos de otras personas en su hogar.

**Aislamiento:** Para las personas que se **confirmó** que tienen COVID-19, el **aislamiento** es apropiado. El aislamiento es un término de atención médica que significa mantener a las personas infectadas con una enfermedad contagiosa lejos de quienes no están infectados. El aislamiento puede tomar lugar en el hogar o en un hospital o centro de atención. Se utilizará equipo de protección personal especial para atender a estos pacientes en entornos de atención médica.



## ¿Cómo está respondiendo LAUSD?



El Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles anunció el 23 de marzo que **todas las escuelas del LAUSD permanecerán cerradas hasta el 1 de mayo**, en respuesta a la propagación del coronavirus (COVID-19). El Distrito Unificado de Los Ángeles

continuará brindando comidas nutritivas a todos los estudiantes que las necesiten durante el cierre temporal de las escuelas.

Los Centros de Alimentos “Grab & Go” (Para Llevar) estarán abiertos a partir del miércoles 18 de marzo y contarán con personal de lunes a viernes de 7 a.m. a 10 a.m. Para obtener la Guía de recursos completa del LAUSD, visite: <http://bit.ly/2xaH1gE> Para español, visite: <http://bit.ly/2Wqslig>

### ¿Qué puedo hacer si me estreso por Covid 19?

Cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer a su comunidad:

- Sepa cómo aliviar el estrés tomando tiempo para cuidarse.
- Mantenga las cosas en perspectiva: asegúrese de tomarse un tiempo alejado de las noticias para enfocarse en las cosas en su vida que van bien y que puede controlar.
- Obtenga los datos: encuentre personas y recursos en los que pueda confiar para obtener información de salud precisa ([Salud Pública de Los Ángeles](#), [Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)). Aprenda de ellos sobre el brote y cómo puede protegerse contra la enfermedad, si está en riesgo.
- Manténgase saludable: coma alimentos saludables y beba agua, evite cantidades excesivas de cafeína y alcohol, duerma y descanse lo suficiente, y haga ejercicio físico.
- **Manténgase conectado y comuníquese si necesita más ayuda.** Hable con amigos de confianza sobre lo que siente. ([SAMHSA](#))



### ¿Dónde puedo seguir más recursos de Los Ángeles?

Para obtener una lista continua de recursos en Los Ángeles, visite <http://bit.ly/LAResourceList>. Esta lista fue creada por personas en Los Ángeles que recopilan información actualizada y está cambiando constantemente.

## ¿Dónde Puede la Comunidad Acceder a Recursos Alimenticios Gratuitos?

### Recursos Comunitarios de Alimentación

#### “GRAB-AND-GO”

(consulte el [sitio web del LAUSD](#) para obtener la lista más actualizada de todas las ubicaciones)

60 Centros “Grab and Go Food” están abiertos de 7-10 a.m. a partir del miércoles 18/3/20. Los centros actualmente más accesibles para las escuelas de Boyle Heights son:



- Escuela Intermedia Hollenbeck: 2510 E. 6th St. Los Angeles, CA 90023
- Escuela Intermedia Belvedere: 312 N. Record Ave, Los Angeles, CA 90063

#### Recursos de Atención Médica Familiar

**Dirección:** 3444 Whittier Blvd, LA CA 90023

**Teléfono:** 213-413-3040

**Fechas / Horario:** lunes a viernes, 9am-5pm

**Notas:** Despensa de alimentos.

Cuando llegue al centro médico, solicite ser dirigido a la despensa.

A partir del 3/16.

### [Estrada Courts Community Center](#)

**Dirección:** 3232 Hunter St, LA CA 90023

**Teléfono:** 323-641-8943

**Fechas / Horas:** 2do y 4to miércoles del mes. 8am-10am

**Notas:** Banco de alimentos / Sin comidas calientes.

Distribución de alimentos en la calle Estrada

A partir del 3/16.

### [Everytable](#)

**Teléfono:** 323-458-6487

**Ubicación:** 5151 State University Dr., LA CA 90032

**Nota:** debe llamar a la línea directa para averiguar la disponibilidad. Comidas diarias para estudiantes y ancianos de LAUSD.

