



Guía de Recursos para Jóvenes Sobre el COVID-19

Salud Física

- Si siente que tiene Coronavirus, puede verificar sus síntomas usando este [enlace](#)
- Si se siente enfermo QUÉDESE EN CASA y comuníquese por teléfono con su médico de atención primaria o con un centro de atención de urgencias
- Practique el distanciamiento social
- Aprenda cómo estimular su sistema inmunológico [aquí](#)
- Asegúrese de que su farmacia local, compañía de seguros y médico de atención primaria tengan su información actualizada

Salud Mental

Los medios de comunicación que informan sobre el COVID-19 todos los días y las pautas actuales de distanciamiento social pueden aumentar su ansiedad. Es importante que mantenga su salud mental bajo control. [Estos son algunos recursos](#) de ayuda para superarla.

- Además, consulte con su terapeuta para ver si está dispuesto/a a programar una sesión por teléfono o de forma virtualy

Alimentos y Nutrición

- Bancos de alimentos: Obtenga una lista de los bancos de alimentos de su condado [aquí](#)
- Revise sus redes sociales para ver si aparecen ventanas emergentes de bancos de alimentos u organizaciones que distribuyen alimentos u otros productos durante esta crisis.
- ¿Nervioso de ir físicamente a la tienda de comestibles? La mayoría de las tiendas de comestibles como Walmart, Whole Foods, Acme, Target y Shoprite ofrecen recogida en la acera o entrega a domicilio. Consulte sus sitios web para obtener más información.

Transporte

- Aunque el transporte público todavía funciona, debería tomar precauciones al utilizarlo debido a su exposición a otros. Siempre use una cubierta de tela para la cara
- Verifique si han modificado el horario regular
- Estos son algunos usos de transporte alternativo para minimizar su riesgo:
 - Uber
 - Usar un contacto personal que tenga acceso a un vehículo sería ideal antes del transporte público.
 - Lyft

Si desea recibir mensajes de texto sobre actualizaciones y alertas relacionadas con el COVID-19, envíe un mensaje de texto con la palabra "NJCOVID" al 898-211 o vaya a www.covid19.nj.gov



Asistencia Financiera

- Desempleo: Si perdió su trabajo debido a COVID-19, puede solicitar desempleo
- Estipendio de ILP: Recibirá sin interrupciones su estipendio mensual en su Q-Card durante el COVID-19
- Pago de estímulo o impacto federal
- Reembolso de impuestos: Si presentó sus impuestos, puede verificar el estado de su reembolso
- Préstamos Estudiantiles
- Otra información: Póngase en contacto con su banco para ver cómo están ayudando en su respuesta al COVID-19
 - Pregunte si están cerrando todas las sucursales. ¿Algunas sucursales?
 - ¿Qué sucede si necesita depositar algo en persona o si necesita reemplazar su tarjeta?

Empleo

Si perdió su trabajo o le redujeron sus horas como resultado del COVID-19. Las empresas en Nueva Jersey necesitan miles de trabajadores para contratación inmediata. Obtenga más información sobre quiénes están contratando en su comunidad

- Si tiene un automóvil, considere trabajar para estas empresas de entregas:
 - Doordash
 - Grubhub
 - Instacart
 - Uber Eats
 - Amazon Flex
 - Shipt

Conexiones Sociales

Mantenerse conectado de manera virtual se ha convertido en la realidad de todos durante este difícil momento. Estas son algunas aplicaciones y formas que le pueden servir para mantenerse conectado con sus seres queridos mientras practica el distanciamiento social:

- TikTok: Anime su día y el de otra persona participando en los diversos desafíos que se presentan en este momento en las redes sociales.
- Fiesta Netflix: Chatee con sus amigos mientras disfruta de un espectáculo o una película.
- Grupos de Facebook: Conéctese con otros grupos de cuidados de crianza o encuentre grupos que tengan los mismos intereses que usted.
- Tenga un brunch virtual, una sesión de trabajo o incluso una fiesta usando: Zoom, Google Hangouts, o Google Duo.

Educación

- Si está en el Programa de Estudiantes Becarios de NJFC y corre el riesgo de perder su vivienda debido al cierre de su escuela, comuníquese con embrella.
- Si NO es un estudiante becario de NJFC y corre el riesgo de perder su vivienda debido al cierre de su escuela, comuníquese con Together We Rise para obtener ayuda.
- U-Haul ofrece 30 días de almacenamiento gratuito a estudiantes universitarios que hay sido desplazados debido al brote de coronavirus.
- El fondo de ayuda estudiantil de Scholly ofrece hasta \$200 a personas necesitadas durante esta crisis sin precedentes
- One Simple Wish regala computadoras portátiles a jóvenes que están o han estado en hogares de crianza.

Tecnología

La pandemia COVID-19 impide mantener muchas conexiones en persona. La capacidad de utilizar tecnología para unir esas conexiones depende del acceso a los dispositivos y la disponibilidad de Internet.



Para obtener información directa y actualizaciones diarias de NJ sobre el COVID-19, puede seguir al gobernador Phil Murphy en las redes sociales. Ofrece una sesión informativa diaria a través de su página de Facebook.