

MÁS ALLÁ DEL BANCO DE ALIMENTOS

Sobreviviendo el COVID-19: Una Guía para Estudiantes del “#RealCollege”

Actualizada 06/05/2020

Querido Estudiante Universitario,

Aunque estos momentos son de tremendo estrés e incertidumbre tienes que saber que no estás solo. Tus necesidades son legítimas y mereces recibir apoyo. Esta guía ofrece recursos a necesidades comunes para estudiantes y te invita a buscar el apoyo de tu universidad y comunidad. Queremos que estés saludable, a salvo y que continúes con tu educación. Creemos en ti.

El Equipo del Hope Center.

CÓMO CONSEGUIR DINERO

Si perdiste tu trabajo

- Es posible que seas candidato para recibir el [seguro de desempleo](#). Si crees ser elegible, puedes explorar los requisitos y mandar tu solicitud al Departamento de Trabajo de [tu estado](#). Si tu aplicación es aprobada, es posible que recibas un reemplazo temporal a tu salario que será menos de lo que ganabas antes de perder el empleo. **La Ley de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica por Coronavirus (CARES Act)** ampara a personas que tradicionalmente no serían candidatas para el seguro de desempleo, permitiéndoles así cumplir con algunos de los requisitos. [El Centro Nacional de Justicia Para Inmigrantes](#) ofrece una buena explicación del programa del Seguro de Desempleo.
- La Ley Federal CARES, recientemente aprobada, permite la distribución de dinero de estímulo económico a individuos y sus familias. Si aún no has recibido el [pago del estímulo](#) y no estás seguro si calificas como candidato, puedes utilizar esta [calculadora](#) para ver si eres elegible. Individuos que aparecen como dependientes en la declaración de impuestos de sus padres no califican para recibir el pago de este estímulo.
- Si estabas empleado como estudiante en el campus de tu universidad, habla con tu supervisor a cerca de la posibilidad de seguir trabajando y así podrás continuar recibiendo un salario. Aunque no puedas trabajar

en persona, algunas universidades pagan a sus estudiantes por trabajar remotamente. Si tu empleo como estudiante está patrocinado federalmente, y no por el estado, el Gobierno Federal ha autorizado que las universidades continúen pagando estos fondos durante la crisis del COVID-19.

- Solicita ayuda de emergencia a [tu universidad](#). Puedes encontrar la [información](#) en su página web del COVID-19 o haciendo una búsqueda en el portal para estudiantes. Si no encuentras la aplicación, una búsqueda rápida en Google de “ayuda de emergencia” o “fondo de emergencia” seguido por el nombre de tu universidad podrá ayudarte a encontrarla. Averigua si existe un “Fondo Rápido” (“FAST Fund”) en tu universidad (pregunta a un miembro confiable de tu facultad) o explora la aplicación de [“Edquity”](#).
- Considera otros [programas de ayuda de emergencia](#), incluyendo programas para trabajadores de la [industria de servicio](#) (restaurantes, cafeterías y entrega a domicilio, por ejemplo) afectados por la pandemia.
- Declara tus [impuestos](#). Ya que extendieron la fecha límite hasta el 15 de julio, tu declaración puede aumentar tus ingresos por medio de un cheque o consignación directa a tu cuenta bancaria. Por ejemplo, puedes calificar para créditos de impuestos, incluyendo El Crédito por Ingreso de Trabajo (si trabajas y recibes bajos ingresos), el Crédito Tributario de la Oportunidad Americana (AOTC por sus siglas en inglés) y el Crédito Perpetuo por Aprendizaje (LLC por sus siglas en inglés), todos exclusivamente para estudiantes. Visita la [página del IRS](#) para enviar tu declaración.
- Puedes considerar préstamos sin intereses ofrecidos por organizaciones durante la pandemia como la [Asociación Judía de Préstamos Sin Intereses](#) o la [Sociedad Hebrea de Préstamos Sin Intereses](#).
- Si estás dispuesto, puedes [buscar nuevas oportunidades de trabajo](#): supermercados y otros servicios esenciales necesitan y están contratando nuevos empleados. Revisa la página web de tu ciudad para mayor información y busca grupos de “Ayuda Mutua” en tu área.

CÓMO REDUCIR TUS CUENTAS

Si tienes dificultades para pagar tu tarjeta de crédito, cuentas de servicios, u otras facturas

- Llama a tus acreedores (a quienes debes dinero) y compañías que te envían cuentas de pago para que suspendan o reduzcan tus pagos temporalmente. La información que necesitan para ajustar tus pagos es saber que has perdido tu salario o has sufrido una reducción de ingresos debido al COVID-19.
- [Internet Essentials de Comcast](#), [Spectrum Internet Assist](#), y [otras compañías](#) ofrecen internet de alta velocidad a familias de bajos recursos. Para calificar, quizás necesites ser candidato para programas de asistencia pública como el Programa Nacional de Almuerzo Escolar, Medicaid, o el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés).