### [Centro Monte Sion](#)

**Dirección:** 4405 East Olympic Blvd., LA CA 90023

**Teléfono:** 323-974-2856

**Horario:** miércoles 10am-2pm y viernes 8am-12pm

**Notas:** Banco de alimentos y despensa. No comidas calientes.

A partir del 3/16



### [Iglesia SDA White Memorial](#)

**Dirección:** 401 North State Street Los Ángeles, CA 90033

**Teléfono:** (323) 264-2170

**Horario:** 1er y 3er martes del mes de 10 a.m. a 12 p.m. Debe proporcionar una identificación con foto y ser residente local.

### [Food Net- Centro Maravilla](#)

**Dirección:** 4716 East Cesar Chavez Avenue, Los Angeles, CA. 90022

**Teléfono:** 323-260-2805

### **Hay recursos disponibles para personas mayores (65+)**

**SOLO POR CITA - COMIDAS PARA PERSONAS MAYORES (A PARTIR DEL 20/03/20):**

### [East Los Angeles Service Center \(PARA PERSONAS MAYORES\)](#)

**Dirección:** 133 N. Sunol Drive, Los Angeles CA 90063

**Teléfono:** 323-260-2801.

**Horario de distribución:** [Solo con cita previa \(Folleto aquí\)](#) - Llame de lunes a viernes de 8am a 5pm

### [Centro Maravilla Service Center \(PARA MAYORES Y FAMILIAS\)](#)

**Dirección:** 4716 East Cesar Chavez Avenue, Los Angeles, CA. 90022

**Teléfono:** 323-260-2804

**Horario de distribución:** [Solo con cita previa \(folleto aquí\)](#) : llame de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

### **HORA DE COMPRAS SOLO PARA MAYORES**



Todos los mercados de Northgate, Superior Grocers, Super A Markets y los supermercados de Vallarta y más tiendas abrirán exclusivamente para adultos mayores de 65 años de 7 a.m. a 8 a.m.



**SOCAL GROCERY STORES OPEN EARLY FOR SENIORS**

Rev: 03/25/20

 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ PREGNANT WOMEN DISABLED	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ PREGNANT WOMEN DISABLED	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ DISABLED	 7 DAYS A WEEK 7:30 AM - 8 AM SENIORS 65+	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ DISABLED FIRST RESPONDERS
 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+	 7 DAYS A WEEK 7:30 AM - 8 AM SENIORS 65+ DISABLED	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ DISABLED	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 7:30 AM SENIORS 65+	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 60+
 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+	 MONDAY - FRIDAY 7 AM - 9 AM SENIORS 65+	 MON / WED / FRI 7 AM - 7:30 AM SENIORS 65+	 MONDAY - FRIDAY 7 AM - 9 AM SENIORS 65+	 7 DAYS A WEEK 6 AM - 7:30 AM SENIORS 65+ PREGNANT WOMEN DISABLED
 MONDAY - FRIDAY 1st HOUR OPEN visit 99ranch.com for individual store hours SENIORS 65+ PREGNANT WOMAN DISABLED W/COMPROMISED IMMUNE SYSTEMS	 7 DAYS A WEEK 8:30 AM - 9:30 AM SENIORS 65+	 7 DAYS A WEEK 9 AM - 10 AM SENIORS DISABLED	 TUES & THURS 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ PREGNANT WOMAN DISABLED W/COMPROMISED IMMUNE SYSTEMS	 TUESDAYS & THURSDAYS 8 AM - 9 AM SENIORS 60+ *NO GUESTS ADMITTED WITH SENIORS*
 WEDNESDAYS ONLY 7 AM - 8 AM SENIORS 60+	 TUESDAYS ONLY MARCH 24 - APRIL 28 6 AM - 7 AM SENIORS 60+ PHARMACY & VISION OPEN TOO	 MONDAY - FRIDAY 7 AM - 9 AM SENIORS 65+ <b>TRADER JOE'S</b> 7 DAYS A WEEK 9 AM - 10 AM DEDICATED LINE FOR SENIORS	 WEDNESDAYS ONLY 8 AM - 9 AM SENIORS 65+ THOSE WITH MEDICAL CONDITIONS	 7 DAYS A WEEK 7 AM - 8 AM SENIORS 65+ DISABLED 

[Imagen creado por Ulisses Sanchez de [Centro Strategies](#)]

**¿Dónde Puede Mi Estudiante Acceder a Servicios de Aprendizaje Gratuitos?**

**RECURSOS DE APRENDIZAJE GRATUITO**

Descargue esta información en PDF

Bajar esta información en formato PDF



## **Descargue los horarios: [Calendario de PBS SoCal](#) | [Horario KCET](#) | [Horario de KLCS-TV](#)**

El Distrito Unificado de Los Ángeles, PBS SoCal | KCET y KLCS-TV se han asociado para proporcionar recursos educativos complementarios gratuitos para ayudar a su familia a apoyar el aprendizaje durante el cierre de la escuela. Esta iniciativa multiplataforma incluye programación educativa Pre-K – 12 y recursos en línea robustos a través de la plataforma en línea PBS LearningMedia. Los recursos son gratuitos y están diseñados para ser utilizados por las escuelas públicas de California para ayudar a los estudiantes a continuar aprendiendo en casa.

