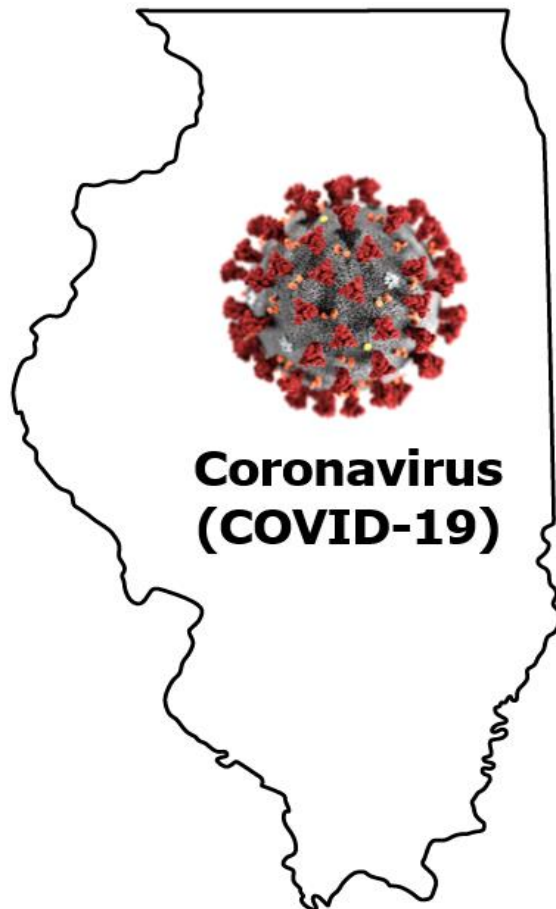


# Guía de Recursos COVID-19 para Personas Discapacitadas en Comunidades Marginadas de Illinois



Desarrollado por la Coalición de Personas Discapacitadas de  
Color del Área de Chicago (DPOCC) y la  
Alianza de Auto-Abogacía de Illinois, Inc. (La Alianza)  
© Abril de 2020



La Coalición de Personas Discapacitadas de Color del Área de Chicago (DPOCC), con el apoyo de la Alianza de Auto-Abogacía de Illinois, Inc. (La Alianza) desarrolló un compilado o lista centralizada de recursos para personas con discapacidades de desarrollo e intelectuales en comunidades marginadas. Estas comunidades marginadas incluyen a personas de color, personas que forman parte de la comunidad lesbiana, gay, bisexual y transgénero (LGBTQIA) y diversos grupos inmigrantes.

Esta recopilación consta de los siguientes recursos: información de COVID-19, ayuda legal, recursos de vivienda y salud, además de recursos alimenticios y legislativos. La meta principal es proveer información necesaria y disminuir los niveles de ansiedad que afectan a muchas de estas comunidades marginadas.

**Aviso:** Esta guía de recursos incluye datos acerca de organizaciones nacionales y estatales, entidades o sitios locales, e información dirigida a personas de color, personas lesbianas, gay y transgénero (LGBTQIA) e inmigrantes con discapacidades en Illinois.

Esta guía no contiene recursos e información sobre cada una de las ciudades, pueblos, distritos o condados de Illinois. Es sólo un ejemplo de los recursos disponibles para ti física y virtualmente. Si necesitas acceder a información en tu localidad, busca esos recursos a través de internet o en las oficinas principales de tu ciudad, pueblo o condado.

Algunos de los enlaces o recursos no utilizan lenguaje común ni información visual. En este caso, por favor pida ayuda a alguien de confianza si necesita ayuda buscando información en línea para tener mayor claridad.

Esta guía de recursos está disponible en inglés y español. Si quieres tener acceso a esta guía en otros idiomas aparte de inglés, español y chino mandarín, incentiva a tus organismos, entidades locales, o centros culturales a traducir esta lista a los idiomas necesarios. Es posible que algunos recursos o enlaces solamente estén disponibles en inglés.