Si debes dinero en préstamos federales estudiantiles

- Mantente informado. El paquete de estímulo federal recientemente aprobado, expande las protecciones a aquellos que han tomado préstamos estudiantiles federales al igual que a aquellos que han incumplido

con sus pagos. [La Ley Federal CARES suspende](#) la acumulación de intereses y pagos desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre del 2020. El no hacer pagos durante este plazo, no afectará el perdón de préstamos por servicio público ni otros programas de perdón o rehabilitación. También se suspenderán los reportes de crédito, embargos de salario y embargos de reembolso de impuestos durante este período.

- Si tienes préstamos estudiantiles a través de una institución o proveedor privado, debes revisar su página web para identificar el tipo de apoyo que ofrecen en este momento.
- Si necesitas ayuda con la apelación de tu ayuda financiera universitaria, [SwiftStudents](#) proporciona formatos gratuitos para ayudarte con la solicitud de apelación de tu paquete de ayuda financiera.

Si necesitas reducir tus gastos de comida

- Mientras el semestre llega a su culminación, visita la página web de COVID-19 de tu universidad y el portal estudiantil para estar al tanto de las actualizaciones de los planes que tienen para la distribución de comida al igual que conexiones con recursos alimenticios. Algunas universidades ofrecen opciones para recoger o hacer entrega a domicilio de comida a estudiantes que viven en o cerca del campus universitario.
- Si tienes acceso a un banco de alimentos, quizás a través de ellos puedas suplementar tus necesidades alimenticias. Tu universidad también puede contar con un banco de alimentos (¡llama primero para asegurarte de que sigue abierto!) o puedes encontrar un proveedor local de comida gratuita en tu área llamando al 1 (800) 5-HUNGRY o 1 (877)-8-HAMBRE (para español); visita whyhunger.org/findfood, o ponte en contacto por mensaje de texto enviando tu código postal al 1-800-548-6479.
- Es posible que seas candidato para el [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria](#) (SNAP por sus siglas en inglés). [SNAP](#) ofrece un beneficio modesto al mes a través de una tarjeta electrónica que puedes usar para comprar alimentos. Dada la ley de estímulo recientemente aprobada, si actualmente recibes los beneficios de SNAP;
 - Es posible que seas candidato para un beneficio de emergencia para satisfacer temporalmente tus necesidades alimentarias. Si tienes hijos que asisten a una escuela que ha cerrado, y que de lo contrario obtendrían comidas gratis o de precio reducido, es posible que recibas un beneficio adicional para reemplazarlas.
 - Estudiantes que actualmente no reciben beneficios de SNAP pero que cumplen con ciertos requisitos, pueden recibir beneficios adicionales y deben enviar una solicitud al programa SNAP y ser considerados elegible para recibirlos.
- [Tu estado](#) maneja una solicitud electrónica de SNAP al igual que una línea directa. Si consideras que necesitas apoyo con el proceso de solicitud puede ser que tu universidad tenga un contacto, de lo contrario, localiza una organización local sin ánimo de lucro, o una [organización de ayuda legal](#) que te pueda ayudar.
- Si recibes SNAP y tienes una dirección fija, asegúrate de revisar la correspondencia que te envía la

oficina de asistencia del condado para estar informado sobre los requisitos con los que debes cumplir (entregar información, entrevista por teléfono, etc.) durante la pandemia y poder seguir recibiendo tus beneficios. Si no tienes una dirección fija, ponte en contacto con el distrito para planificar y asegurarte de obtener la información que debes enviarles (y cuando) para conservar tus beneficios. Algunos estados cuentan con aplicaciones móviles para facilitar este proceso.

- Encuentra programas adicionales de asistencia de emergencia de comida gratuita y de bajo costo [aquí](#).

CÓMO TRASLADARTE O ENCONTRAR UN LUGAR PARA VIVIR

Si necesitas guardar tus pertenencias o alquilar un camión de mudanza

- Penske alquila camiones de mudanza a personas de 18 a 23 años sin cargo adicional y proporciona un descuento de 10% a estudiantes universitarios.
- U-Haul ofrece una extensión de [30 días de almacenamiento gratis para estudiantes](#) debido a la crisis.
- Avis está eliminando el sobrecargo [para conductores menores de 25](#), hasta el 30 de junio de 2020.