### **Grados Pre-K – 3**

PBS SoCal (Canal 50.1) de 5 am a 5 pm

PBS SoCal KIDS (Canal 50.5) 24/7 Livestream (en dispositivos de transmisión y aplicación de video PBS KIDS)

KLCS KIDS (Canal 58.2)

KLCS (Canal 58.1) de 6 am a 8 am

YouTube (Buscar “PBS KIDS”)

Aplicación gratuita de video PBS KIDS

### **Grados 4–8**

KLCS (Canal 58.1) de 8 am a 2 pm

### **Grados 9–12**

KCET (Canal 28.1) de 9 am a 3 pm KLCS (Canal 58.1) de 2 am a 6 pm

**Los canales anteriores son para ver en televisión. Por favor, consulte su lista local para obtener más información o en [pbssocal.org/athomelearning](http://pbssocal.org/athomelearning)**

### **Explore en línea**

PBS LearningMedia es un recurso gratuito que ofrece materiales mejorados para apoyar las tareas educativas. Los materiales de PBS LearningMedia se ofrecerán junto con los programas de televisión y estarán disponibles en línea.

### **¡Lee sobre ello!**

Los Angeles Unified preparará paquetes para llevar a casa con materiales de lectura, tareas y más.

### **¡Escribe sobre eso!**

Pídale a su hijo que lleve un diario y escriba sobre todo lo que está aprendiendo cada día.

### **¡Hable al respecto!**

Trate los espectáculos como parte del proceso de aprendizaje. Hable y haga preguntas sobre lo que está viendo su hijo para reforzar el nuevo aprendizaje.

### **Recursos generales**

- ⦿ Acceso a la Biblioteca digital del LAUSD y recursos del Destino del LAUSD
  - Disponible en el menú de la aplicación principal de Schoology
  - También disponible en [Achieve.lausd.net/Page/15747](http://Achieve.lausd.net/Page/15747)
- ⦿ Edgenuity [www.edgenuity.com/lausd/](http://www.edgenuity.com/lausd/)
  - Edgenuity Live Sessions: [bit.ly/EdgenuityLiveSchedule](http://bit.ly/EdgenuityLiveSchedule)
  - Elementary Quick Start: [bit.ly/ESEdgenuity](http://bit.ly/ESEdgenuity)
  - Middle School Quick Start: [bit.ly/MSEdgenuity](http://bit.ly/MSEdgenuity)
  - High School Quick Start: [bit.ly/HSEdgenuity](http://bit.ly/HSEdgenuity)

- ⊙ PBS Learning Media: [ca.pbslearningmedia.org/](http://ca.pbslearningmedia.org/)
- ⊙ Khan Academy:
  - Práctica general para K-12: [khanacademy.org](http://khanacademy.org)
- ⊙ Práctica SAT y ACT para Grado 10 y 11: [bit.ly/38y3xNc](http://bit.ly/38y3xNc)
- ⊙ KLCS

#### **klcs.org Recursos de Schoology**

- ⊙ Inicie sesión: [lms.lausd.net](http://lms.lausd.net)
- ⊙ Comenzando en Schoology para estudiantes; [bit.ly/StudentGettingStarted](http://bit.ly/StudentGettingStarted)
- ⊙ K2 Students, inicie sesión en Schoology de forma simplificada con códigos QR: [bit.ly/PLSStudentQRcodes](http://bit.ly/PLSStudentQRcodes)

*Última actualización fue el lunes 3/16 en lausd.net*

## ¿Qué Recursos Hay Disponibles para Estudiantes Universitarios?

### **Recursos y servicios para todos los estudiantes universitarios**

#### **Internet gratis para LAUSD y estudiantes universitarios**

Comcast y Charter están ofreciendo 2 meses de internet gratis a hogares con estudiantes que lo necesitan. [Haga clic aquí](#) para solicitar o visite [www.internetessentials.com/covid19](http://www.internetessentials.com/covid19)