Guía de Recursos COVID-19 para personas discapacitadas en comunidades marginadas de Illinois fue desarrollado por:



**DISABILITY AND  
HUMAN  
DEVELOPMENT  
COLLEGE OF  
APPLIED HEALTH  
SCIENCES**



La Coalición de Personas Discapacitadas de Color del Área de Chicago (DPOCC) es respaldada por el Instituto de Discapacidad y Desarrollo Humano de la Universidad de Illinois en Chicago.

<https://chicagolanddpocc.wordpress.com/>



Illinois Self-Advocacy  
**Alliance**

[www.selfadvocacyallianc.org](http://www.selfadvocacyallianc.org)



<https://www.thearcofil.org/>



<https://www2.illinois.gov/sites/icdd/Pages/default.aspx>

Agradecimientos a El Arco de Illinois y a El Consejo de Discapacidades de Desarrollo de Illinois (ICDD) por financiar este proyecto.

Este proyecto cuenta con el apoyo de la propuesta CFDA 93.960, de la Administración para la Vida Comunitaria de EE.UU., El Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201. Los beneficiarios que participen de proyectos auspiciados por el gobierno pueden expresar libremente sus ideas y conclusiones. Las opiniones vertidas no representan las políticas oficiales de ACL.

## **Guía de recursos**

¿Necesitas ayuda para pagar tu arriendo, o certificar que tu casa es accesible durante el COVID-19? ¿Buscas atención médica gratuita? ¿Buscas despensas de comida o algún tipo de ayuda mutua para poder recibir mercadería?

Con la siguiente lista de recursos encontrarás lo que necesitas, ya sea ayuda legal, cómo conseguir comida y apoyo en el hogar, entre otras cosas importantes. Ten en cuenta que esta lista contiene información sobre sitios, organismos y centros a nivel estatal y nacional. También hay ejemplos de organizaciones en localidades específicas o través de internet. Si no encuentras lo que necesitas, puedes ir a las oficinas locales o estatales, o si no hacer una búsqueda por internet.

### **¿Cuáles son las preguntas que debo considerar al averiguar y aprender acerca de estos recursos?**

La pandemia del coronavirus ha afectado a muchísima gente, por lo cual diversas organizaciones dentro de Illinois y en todo Estados Unidos han creado diferentes listas de recursos. Existen una variedad de listas: cosas entretenidas para hacer en casa, formas de conectarse y reunirse con familiares y amigos/os, o cómo acceder a necesidades básicas, dinero, y mucho más! Sin embargo, como hay tanta información, puede que no tengas tiempo para buscarlo todo, o quizás no sepas si un recurso en particular está disponible en tu ciudad o pueblo.

Cuando busques ciertos recursos en estas listas, hazte las siguientes preguntas a ti mismo y al contactarte con determinadas organizaciones:

- ¿Estos recursos son sólo para ciertas personas o ciertos barrios? ¿Qué pasa con las personas en mi ciudad o pueblo, o condado? ¿Qué ocurre con las personas alrededor del estado de Illinois o cualquier persona en el país o alrededor del mundo?
- ¿Estos recursos se enfocan en las personas con discapacidades? ¿Incluyen a personas con discapacidades? ¿Incluyen a inmigrantes con discapacidades, personas de color con discapacidades, o personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero con discapacidades?
- ¿Cómo puedo obtener o acceder a esos recursos? ¿Cómo obtengo recursos específicos si no puedo ir en persona?

### **¿Puedo usar los ejemplos de esta lista y crear mi propia lista para personas con discapacidades en mi vecindario, ciudad, pueblo o condado?**

¡Claro que sí! Puedes crear tu propia lista de recursos que se concentre en tu localidad, y también puedes hacer una lista que sirva de guía comunitaria.

Puedes armar una lista basada en **ESTA** misma lista en caso de que una emergencia afecte a tu ciudad, pueblo, barrio, etcétera. Por un lado, esta lista de recursos se enfoca en cómo sobrevivir la actual crisis de salud de COVID-19. Por otro lado, individuos y organizaciones pueden hacer otras listas parecidas para solucionar emergencias estatales tales como inundaciones, tornados, tormentas de nieve, ataques masivos de violencia y más.

