

COVID-19 RECURSOS PARA MINESOTANXS INDOCUMENTADXS

A medida que COVID-19, comúnmente conocido como el “coronavirus”, comienza a tener su impacto en los Estados Unidos, queremos aprovechar este momento para recordarle a los jóvenes indocumentados y sus familias que protejan su salud lo mejor que puedan.

Aunque se ha luchado por el acceso a la salud de nuestra comunidad, todavía hay brechas que nos dejan específicamente vulnerables a las amenazas a la salud, como esta pandemia. De la negligencia médica en los centros de detención privados hasta los efectos económicos de no poder trabajar, las personas indocumentadas enfrentan desafíos específicos que queremos recalcar..

Entre estos desafíos, estos son algunos de los obstáculos que más afectan a los inmigrantes indocumentados:

No todos podemos tomarnos tiempo libre pagado.

A medida que usamos el distanciamiento social para minimizar el riesgo de contraer el virus, esto también significa que las personas indocumentadas pueden perder horas de trabajo o haber sido temporalmente dejadas de su trabajo. Entendemos que esto podría crear inestabilidad financiera, y queremos recomendar que utilicen el “crowdsourcing” (colaboración abierta/participativa) en línea (usando páginas como GoFundMe o cuentas personales de Venmo) para buscar ayuda. Si esto es lo que sus familias deciden, siéntanse libres de etiquetar a Unidos MN en cualquier publicación que desee que elevemos, y nos aseguraremos de publicar en nuestras plataformas.

Esta guía de recursos es una pieza comunitaria, por lo que si la gente conoce otros recursos que podrían proporcionar un alivio monetario para estas familias, nos pueden contactar a Navigate MN/Unidos MN

Acceso a la ayuda médica para las personas indocumentadas es más complicada

En el siguiente enlace usted podrá encontrar más recursos e información oficial acerca del Covid-19 en estado de Minnesota minuto a minuto

<https://mn.gov/covid19/>

Recursos e Información

Escuelas

El gobernador Tim Walz y la comisionada de Educación Mary Cathryn Ricker han anunciado que todas las [escuelas de Minnesota que atienden a estudiantes de pre kindergarten hasta el grado 12 estarán cerradas a partir del miércoles 18 de marzo](#) . Este cierre permitirá a los distritos y escuelas autónomas desarrollar planes de aprendizaje a distancia, en caso de un cierre a más largo plazo. Hemos desarrollado una guía para distritos y escuelas autónomas a medida que comienzan a desarrollar estos planes. Se espera que todos los distritos y escuelas autónomas reanuden la instrucción, ya sea en persona o en un modelo de aprendizaje a distancia, el lunes 30 de marzo.

<https://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/>

<https://mpls.k12.mn.us/>

Información verídica sobre el Coronavirus

Departamento de salud

Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19)

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria en humanos causada por un nuevo virus. Puede transmitirse de persona a persona.

Debido a que este es un nuevo virus, todavía hay cosas que no sabemos, pero todos los días, aprendemos más sobre el COVID-19.

La comunidad de salud pública de Minnesota está trabajando arduamente para frenar la propagación del COVID-19 en nuestro estado, y necesitamos la colaboración por parte de todos.

Evite las suposiciones acerca de quién cree que puede tener esta enfermedad. Los virus no discriminan.

Síntomas

Las personas que tengan confirmación de estar infectadas con COVID-19 manifiestan una afección respiratoria de leve a grave con síntomas de:

- Fiebre
- Tos

- Dificultad para respirar

Las personas con COVID-19 que están levemente enfermas pueden permanecer en casa durante el periodo de enfermedad. También deben limitar las actividades fuera de casa, excepto para obtener atención médica. Llame a su proveedor de salud si necesita atención médica.

Protéjase a sí mismo y a su comunidad

La mejor manera de protegerse contra el COVID-19 es hacer las mismas cosas que usted hace para protegerse contra los resfriados y la gripe:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Si está enfermo, quédese en casa.
- Cúbrase la boca al toser.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que toca con frecuencia.

Por favor tenga cuidado con la información que obtiene sobre el COVID-19. Hay información falsa que promete una “cura” o garantiza una forma para prevenir del todo el COVID-19. Hasta el momento no existe una vacuna contra el COVID-19. Le pedimos que siga utilizando las páginas que se encuentran en internet de MDH y CDC para mayor información sobre la prevención del COVID-19.

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/spanish.html>

<https://www.health.state.mn.us/index.html>

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html

Clínicas donde se puede atender

<https://www.facebook.com/consulmex.saintpaul/photos/a.269970896439935/2486997511403918/?type=3&theater>



MÉXICO
CONSULADO EN SAINT PAUL



En caso de presentar fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que llame a una clínica antes de acudir a ella.