#### **Everytable Food Company**

La compañía de alimentos Everytable ha ofrecido una línea de ayuda para cualquier estudiante o persona que tenga dificultades para acceder alimentos en este momento. Línea de ayuda de Everytable: (323) 458-6487

#### **Tiendas Grab & Go**

Nuestras tiendas permanecerán abiertas para proporcionar comidas solo para recoger. Alentamos a todos nuestros huéspedes a que soliciten con [anticipación en línea](#) y llamen a la tienda para que los recojan en la acera. Nuestro equipo llevará sus comidas a su automóvil cuando llegue. También alentamos a nuestros huéspedes a elegir la entrega de sus pedidos de único servicio o de [suscripción](#).

#### **U-Haul ofrece 30 días de almacenamiento gratuito para estudiantes universitarios**

Un número creciente de escuelas están evacuando los campus a favor de la instrucción en línea debido a las precauciones de coronavirus. Como resultado, U-Haul está preparado para una prisa de mudanza a principios de la primavera. Con 22,000 ubicaciones para compartir camiones y remolques, y un requisito de edad de 18 años con una licencia de conducir válida para operar sus camionetas y camiones, U-Haul es la solución de mudanza más cómoda, conveniente y asequible para estudiantes universitarios.

Puede acceder a más información sobre cómo presentar una solicitud [aquí](#).

#### **Servicios de libros de texto electrónicos y libros de texto**

Para respaldar el cambio repentino hacia el aprendizaje en línea, muchas editoriales importantes ponen a disposición electrónicos de forma gratuita hasta el 25 de mayo de 2020. Estos libros de texto electrónicos están disponibles a través de una aplicación llamada VitalSource. Incluyen libros utilizados en cursos de educación general como Matemáticas 125, Matemáticas 227, Matemáticas 261, Salud 11, Anatomía 1, Biología 3 y más.

Los estudiantes y el profesorado pueden iniciar sesión en la [aplicación VitalSource Bookshelf](#) utilizando su dirección de correo electrónico de la escuela y pueden agregar hasta 7 libros de texto electrónicos a su cuenta de los editores participantes sin costo alguno.

*Fuente: [Anuncios de coronavirus de ELAC](#)*

#### **Desarrollo de hábitos de estudio durante el período de aprendizaje electrónico**

La Universidad de Michigan creó una guía para ayudar a los estudiantes a desarrollar nuevos hábitos de estudio mientras toman clases de forma remota. La guía proporciona

consejos para ayudar a los estudiantes a mantenerse organizados, desarrollar horarios diarios y cómo mantenerse conectado con los demás.

Puedes acceder a la guía [aquí](#).

### **Scholly COVID-19 Student Relief Fund**

“Con la crisis de salud de COVID-19 que se extiende por todo el país, sabemos lo difíciles que serán las próximas semanas y meses para los estudiantes y sus familias. En el esfuerzo implacable de Scholly para apoyar a los estudiantes que lo necesitan, estamos brindando asistencia en efectivo a los necesitados durante esta crisis sin precedentes ”.

Puedes acceder a la aplicación [aquí](#).

### **Asociación Nacional para Consejería de Admisión a la Universidad: Actualizaciones de Admisión**

“Como un servicio para estudiantes y familias, NACAC está proporcionando esta herramienta en línea como un recurso central para información sobre cambios en eventos de admisión a la universidad, fechas de depósito y más como resultado del brote de coronavirus.”

Puede acceder al sitio web y su herramienta [aquí](#).

### **Suscripciones gratuitas a empresas educativas**

Amazing Educational Resources presenta al público una recopilación continua de empresas educativas que actualmente ofrecen suscripciones gratuitas a cualquier persona interesada. Estos son excelentes sitios web para explorar con acceso a contenido educativo que puede complementar cualquier lección en curso en su escuela.

[Haga clic aquí](#) para ver la lista de empresas que ofrecen suscripciones gratuitas.

### **Acceso gratuito a Adobe Creative Cloud**

"Creative Cloud es una colección de más de 20 aplicaciones y servicios móviles y de escritorio para fotografía, diseño, video, web, UX y más" (Adobe). Esto significa que los estudiantes y educadores de la educación superior de Adobe y las instituciones asociadas K-12 en todo el mundo ahora tendrán la capacidad de solicitar acceso de inicio de sesión fuera del campus / en el hogar a Creative Cloud Suite.