## ¿Qué es el COVID-19?

COVID-19, denominado coronavirus, es una nueva enfermedad que se está extendiendo por todo el mundo, particularmente en Estados Unidos. No es una enfermedad que ocurre solamente en China, ni tampoco es "el coronavirus de China" como visto en ciertas noticias de televisión. Simplificar el virus de esa forma significa discriminar abiertamente a personas chinas o a cualquier persona de origen asiático. Los prejuicios, estereotipos y el bullying de cualquier tipo son inaceptables.

COVID-19 es similar a la gripe común, pero puede tener consecuencias peores. Se puede transmitir de persona a persona al toser, estornudar, o al tocar cosas que están cubiertas con el virus u otros gérmenes. Los síntomas de COVID-19 pueden incluir: fiebre, tos, dificultades respiratorias, cansancio, dolor de cuerpo, secreción nasal y dolor de garganta. Si tienes algunos de estos síntomas, llama a tu doctor o ve INMEDIATAMENTE a tu clínica u hospital más cercano. Tu médico te evaluará para ver si tienes un simple resfriado, la gripe o el COVID-19.

El brote de COVID-19 ha causado mucho temor social. A pesar de que hay muchos profesionales trabajando en búsqueda de una cura, en este preciso momento, no hay cura ni tratamientos efectivos para enfrentar el virus. Mientras diversos médicos trabajan en la solución, puedes hacer de tu parte para no contraer ni propagar el virus.

Primero, lávate las manos con jabón y agua tibia frecuentemente. Cuando salgas, usa una mascarilla, o algo que cubra tu cara y nariz. Utiliza toallitas húmedas o desinfectante de manos para limpiarte las manos. Tose en tus codos. Tose con un pañuelo de papel y bóttalo inmediatamente. Limpia todo lo que toques, como mesas y las manillas de las puertas, con toallitas húmedas, paños húmedos y limpios, o toallitas desinfectantes. Quédate en casa si



te sientes mal o enfermo/a. Eso te mantendrá a salvo a ti y a los que te rodean.

Debido a la gran demanda, ciertas tiendas o almacenes podrían quedarse sin desinfectante de manos o toallitas desinfectantes. Pero no te preocupes ... ¡puedes hacerlos en casa! Este enlace de WHAS 11 en Kentucky te indica cómo hacer tu propio desinfectante de manos y toallitas desinfectantes:

<https://www.whas11.com/article/news/health/wipes-do-it-yourself-diy-sanitizer-hand-bleach-alcohol/417-c87a7bbe-5246-40ec-8ddd-d5c4d79b94a1>

El CDC (Centros para el Control de Enfermedades) ha postado instrucciones sobre cómo lavarse las manos. Puedes leer las instrucciones aquí: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-steps-8x11.pdf>

Para mayor información sobre el COVID-19 y cómo protegerte del virus, SARTAC (una organización nacional de auto-abogacía) creó un folleto con detalles acerca de los pasos a seguir y cómo cuidarte. Este folleto fue traducido a once idiomas. Puedes encontrarlo aquí: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19>

Para recursos adicionales sobre el COVID-19, por favor visita:

Centros para el Control de Enfermedades

En inglés - <https://www.cdc.gov/>

En español - <https://www.cdc.gov/spanish/>

ASL (Lenguaje de señas estadounidense) -

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvvp9iOILTQatwnqm61jqFrsfUB4RKh6J>

Información sobre COVID-19 en inglés por y para personas discapacitadas (en la página web de Equip for Equality)

<https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus-accessible-.pdf>

Información sobre COVID-19 en español por y para personas discapacitadas (en la página web de Equip for Equality)

<https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Spanish-Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>

Relatos y cuentos visuales sobre el COVID-19

<https://littlepuddins.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-Updated-2-The-Autism-Educator-.pdf>

<https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-the-Coronavirus.pdf>

<https://www.autismresourcecentral.org/social-stories-for-young-and-old-on-covid-19/>

<https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Germs-Social-Story.pdf>

[https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus\\_social-story.pdf](https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus_social-story.pdf)

[https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus\\_Day-Program.pdf](https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus_Day-Program.pdf)

[https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus\\_Stay-Home.pdf](https://www.autismsociety-nc.org/wp-content/uploads/Coronavirus_Stay-Home.pdf)