Si necesitas opciones fuera del campus

- [Together We Rise](#) ofrece ayuda financiera de emergencia a estudiantes que han sido desplazados, que están sin hogar, y necesitan ayuda con gastos inesperados de vivienda.
- Algunas universidades se han asociado con hoteles y moteles cercanos, e incluso residentes locales, para crear oportunidades de vivienda para sus estudiantes.
- Algunos estados están expidiendo órdenes para detener desalojos y bloquear el aumento de rentas. Si te interesa, busca información adicional para saber si esto aplica a tu situación actual.
- Si has estado en el sistema de crianza temporal (foster care), ponte en contacto con tu Coordinador de Chafee. Las agencias de bienestar infantil están obligadas a proporcionar estos servicios a candidatos para la Beca Chafee que viven en su estado o condado. [Aquí](#) puedes encontrar a los Coordinadores de Chafee/IL por estado.
- Según [tus circunstancias](#) puedes ser candidato para [asistencia](#) de vivienda pública. Visita la página web del [Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano](#) (HUD por sus siglas en inglés) para información sobre las autoridades locales de vivienda y tu elegibilidad para recibir asistencia.
- Algunas personas podrían estar protegidas contra desalojos por la Ley Federal CARES si viven en una propiedad alquilada financiada por una hipotecaria federal. Si no estás seguro de tu situación, puedes pedir más información al propietario de tu vivienda. landlord for more information.

CÓMO PROTEGER TU SALUD

Si necesitas hacerte una prueba de COVID-19 o ver a un médico por cuestiones no relacionadas

- La Ley Federal CARES proporciona pruebas gratuitas de COVID-19 para todos. Tu ciudad o región probablemente tiene un sitio web con la información pertinente.
- Encuentra atención en persona a bajo costo. Algunas comunidades tienen centros de salud que ofrecen servicios basados en una tarifa de pago que varía según el salario del individuo. La asistencia puede cubrir desde el cuidado primario hasta la atención de la salud mental, dental, y gineco-obstetra; está disponible para todos, incluso para personas sin seguro médico y/o indocumentadas. Para encontrar la clínica gratuita o centro de salud más cercano, haz clic [aquí](#).
- Muchos profesionales de salud ofrecen citas virtuales, telefónicas y por texto durante la crisis. Esto permite, basado en los síntomas, determinar si la atención en persona es realmente necesaria.
- Si no puedes obtener tu receta de medicamentos en persona, llama a tu farmacia para ver si ofrecen servicio gratuito de [entrega a domicilio](#) o [envío por correo](#) durante la cuarentena.

Si necesitas apoyo para tu salud mental o adicción

- Muchos grupos de apoyo presenciales se han trasladado en línea. Por ejemplo, puedes acceder grupos virtuales para [Alcohólicos Anónimos](#) o [Narcóticos Anónimos](#).
- Explora esta [línea de apoyo](#) para estudiantes de color, envía STEVE al 741741, y accede [recomendaciones](#), [actividades](#) y [regalitos gratuitos](#) (freebies) adicionales para ayudarte a manejar el estrés y ansiedad.
- Cuida de tu [Ansiedad por Coronavirus](#) y utiliza sitios virtuales de relajación, así como [herramientas para el alivio del estrés](#) y guías. Por ejemplo, descarga la [aplicaciones para meditar](#), o este [espacio de relajación](#).

Si necesitas seguro de salud

- Si perdiste tu trabajo y no puedes mantener la cobertura a través de tu empleador, quizás califiques para un seguro de salud por medio del [Mercado de Cuidado de Salud](#), bajo “circunstancias especiales” como evento calificador que es válida solo por 30 días después de la pérdida de empleo.
- Algunos estados que administran su propio [Mercado de Cuidado de Salud](#) han abierto temporalmente la inscripción para cobertura de seguro médico, a pesar de que las personas no tengan un evento calificador. Para mayor información, visita www.cuidadodesalud.gov/es/ en dónde podrás ver si eres candidato y conectar con el sitio web de tu estado.
- Si tu salario o composición familiar cambió y tienes cobertura por medio del Mercado de Cuidado de Salud, [actualiza tu información en línea](#) o llama al 1(800)318-2596 y sigue las instrucciones de cómo

ajustar tu plan. El hacer esto puede ahorrarte dinero o incluso convertirte en candidato para obtener seguro de salud gratuito a través de [Medicaid](#).