El acceso extendido será gratuito y se otorgará hasta el 31 de mayo de 2020 o hasta que los estudiantes regresen al campus, según lo que ocurra antes.

[Haga clic aquí](#) para acceder a más información sobre cómo presentar una solicitud.

## **Servicios para estudiantes universitarios: Cal State LA**

### **¿Hay servicios de comida disponibles?**

Los restaurantes del Food Court solo ofrecen servicio de comida para llevar. El comedor del Food Court está cerrado. UAS Dining Services ahora ofrece un menú de pedidos en línea. Los pedidos se realizan en línea y se recogen en The Spot en el Food Court. Para los estudiantes en viviendas en el campus, las comidas se proporcionan a los estudiantes con planes de comidas de una manera que promueve el distanciamiento social.

### **¿Qué recursos del campus siguen funcionando?**

El Centro de salud estudiantil, los servicios de asesoramiento y psicológicos, la despensa de alimentos y otros recursos continuarán operando. La Unión de Estudiantes y Universidades estará cerrada hasta nuevo aviso.

### **¿Cómo puedo acceder a las computadoras?**

El Laboratorio de acceso abierto Annex Link, ubicado en Simpson Tower E191, está abierto y opera en horarios reducidos: de lunes a jueves, de 8 am a medianoche, y de viernes a domingo, de 9 am a 10 pm Todos los demás laboratorios de acceso abierto estarán cerrados hasta nuevo aviso. . La asistencia telefónica de su mesa de ayuda todavía está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al (323) 343-6170.

### **¿Qué pasa con el asesoramiento, tutoría y EOP?**

Los asesores y tutores están comprometidos a ayudar a los estudiantes a completar el semestre de primavera y prepararse para inscribirse en el otoño. Estos servicios se llevarán a cabo en entornos no presenciales, como teléfono, correo electrónico y zoom.

Actualmente, los centros no ofrecen citas sin cita previa. Para hacer una cita o buscar asistencia más inmediata, comuníquese con su centro de asesoramiento.

Para tutoría, contacte al Centro para el Éxito Académico. Tenga en cuenta que habrá asesoramiento y tutoría limitados del 16 al 20 de marzo mientras el centro se prepara para el período de instrucción alternativo.

Los consejeros de EOP se reunirán con los estudiantes por teléfono o Zoom.

Última actualización: 03/18 de [Cal State LA Health Watch Preguntas frecuentes](#)

## **Servicios para estudiantes universitarios: ELAC**

### **Servicios de biblioteca de ELAC**

Las bibliotecas de ELAC (Monterey Park y South Gate) permanecen cerradas hasta nuevo aviso. Las fechas de vencimiento para los materiales de la biblioteca se han extendido hasta el lunes 8 de junio, y se suspenderán las multas vencidas. ¡Ayuda de investigación remota / en línea está disponible!

Envíe sus preguntas por correo electrónico a [library@elac.edu](mailto:library@elac.edu) Llámenos o envíenos un mensaje de texto al 323-387-3133

Fuente: [Anuncios de ELAC sobre coronavirus](#)

### **Centro del primer año**

El FYC estará cerrado durante las próximas dos semanas, pero el personal de FYC está disponible por correo electrónico. Para contactar, visite el sitio web de FYC:

[firstyearcenter.elac.edu](http://firstyearcenter.elac.edu)

Fuente: [@firstyearcenter](#)

### **Los Angeles Community College District (LACCD) Beca para computadora portátil**

Los estudiantes de LA Community College que necesitan una computadora portátil pueden solicitar una en su portal de estudiantes en la pestaña Ayuda Financiera y Becas.