Videos sobre COVID-19 en varios idiomas, incluyendo vietnamita, swahili, nepalés, kirundi, bosnio, árabe, español, lingala, somalí, dinka y francés

<https://www.youtube.com/channel/UC3zjPpeFnXqvESr1y3d4DvQ/videos?app=desktop>

Consejos COVID-19 en lenguaje de señas estadounidense

<https://www.youtube.com/watch?v=CkbqWxtLe3E&fbclid=IwAR3mSLODhUoNNUPO5tYIJw9IujRp0DqLltioENNZx440dSkrqOrCYo-a-Hg&app=desktop>

**Llegó la Ayuda**, del Departamento de Servicios Humanos de Illinois, contiene enlaces rápidos sobre cómo acceder a alimentos, albergues, Ayuda en Casa, asistencia médica, y cómo conversar con alguien. <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=123529>

**Aviso:** El sitio web de coronavirus del estado de Illinois entrega las últimas noticias y medidas preventivas relacionadas al virus, con archivos de video, conferencias de prensa y consejos de expertos para mantenerte a ti y a tu familia sanos y salvos.

<https://coronavirus.illinois.gov/s/>

## ¿Qué significa la orden de refugio?



*Descripción de imagen: Un hombre mayor de tez pálida sonriendo, con cabello negro y gris, vistiendo un terno azul marino, camisa celeste, y corbata azul oscura.*

El 20 de marzo de 2020, el gobernador de Illinois, JB Pritzker, decretó una **orden de refugio** que comenzó a regir el sábado 21 de marzo a partir de las 5:00 pm. Algunas personas se refieren a ésta como la "orden de permanecer en casa." Por ahora, la orden se mantendrá en efecto hasta el 30 de mayo de 2020. No obstante, el gobernador Pritzker podría alargar el decreto en caso de que el coronavirus no se contenga o acabe. Todas las ciudades, comunas y pueblos en Illinois están sujetas a la orden del gobernador.

La **orden de refugio** quiere decir que la gente debe permanecer en sus casas, apartamentos u hogares lo que más pueda. Al quedarse puertas adentro, la probabilidad de que la gente contraiga el coronavirus es mucho menor. En segundo lugar, esta orden les permite a hospitales tener más espacio disponible para

asistir a personas que estén contagiadas con el virus, o personas que muestran síntomas similares.

La orden del gobernador no quiere decir que debes quedarte en casa todo el día o toda la noche. No significa que hay toque de queda, donde tienes que estar en tu casa a una hora determinada.

Todavía puedes salir a hacer las siguientes actividades:

- Ir a trabajar si tu lugar de empleo permanece abierto
- Ir a caminar, trotar o correr
- Ir a un parque estatal en donde puedes escalar, andar en bicicleta, pescar o andar en bote. Lo importante es practicar el distanciamiento social
- Sacar a pasear a tu mascota
- Cuidar a tus familiares u otros seres queridos como tus amigas/os cercanos, o tu novia/o
- Ir al supermercado y a otras tiendas a comprar cosas básicas como comida, ropa y comida para tu mascota
- Ir a recoger tu correo a la oficina de correo postal
- Ir a recoger paquetes a la oficina de correo postal o a tiendas que te permitan ir a buscar un paquete
- Lavar tu ropa en una lavandería o en la tintorería
- Ir a un restorán para comprar y llevarte tu comida
- Ponerle gasolina a tu carro
- Hacer citas importantes con tu doctor o dentista, en las oficinas de seguro social o asistencia pública
- Ir al banco

Si vas a salir por cualquiera de los motivos mencionados, llama al negocio u oficina para asegurarte de que estén abiertos.

## ¿Qué es el Distanciamiento Social?



*Descripción de imagen: Aviso verde que lee "Sigue sano: Mantén una distancia de aproximadamente seis pies con las personas a tu alrededor." En medio de las palabras hay dos personas apuntándose, y entre ambas personas está la palabra **seis pies**.*

Distanciamiento social, o distanciamiento físico, significa que debes mantener una distancia prudente con las personas a tu alrededor. Para practicar la distancia social y física se recomienda:

- Mantenerse a seis pies de distancia (o a dos metros) de otras personas
- No te juntes en grupos cuando estés fuera de tu casa u hogar
- Siéntate con espacio entre medio si tomas el bus o el metro público
- Aléjate de lugares con demasiada gente y no te juntes con más de diez personas a la vez
- Si hay más de diez personas, organiza fiestas, eventos y otras juntas en línea.

