



# La Casa Erie

## COVID-19 Guia de Recursos

---

### Necesidades de salud

#### Recursos de la Casa Erie

##### Apoyo de beneficios públicos

Comuníquese con Erie House si necesita ayuda con programas médicos (Medicaid y Medicare)

**Contacto:** Weber Anderson, [wanderson@eriehouse.org](mailto:wanderson@eriehouse.org), 773-217-9799

##### Talleres de Zoom

La Casa Erie ofrece talleres gratuitos a través de Zoom para ayudarlo a mantenerse saludable e informado en su hogar, incluyendo Zumba, nutrición, Cargo Público y más.

**Contacto:** Elva Serna, [eserna@eriehouse.org](mailto:eserna@eriehouse.org), 312-574-0817

##### Proyecto Cuidate

Si usted es un alumno de cuidado temporal, contáctenos para recibir ayuda con la administración de casos y asistencia directa.

**Contacto:** Rosa Sanchez Totochenko, [rsanchez@eriehouse.org](mailto:rsanchez@eriehouse.org), 773-475-4236

#### Salud y Bienestar

##### [Chicago Department of Public Health \(CDPH\): Encontrar atención cuando no tiene seguro](#)

Si no tiene un proveedor médico, no tiene seguro o tiene ingresos limitados o no tiene ingresos y cree que necesita servicios médicos que no sean de emergencia, puede comunicarse con su centro de salud comunitario (CHC) más cercano por teléfono e informarles de su necesidad. Trabajarán con usted para coordinar la atención adecuada. En casos de emergencia, llame al 911.

Hay aproximadamente 165 CHC en toda la ciudad de Chicago, así que encuentre uno que esté cerca de usted. Puede encontrar su CHC más cercano en [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)

##### [Tienes derechos - Ir al doctor](#)

Los médicos y las enfermeras se preocupan por su salud, no por su estado de inmigración. Los pacientes pueden buscar atención con la confianza de que su información personal es privada. Las agencias de inmigración también tienen la política de evitar acciones de ejecución en centros de atención médica como hospitales, clínicas de salud, atención urgente y consultorios médicos.

##### [Recursos de recuperación virtual](#)

Esta hoja de consejos describe los recursos que se pueden utilizar para apoyar virtualmente la recuperación de los trastornos mentales / de uso de sustancias.

##### [Línea directa nacional de violencia doméstica](#)



# La Casa Erie

## COVID-19 Guia de Recursos

---

Si usted o alguien que conoce está en cuarentena con un abusador, puede llamar o enviar un mensaje de texto a esta línea para solicitar asistencia.

**Contacto:** 1-800-779-7223 o enviar un mensaje de texto con "LOVEIS" al 22522

### [Planet Fitness Livestreams de ejercicio gratis](#)

Planet Fitness está organizando "work-ins" en vivo en Facebook Live todos los días a las 6pm CT.

### [Core Power Yoga Clases gratis en línea](#)

Core Power ofrece a todos acceso gratuito a una nueva colección de clases en línea todas las semanas para que pueda mantener su práctica en movimiento, esté donde esté.

## Estrés y salud mental

### [CDC: Cómo cuidar a los niños en un desastre](#)

Independientemente de la edad de su hijo, él o ella puede sentirse molesto o tener otras emociones fuertes después de una emergencia. Pruebe estos consejos para ayudarlos.

### [CDC: Estrés y cómo sobrellevar la situación](#)

Sobrellevar al frente el estrés te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte.

### **Anxiety and Depression Association of America: Estrategias para salir adelante**

Intente estos consejos cuando se sienta ansioso o estresado.

### [Línea de vida nacional para la prevención del suicidio - Ayuda En Español](#)

Lifeline ofrece 24/7, servicios gratuito en español, no es necesario hablar inglés si usted necesita ayuda.

**Contacto:** 1-888-628-9454 para español