Fuente: [@elactransfercenter](#)

### **Centro de salud estudiantil**

El centro de salud estudiantil permanecerá abierto para servicios médicos y de salud mental hasta nuevo aviso. Llame con anticipación si tiene síntomas similares a los de la gripe. Contacto: (323) 265-8651

Fuente: [@elacstudenthealth](#)

### **Asesoramiento STEM**

MESA tendrá asesoramiento STEM disponible esta semana de 9:00-4:00 pm y comenzará a reservar citas en línea a través del sitio web de MESA a partir del lunes 30 de marzo. Para obtener más información o reservar una cita, envíe un correo electrónico a

[fernab@elac.edu](mailto:fernab@elac.edu) o [reynap@elac.edu](mailto:reynap@elac.edu)

Fuente: [@mesa\\_elac](#)

ELAC está trabajando actualmente en una lista de recursos e instalaciones del campus que serán accesibles para los estudiantes durante el cierre del campus. A partir de marzo 18, la Coordinadora Colegio y Carreras de Promesa ha confirmado lo siguiente después de comunicarse con la oficina del presidente:

- La biblioteca de la escuela permanecerá cerrada
- El Centro de Salud Estudiantil permanecerá abierto, pero llame con anticipación para confirmar las horas de vacaciones de primavera
- La despensa de alimentos permanecerá abierta, pero llame con anticipación para confirmar las horas de vacaciones de primavera

## **¿Qué Servicios Médicos y de Salud Mental Están Disponibles Para Mí?**

### **Servicios de Salud Mental**

**Alma Servicios de Familia** (admisiones por teléfono solamente)

**SITIO UNO:** El Centro de Bienestar en el Hospital Histórico General

**Dirección:** 1200 N. State Street, Suite # 1016, LA, CA 90033

**Teléfono:** 213-344-3799

**SITIO DOS:** Centro de Recursos Familiares Centro Estrella Alma

**Dirección:** 4701 E. Cesar Chavez Avenue, LA, CA 90022

**Teléfono:** 323-881-3799

**Enki Health and Research** - Sitio de Boyle Heights (solo para niños y jóvenes)

**Dirección:** 560 S. St. Louis St., LA, CA 90033

**Horario:** lunes a jueves de 9 a.m. a 6 p.m. / viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

**Teléfono:** Para admisión en Boyle Heights u otros sitios, incluido el apoyo para adultos, llame al: 866-227-1302

### **Servicios Médicos**

#### **Clinica Romero**

**Dirección:** 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033

**Teléfono:** (213) 989-7700



#### **Altamed Health Service Corp / Altamed Medical Group (Lincoln Heights)**

Se aconseja a cualquier persona que piense que puede estar experimentando síntomas que primero llame al (888) 499-9303 para hablar con un proveedor médico para determinar si se recomienda la prueba. Si alguien decide acudir a una clínica, no será rechazado, pero hay pautas muy específicas que el CDC y LACDPH están implementando para hacer solo las pruebas necesarias (los suministros para las pruebas son cortos y el equipo de protección para el personal, esto es toda la nación).

## **¿Dónde Puedo Obtener Asistencia de Emergencia?**

### **Contactos de emergencia / Contactos de Emergencia**

#### **911 Departamento de policía**

**LAPD- Estación Hollenbeck de policía comunitaria** 2111 E 1st St, Los Ángeles, CA 90033  
(323) 342-4100

**Línea directa para la prevención del suicidio** (800) 273-8255

**Línea para adolescentes** (310) 855-4673 o texto ADOLESCENTES al 839863

**Línea de Crisis Juvenil de California** (800) 843-5200 Líneas directas de

**SAMHSA Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA** (Administración de servicios de abuso de sustancias y salud mental)

Llamada gratuita: 1-800-985-5990 (inglés y español)

SMS: Envíe un mensaje de texto al 66746

SMS (español): "Háblanos" al 66746

TTY: 1-800-846-8517

Sitio web en inglés: <https://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio web en español: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

#### **Línea telefónica nacional para la prevención del suicidio**

Llamada gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Llamada gratuita (español): 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799- 4889)

Sitio web en inglés: <https://www.suicidepreventionlifeline.org>

Sitio web en español: [https:// suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol)

### **Violencia Doméstica**

#### **East LA Women's Center**

1431 S. Atlantic Blvd. Los Ángeles, CA 90022

(323) 526-5819

Lunes a viernes de 9 am a 6 pm

Línea directa de crisis (24 horas) - (800) 585-6231

## **¿Cuáles Son Mis Diferentes Derechos Durante la Respuesta al COVID19?**

### **CONOZCA SUS DERECHOS**

#### **Inmigración**

- *Promesa*, visítenos en: [promesaboyleheights.org/promesa-immigration-resources](https://promesaboyleheights.org/promesa-immigration-resources)
  - [Conozca sus derechos](#)
  - [Preparación familiar](#)
- *Alianza de justicia juvenil de California*
  - <https://cijja.org/covid19/>
- *CHIRLA*
  - [https://www.chirla.org/avada\\_portfolio/community-education/](https://www.chirla.org/avada_portfolio/community-education/)