Además de tomar medidas diarias de prevención, mantener una distancia prudente entre tú y las personas tu alrededor es lo mejor para no exponerse al virus. Así se evitará la propagación del virus a nivel local, nacional y mundial.

## **¿Dónde puedo encontrar una mascarilla? ¿Qué puedo usar para cubrir mi cara si es que no tengo acceso a una mascarilla?**



*Descripción de imagen: Una persona de tez café, con cabello negro, usando anteojos y una mascarilla blanca que le cubre el rostro y la boca.*

A partir del 23 de abril de 2020, el gobernador Pritzker exige que todas/os usen una mascarilla de tela o algo para cubrirse la boca y la nariz en público. Esto es importante yendo a lugares donde es más difícil practicar el distanciamiento social (como supermercados y tiendas). El Centro para el Control de Enfermedades, o CDC, también recomienda que las personas se cubran la cara cuando salgan en público. En los siguientes sitios web encontrarás consejos útiles para hacer tus propias mascarillas de tela, o encontrar algo que te cubra la boca y nariz si no consigues mascarillas de tela:



- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-faq.html>

Al cubrirte la boca y la nariz, estás ayudando a otras personas a no contraer el COVID-19 y tú mismo te estás protegiendo del virus.

Si ya tienes una mascarilla quirúrgica o la mascarilla N95, úsala. Sin embargo, ya no puedes comprar más de esas mascarillas porque las tiendas solo dan esas mascarillas a médicos, enfermeras y otras personas que trabajan en el área de salud. Existen otras formas de cubrirse la boca y nariz. Puedes usar una bufanda, un pañuelo de tela, una máscara de esquí, una mascarilla de entrenamiento (para correr o hacer ejercicios), una mascarilla de ciclismo, o una de motociclista para proteger tu boca y nariz. También puedes utilizar una mascarilla de tela para cubrirte la boca y la nariz. Funcionan igual que las mascarillas quirúrgicas y N95, que están disponibles para todos, no sólo para las personas que trabajan en el terreno de la medicina.

Hay varias formas de conseguir mascarillas faciales de tela:

- Puedes comprarlas en internet a través de Amazon o Etsy
- Puedes llamar a tiendas en tu localidad para averiguar si tienen mascarillas a la venta
- Puedes preguntar a amigas/os o familiares si tienen mascarillas
- Puedes contactar a iglesias o comunidades de fe en tu localidad
- Puedes hacer tu propia mascarilla. Algunas mascarillas no necesitan de una máquina de coser, ya que puedes usar pegamento para armar las mascarillas. Aquí hay sitios web que te enseñan a hacer tus propias mascarillas faciales de tela:

- CNN <https://youtu.be/Kd54zrv8nSg>
- Jennifer Maker <https://www.youtube.com/watch?v=X-OCwuiefzY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6D42zEiM0pM>
- Comunidad de ASL (lenguaje de señas estadounidense) y mascarillas accesibles  
<https://www.youtube.com/watch?v=ijC3BlGh0pc>

También hay tiendas que venden mascarillas de tela:

- Amazon
- [Custom Ink](#)
- Etsy.com
- ○ Etsy.com te da la opción de pedirle a alguien que te haga una mascarilla de tela basada en temas o colores que te gusten (como superhéroes, personajes de dibujos animados, equipos deportivos y mucho más). Puedes comprar mascarillas de tela hechas por personas en comunidades marginadas, especialmente personas con discapacidades, que fabrican y venden estas mascarillas.

