

# 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.