#### **Derechos laborales**

- *La Agencia de Labores y Desarrollo Laboral (LWDA)* ha creado una guía para comprender los derechos laborales. Para obtener información completa, visite: [labor.ca.gov/coronavirus2019/#chart](https://labor.ca.gov/coronavirus2019/#chart)
- *Legal Aid at Work* ha creado una lista de recursos continuos para los trabajadores indocumentados y sus derechos. Para obtener información completa, visite: [legalaidthatwork.org/factsheet/undocumented-workers-employment-rights/](https://legalaidthatwork.org/factsheet/undocumented-workers-employment-rights/)

#### **Derechos del inquilino**

- **La ciudad de Los Ángeles**
    - El gobernador, Gavin Newsom, emitió una orden ejecutiva que autoriza a los gobiernos locales a detener los desalojos para inquilinos y propietarios de viviendas, ralentiza las ejecuciones hipotecarias y protege contra cortes de servicios públicos para californianos afectados por COVID-19.
      - La orden no exime al inquilino de la obligación de pagar el alquiler ni restringe la capacidad del propietario para recuperar el alquiler adeudado. Las protecciones están vigentes hasta el 31 de mayo de 2020, a menos que se extiendan. La orden también solicita a los bancos y otras instituciones financieras que detengan las ejecuciones hipotecarias.
  - **Eviction Defense Network:**
    - una organización comunitaria sin fines de lucro dedicada a proteger el derecho a una vivienda digna, segura, sanitaria y asequible. Servir a los hogares que enfrentan el desalojo al proporcionar consultas para una donación (nadie rechazó debido a la falta de fondos) y / o proporcionar representación en el tribunal en una escala móvil de tarifas basada en la capacidad de pago (los planes de pago están disponibles)
      - Envíe un correo electrónico a: [askanattorney@edn.la](mailto:askanattorney@edn.la). Si no tiene correo electrónico, envíe un mensaje de texto o llame al (213) 537-5473 y su solicitud será revisada por un asistente legal.
- (Para más información, haga clic [aquí!](#))

- Y desalojos relacionados durante este período de tiempo. La orden ejecutiva completa se puede encontrar [aquí](#).

- **Inquilinos Unidos:**

- una organización sin fines de lucro dedicada a empoderar a los inquilinos de bajos ingresos a través de la organización comunitaria, la educación y la defensa para luchar por una vivienda segura, decente y asequible en Los Ángeles.
- Si usted o un miembro de su familia necesita asistencia para la prevención del desalojo, llame al (213) 483-7497. Si lo envían a nuestro correo de voz, deje su nombre, número de teléfono y fecha de llamada, y alguien le devolverá la llamada para programar una consulta telefónica. Aquellos inquilinos que necesiten más asistencia legal serán referidos a una red de abogados voluntarios.

### **Derechos laborales:**

**Entender cuáles derechos tienen los empleados puede ser confuso. [ESTA TABLA](#) hace que sea más fácil entender qué recursos pueden estar disponibles. Más información a continuación.**

### *Cuestiones de Empleo:*

- visite [https://www.edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019.htm](https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm) para conocer los BENEFICIOS PARA LOS TRABAJADORES IMPACTADOS POR COVID-19 y también consulte las Preguntas frecuentes del EDD: [https://edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019/faqs.htm](https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019/faqs.htm)
- Para ver un desglose de las leyes laborales en California, visite: <https://www.latimes.com/business/story/2020-03-12/coronavirus-labor-law-know-your-rights-california-worker>

### *Permiso Familiar Pagado*

**\*\*El permiso familiar pagado** está disponible para aquellos que se quedan en casa porque necesitan cuidar a alguien que ha contraído el virus (Covid-19) o que ha sido puesto en cuarentena (debe estar certificado por un profesional médico). [Aprenda cómo presentar un reclamo de licencia familiar pagada AQUÍ](#).

### *Beneficios por la Discapacidad y Ausencia Médica Pagada*

**\*\* Los beneficios por la discapacidad y las ausencias médicas pagadas** están disponibles para aquellos que realmente han contraído el virus o que han estado expuestos a él y están en cuarentena (deben estar certificados por un profesional médico en el caso de los beneficios por discapacidad). [Aprenda cómo presentar un reclamo de seguro por discapacidad AQUÍ](#).

