

Apoyar a su vecino mayor en NYC en su tiempo de necesidad

¿Buscas una manera de ayudar mientras están en casa? Aquí hay algunas maneras fáciles y de baja tecnología para ayudar a sus vecinos mayores, que son particularmente vulnerables durante esta pandemia.



Hágales saber que está aquí para ayudar

Llame, envíe un correo electrónico o llame a la puerta de su vecino (y luego párese a seis pies de distancia, por supuesto). Darles su información de contacto en un formato fácilmente disponible y hágales saber que usted está disponible para comprar comestibles, recoger medicamentos, pero que caminan, o simplemente una llamada para saber cómo están haciendo.

Incluso si no aceptan su oferta ahora, pueden en un futuro cercano, así que asegúrese de que saben cómo comunicarse con usted.

Recoger su correo

Si su correo o entrega de periódicos está fuera o en el vestíbulo, ofrézcalo a organizar un servicio diario de recogida.

Proporcione un número de teléfono para el apoyo práctico

Dígales que pueden llamar al **311** para ayudar en la búsqueda de atención médica y una amplia gama de recursos y servicios.

Proporcione un número de teléfono para el apoyo emocional

Para obtener apoyo de salud mental las 24 horas del día y en varios idiomas, llame a **Thrive NYC** al **888-NYC-WELL (888-692-9355)** o a la Línea de Ayuda para **Desastres** al **800-985-5990**.

Ayúdeles a acceder a opciones telefónicas, virtuales y de entrega para necesidades esenciales y actividades en el hogar

Muchos proveedores de atención médica, farmacias, supermercados y restaurantes se están adaptando rápidamente a esta emergencia de salud pública y llevando a cabo negocios de nuevas maneras que limitan el contacto en persona. Su vecino puede no estar al tanto, especialmente si carecen de una conexión internet, así que ofrézcalo a acceder a estos servicios.

También puede pedir libros, rompecabezas y crucigramas en línea y hacer que se entreguen directamente a su vecino.

Ayúdeles a configurar las entregas de alimentos

Vete a [Citymeals on Wheels](#) para encontrar la agencia local de gestión de casos que establecerá entregas de comidas. También puede llamar a Aging Connect al **212-244-6469** para obtener información sobre las comidas entregadas en casa y otros recursos.

Umbrella, una plataforma comunitaria que ayuda a los adultos mayores a envejecer en su lugar está ofreciendo entrega de comestibles y recogida de medicamentos para personas mayores de 60 años en todo el país. Están renunciando a su cuota de membresía y cobrando solo \$6 por orden para ayudar a sufragar los costos. Puede enviar un [formulario en línea](#) o llamar al **844-402-2480** para realizar un pedido.

Conéctelos a una red local de voluntarios

Averigua qué ayuda necesita tu vecino mayor, e intenta conectarlos con una organización local basada en voluntarios. Por ejemplo, [Invisible Hands](#) organiza voluntarios para entregar alimentos y suministros, y se puede llegar al **732 639-1579** y [DOROT'S University Without Walls](#) (Universidad DOROT Sin Paredes) ofrece programas de aprendizaje permanente sobre las artes, las noticias, la literatura y más, por todo el teléfono. Regístrese llamando al **877-819-9147**.

Envíe tarjetas a su hogar de ancianos local

Actividad para niños: Escriba notas e imágenes en color para enviar las residentes locales de residencias de ancianos. Muchos hogares de ancianos ya no aceptan visitas debido a problemas de salud, y los residentes apreciarían recibir correo.