DIRECTORIO DE CLÍNICAS QUE BRINDAN ORIENTACIÓN SOBRE COVID-19

Hennepin Health Care - Brooklyn Park

612-873-6963

Hennepin County Medical Center - Whittier Clinic

612-545-9000

Open Cities Health Center

651-290-9200

Community-University Health Care Center

612-301-3433 / 866-492-7055

Minnesota Community Care

651-602-7500

Mayo Family Clinic Northwest

507-538-3270

Health Source Central Clinic

612-588-9411

Rentas y Pagos

La mayoría de los centros de contacto para los servicios públicos están cerrados, debido a las recomendaciones y órdenes ejecutivas que se están dando para evitar la propagación del coronavirus

No se desconectará el servicio a ningún cliente residencial hasta nuevo aviso. Si tiene dificultades para pagar sus facturas, contáctenos y organizaremos un plan de pago que funcione para usted.

https://www.xcelenergy.com/covid-19_response

<https://www.centerpointenergy.com/en-us/Corp/Pages/COVID-19.aspx?sa=mn&au=res>

<https://www.wm.com/weather-alert/index.jsp>

HousingLink

La misión de HousingLink es "mejorar la vida de las personas a través de información que amplíe sus opciones de alquiler asequible". Hay más de 45,000 búsquedas cada mes de viviendas de alquiler asequibles en nuestro sitio web. También publicamos el estado de las listas de espera de vivienda subsidiada en las Ciudades Gemelas a través de la [Lista de espera de la Autoridad de Vivienda](#).

Los inquilinos y las agencias de servicio también usan [Consejos de vivienda](#) y capacitación que brindamos para resolver problemas de vivienda. El personal de las agencias de servicios humanos en Minnesota utiliza los recursos de HousingLink para ayudar a sus clientes a superar las barreras en su búsqueda de vivienda y para responder preguntas sobre [programas de vivienda subsidiada en Minnesota](#).

<https://www.housinglink.org>

Aquí puede encontrar y firmar la -Petición de “Inquilinxs Unidxs por Justicia” para pedir la **CANCELACIÓN** de **RENTAS** y servicios públicos

"El Estado de Minnesota debe cancelar todos los pagos de renta, hipoteca y servicios públicos en esta época de crisis, ¡sin aumentar la deuda de nadie!"

<https://www.inquilinxsunidxs.org/en/home/>

Trabajo

Con demasiada frecuencia, durante las emergencias estatales, las grandes corporaciones reciben rescates masivos del gobierno mientras que las pequeñas empresas luchan por sobrevivir. Estamos pidiendo ayudas financieras de emergencia y préstamos de bajo o nulo interés para ayudar a las pequeñas empresas que sufren un desajuste económico durante la crisis del coronavirus.

CTUL (CENTRO DE TRABAJADORES UNIDOS EN LA LUCHA)

3715 Chicago Ave, Minneapolis, MN 55407
(612) 332-0663

<https://www.facebook.com/CTULucha/posts/2807295379316810>

<https://actionnetwork.org/petitions/15-days-emergency-paid-time-off-for-covid-19/?fbclid=IwAR39ivptupRdZXyUc1Rr3MljW2RZ2yFsf8svNORWiDdog0tBePTAgKtO-0U>

Asistencia para alimentos /cuidado de niños

- ¿Tiene preguntas sobre el cuidado de los niños? Llama: 651-297-1304 durante 7 de la mañana a 7 de la noche para ayudar

<https://www.mncovidsitters.org>

1. [Solicite SNAP / Cupones de alimentos.](#)

2. [Busque un recurso de banco de alimentos en su vecindario](#)

3. Si tiene niños en la escuela, el estado ha abierto una línea directa para preguntas sobre la escuela y el cuidado infantil:

651-297-1304 o 1-800-657-3504 de 7 am a 7 pm

4. [Lista de restaurantes que ofrecen almuerzos gratis a los estudiantes mientras las escuelas K-12 están cerradas](#)

Una lista para organizaciones con asistencia alimentaria y organizaciones freefoo.org

Second Harvest Heartland

Somos miembros de Feeding America, una red nacional de más de 200 bancos de alimentos que ayuda a alimentar a las personas en todo el país.

<https://www.2harvest.org>

- Open Arms of MN Una organización que provee comida para personas con restricciones y necesidades en su dieta

<https://www.openarmsmn.org>

- The Aliveness Project Provee un programa de alimentos, estante de alimentos y centro comunitario para personas VIH positivo

<https://aliveness.org>

La CEAP moviliza recursos, comparte la abundancia y nutre a los vecinos para crear y celebrar una comunidad más sana, fuerte y conectada.