### *Beneficios de Desempleo*

**\*\* Los beneficios de desempleo** están disponibles para aquellos cuyas horas se han reducido o que han perdido su trabajo debido a las medidas de coronavirus (y también se aplica a aquellos que optan por quedarse en casa debido a problemas de salud subyacentes que los hacen más vulnerables). El Gobernador ha renunciado al tiempo de espera de 1 semana y es posible que no se requiera que la persona busque trabajo activamente (como generalmente se requiere). [Aprenda cómo presentar un reclamo de seguro de desempleo AQUÍ](#).

- Desafortunadamente, este beneficio no está disponible para las personas indocumentadas cuyas horas se reducen o pierden su trabajo por razones relacionadas con COVID-19, etc. CIERRE
- DE LA ESCUELA: Si la escuela de su hijo está cerrada y usted tiene que faltar al trabajo para cuidarlos. Es posible que califique para los beneficios del seguro de desempleo. [Aprenda cómo presentar un reclamo de seguro de desempleo AQUÍ](#).

## Compensación para Trabajadores

\*\*La compensación para trabajadores está disponible para aquellos que no pueden hacer su trabajo habitual porque estuvieron expuestos y contrataron Covid-19 mientras estaban en el curso normal de su trabajo (es decir, trabajadores de la salud). [Aprenda cómo presentar una compensación para trabajadores aquí.](#)

### Apoyo Temporal:

- **Internet**
  - empresas de telecomunicaciones y datos están ampliando sus servicios para garantizar que las personas tengan acceso a Internet de alta velocidad a bajo costo o sin costo alguno. Para obtener una lista completa de proveedores y sus servicios disponibles, visite: [www.cde.ca.gov/ls/he/hn/availableinternetplans.asp](http://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/availableinternetplans.asp).
- **Servicios**
  - Sur de California Edison responde a emergencias de COVID-19, suspende las desconexiones de servicios (Fuente / Más información) .
  - Más información en: [socalgas.com/coronavirus](http://socalgas.com/coronavirus)
- **Relajación de la aplicación del estacionamiento dentro de la ciudad de Los Ángeles (a partir del 16/03/20):**
  - Aplicación relajada de las restricciones de barrido de calles en áreas residenciales
  - Aplicación relajada alrededor de escuelas cerradas
  - Moratoria sobre multas y remolque de vehículos abandonados y multas de estacionamiento de vehículos de gran tamaño durante la noche
  - Congelación de multas de estacionamiento aumenta durante los próximos 60 días
  - Período de gracia extendido para personas que dejan o recogen comestibles y bienes
  - Extensión inmediata en todos los plazos de pago que vencen hasta el 1 de junio
- **Vivienda (a partir del 18/03/20)**
  - La ciudad de Los Ángeles agregara miles de camas de emergencia para refugiar a las personas que viven en la calle, usando \$20 millones de dólares de los fondos de reserva para ayuda de emergencia del presupuesto de la ciudad:
    - 1,600 camas de refugio de emergencia en 13 Centros de Recreación de la Ciudad (Ubicaciones TBD) y más por venir.
    - La Cruz Roja Americana proporciona más de 6,000 camas para apoyar a medida que se agregan más Centros de Recreación de la Ciudad.

## ¿Cómo Puedo Acceder Apoyo con el CENSUS 2020?



i H á g a s e C o n t a r !

Complete el Censo por Internet:  
<https://my2020census.gov/>

Complete el Censo por Telefono:  
(844) 330-2020 (English)  
(844) 468-2020 (Spanish)

Para hablar con el equipo de Promesa sobre el Censo, llámenos al, 323-545-3195

### CENSUS 2020

Los miembros de la comunidad ya han recibido información del Censo 2020 en casa sobre cómo responder y ser contados. Todos los quioscos censales están actualmente cerrados debido a los actuales protocolos de distanciamiento social. Sin embargo, el CENSO 2020 se puede completar en línea o por teléfono:

**Complete el censo en línea:** (Varios idiomas disponibles) <https://my2020census.gov/>

**Complete el censo por teléfono - Llame al:**  
844-330-2020 (inglés) O 844-468-2020 (español)

Para cualquier otra pregunta, nuestros socios nacionales en NALEO Education Fund tienen una

línea directa bilingüe de apoyo del censo al **877-EL-CENSO** (877-352-3676) de lunes a viernes de 5:30 a.m. a 5:30 p.m.