- Si no estás asegurado, eres ciudadano o residente legal permanente de los Estados Unidos (LPR por sus siglas en inglés), y cumples los criterios de salario, tú (y tus hijos, si aplica) podrías ser candidato para obtener seguro de salud gratuito a través de [Medicaid](#). Para aplicar, visita la página web de tu estado. Algunos hospitales y centros de salud también pueden proporcionar ayuda con el proceso de aplicación, pero esto normalmente sólo ocurre en persona.
- La mayoría de niños son candidatos para cobertura del cuidado de salud a través del Programa de Seguro Médico para Niños ([CHIP](#) por sus siglas en inglés) de cada estado, aunque los padres no sean elegibles para Medicaid. Si no eres candidato pero crees que tus hijos lo pueden ser, busca el sitio web de seguro de salud para niños de tu estado y aplica para que reciban cobertura.
- Si eres un estudiante internacional y necesitas seguro de salud, contacta a la Oficina de Estudiantes Internacionales en tu universidad o explora compañías como [GeoBlue](#) y [isoa.org](#) para obtener cobertura.

Si estás en una situación insegura o de crisis

- Pide ayuda. Conéctate con la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica 24/7/365 para obtener ayuda por chat en @ndvh o llamando al **1-800-799-7233**.
- Es normal sentirte abrumado durante estos momentos. Conéctate con grupos de apoyo o ponte en contacto con organizaciones como la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) por chat o por teléfono al 1(800)273-8255 o al 1(888)628-9454 (en español) o la [Línea de Ayuda Nacional Online de Asalto Sexual](#) al 1(800)656-4673 para conseguir ayuda si tú o un amigo están en [crisis](#).

Si eres padre además de estudiante

- Si perdiste tu empleo o no tienes ingresos y eres ciudadano, aplica para el [Programa Asistencia Temporal para Familias Necesitadas](#). Por medio de compensaciones en efectivo y otros servicios claves de apoyo, este beneficio público apoya a padres que cumplan con criterios específicos. Algunas universidades así como algunas organizaciones sin ánimo de lucro ofrecen apoyo con el proceso de aplicación. Si recibes actualmente este tipo de asistencia, asegúrate de conectar con tu distrito para entender cómo manejar cambios inesperados de horarios de estudio o de trabajo debido al COVID-19 para así asegurarte de seguir recibiendo tus beneficios.
- Hay comida disponible para tus niños. Los estados están trabajando para proporcionar comida a estudiantes escolares que participen en el programa de comidas gratuitas o de precio reducido. Para encontrar el sitio más cercano a ti utiliza este [localizador de alimentos](#).
- El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos actualiza continuamente la información de programas de alivio alimentario durante el COVID en su página web de [Servicio de Alimentación y Nutrición](#).

- Consigue apoyo para la crianza. No es fácil equilibrar las obligaciones de tus estudios y familia mientras se [hace frente](#) a la crisis del COVID-19. Explora guías gratuitas de apoyo para padres y recuerda que no estás solo(a).
- Si necesitas apoyo con la custodia infantil y visitación puedes conseguir asistencia gratuita a través de [organizaciones locales de ayuda legal](#).
- Si estás embarazada o lactando. Los hospitales y clínicas prefieren utilizar servicios de telesalud como el canal primario de comunicación para mantenerte a salvo. También puedes acceder clases de [preparación para el parto](#), de [apoyo para la lactancia](#), y para aprender sobre cómo [protegerte a ti y a tu\(s\) bebé\(s\)](#) durante la pandemia. Todo en línea.
- Si tienes un bebé (s), conéctate con el [banco local de pañales](#) y organizaciones sin ánimo de lucro para el cuidado de la maternidad a través de los cuales puedes conseguir equipo, muebles y ropa infantil gratuita o a bajo costo.
- Considera diversificar la [rutina](#) de tu(s) hijo(s) con videos y transmisiones en vivo y en directo de cuentos infantiles usando Facebook, [YouTube](#), y otras redes sociales.
- Si necesitas recursos para el [cuidado infantil](#) o asistencia para pagar este gasto, explora los recursos y [subsidios](#) basados en tu salario y otros criterios adicionales, que ofrece tu estado

Otras guías útiles de recursos durante el COVID-19

- Asistencia para la comunidad LGBTQ está disponible, incluyendo la [Línea Nacional LGBT](#) 1-888-843-4564 y la [Línea Nacional LGBT de Jóvenes](#) (disponible para jóvenes menores de 25 años) 1-800-246-7743.
- Para estudiantes con [discapacidades](#).
- Para estudiantes [inmigrantes](#) e [indocumentados](#), y sus familias.
- Otros recursos de [Apoyo para Universitarios](#).

Nota

¡Recibimos con gusto tus sugerencias! Por favor, comparte y envía recursos adicionales para apoyar a los miles de estudiantes universitarios en la nación durante la pandemia a realhope@temple.edu.