<https://www.ceap.org>

- Enfrentar la incertidumbre financiera es difícil. Su primer paso, ya sea que necesite alimentos, recursos para sus hijos o simplemente para hablar con nuestro equipo de servicios sociales, es llamarnos al 952-888-9616 x 135. Nuestros recepcionistas recolectarán información y explicarán los programas de VEAP. Nuestro centro de llamadas cierra a las 4:30 p.m. los lunes – miércoles, viernes y 6:30 p.m. los jueves.

<https://veap.org>

ACTUALIZADO 3/25/20: Los programas de Comidas sobre Ruedas en las Ciudades Gemelas continúan su servicio mientras monitorean la evolución de la situación del Coronavirus/COVID-19 en Minnesota. IMPORTANTE: Los voluntarios de Meals on Wheels pueden continuar haciendo entregas durante la orden de "quedarse en casa" del Gobernador de Minnesota Tim Walz. Los voluntarios de Meals on Wheels proporcionan un servicio esencial y no necesitan ninguna documentación para poder [...]

<https://meals-on-wheels.com>

El Grupo de Alimentos es una organización local sin fines de lucro que se centra en el uso de alimentos nutritivos para fortalecer la comunidad. Trabajamos en la intersección del acceso a los alimentos, la equidad y los problemas de nutrición relacionados con la alimentación y el hambre en 32 condados de Minnesota y Wisconsin. Rompemos las barreras para cultivar buenos alimentos a nivel local y hacer llegar buenos alimentos a quienes más los necesitan.

<https://thefoodgroupmn.org>

Asistencia para calefacción

1. El [Programa de Asistencia Energética](#) (EAP) ayuda a pagar los costos de calefacción del hogar y reparaciones de hornos para hogares con ingresos calificados
2. Su calefacción no se puede cortar entre el 15 de octubre y el 15 de abril. Para evitar la desconexión, los clientes que reciben un aviso de desconexión propuesta deben comunicarse de inmediato con la empresa de servicios públicos y comprometerse con un plan de pago. Si es necesario, Xcel Energy derivará al cliente a [los programas de asistencia energética de la comunidad local](#).

Pago de otros servicios públicos

Eléctrico

1. Asistencia financiera: El [Programa de Asistencia Energética](#) (EAP) ayuda a pagar los costos de calefacción del hogar y reparaciones de hornos para hogares con ingresos calificados
2. Paga algo Paga lo que puedas. Dependiendo de su factura y su cuenta, incluso hacer un pago parcial puede hacer que transfieran el resto de la factura al próximo mes.

3. [Configurar un plan de pago](#)

Compañías de cable / teléfono

1. Baje su factura. Si califica para cualquier tipo de asistencia del gobierno estatal o federal, puede solicitar y recibir un descuento por ingresos bajos de 12 meses en su factura de cable.
2. Para negociar una tarifa más baja. Dícales que cortará el cable si no puede negociar una tarifa más baja. Lo trasladarán a un número diferente donde obtendrá opciones nuevas y más bajas para su servicio.

La oficina de CAP-CH ha cerrado hasta nuevo aviso pero puede remitir aplicaciones para la asistencia en el sitio web <https://www.caphennepin.org>

Extra----Consejos e ideas para crear un rutina en casa

Elabore un rutina similar al horario escolar

Actividades Diarias (Lunes-Viernes)

8 am -----Hora de levantarse
9 am ----- Actividad física
10 am-----Lectura y Escritura
11 am -----Juegos de mesa o Música
11:30 am --- Lunch
12:30 pm ---Ciencia (Naturaleza, Documentales, etc)
1:30 pm ----Teclado -Typing
2:00 pm ----Sociales (investigar sobre un tema)
3:00 pm --- Explicar su tema (10min)

Cómo explicarselo a los niños?

Este es un recurso no solo nos servirá como auxiliar para poder mostrara lo que es el coronavirus, si no que también puede ser una herramienta para apoyarnos y que nuestros pequeños sigan aprendiendo durante este cierre de las escuelas

https://esp.brainpop.com/salud/condiciones_lesiones_y_enfermedades/coronavirus/

<https://esp.brainpop.com>

Minnesota COVID-19 Response

Esta es la página web que estamos desarrollando en coalición con organizaciones hermanas que usted puede visitar para obtener más información y recursos.

<https://www.mncovidresponse.com/#workplace>

Si usted tiene preguntas y/o comentarios sobre el contenido de este documento puede contactarnos por los siguientes medios:

email: covid19@unidos-mn.org Tel: 612-231-9719



UNIDOS MN