Además, existen personas en tu barrio o en tus redes sociales que fabrican mascarillas para cualquier persona, sobre todo para personas en comunidades marginadas. Aquí hay un par de ejemplos de personas u organizaciones que se especializan en la fabricación de mascarillas:

- Harls Barkley (Envíale un mensaje a Harls Barkley en Facebook o a su correo electrónico: [simplyharlie@gmail.com](mailto:simplyharlie@gmail.com))
- Mascarillas para la comunidad discapacitada  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd\\_V8PjI1b5cwnckwMFDncq9E5sb9\\_viAmt07eYK9iqcxazGw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_V8PjI1b5cwnckwMFDncq9E5sb9_viAmt07eYK9iqcxazGw/viewform)

- Beatrice (Mándale un mensaje a Beatrice London-Purty en Facebook para mayor información sobre precios, envíos, y alternativas de diseño para tu mascarilla)

Lugares o espacios públicos no te pueden negar sus servicios si estás utilizando una mascarilla para taparte la cara. Si no te dejan entrar, eso es discriminación.

**Aviso:** Ciertas personas venden mascarillas, mientras otras las donan. Los individuos y organizaciones mencionados en esta lista proveen sus servicios a personas en comunidades marginadas. Contáctalos para mayor información sobre cómo obtener o comprar mascarillas.

## **Ayuda mutua (solidaria)**

La ayuda mutua consiste de un grupo personas de distintos barrios que se organizan para solidarizar y compartir sus conocimientos, recursos y talentos apoyándose unos a otros. Este tipo de ayuda comunitaria es extremadamente necesaria en barrios o pueblos de escasos recursos. Tú mismo puedes colaborar llevando alimentos a familias más necesitadas, compartiendo información importante, donando alimentos no perecibles y artículos básicos como pasta dental o papel higiénico. Además, puedes acompañar a gente a sus citas médicas entre otras cosas. Al mismo tiempo, si tú mismo no puedes salir de tu casa para ir a comprar comida, puedes pedirle ayuda a personas que te llevarán la mercadería que necesites a domicilio.

La ayuda mutua se realiza a nivel local. En internet puedes averiguar cuáles son las organizaciones u oficinas que ofrecen grupos de ayuda mutua cerca de tu vecindario. Por ejemplo, Block Club Chicago es una organización que practica la ayuda mutua.

Puedes aportar y hacer realidad un proyecto de ayuda mutua en tu propia área. La representante de Estados Unidos, Alexandria Ocasio- Cortez, hizo un kit de herramientas sobre cómo empezar un proyecto de ayuda mutua. Puedes aprender más del kit de herramientas aquí:

[https://gdoc.pub/doc/e/2PACX-1vRMxV09kdojzMdyOfapJUOB6Ko2\\_1iAfIm8ELeIgamma21wIt5HoTqP1QXadF01eZc0ySrPW6VtU\\_veyp?fbclid=IwAR1Bwcg7BZjxdFz8tslEDMSNqr82viqpBVdsCc5EFeiJpOGnRY\\_LN9PfHPs](https://gdoc.pub/doc/e/2PACX-1vRMxV09kdojzMdyOfapJUOB6Ko2_1iAfIm8ELeIgamma21wIt5HoTqP1QXadF01eZc0ySrPW6VtU_veyp?fbclid=IwAR1Bwcg7BZjxdFz8tslEDMSNqr82viqpBVdsCc5EFeiJpOGnRY_LN9PfHPs)

## **¿Qué hago si estoy aburrida/o, si me quiero contactar con mi familia, mis amigas/os o mis seres queridos?**



*Descripción de imagen: Ilustración de un control de videojuegos de color gris y negro, ubicado en medio de un círculo rojo.*

Debido a la orden de refugio que rige hoy en Illinois, no podrás ir a muchos de tus lugares preferidos ni hacer las cosas que en general te gustan hacer para entretenerte. No podrás juntarte con amigas/os cercanos u otras personas queridas. Es probable que te sientas solo, triste y aburrido a raíz de COVID-19, ya que ahora debes aprender a divertirte de otras maneras.

A pesar de la orden de refugio, existen nuevas formas de entretenimiento para ti. Puedes conectarte con familiares y seres queridos por teléfono y en las redes sociales (como Facebook, TikTok e Instagram). Las aplicaciones de videollamadas como House Party, Facebook Messenger, Google Duo o FaceTime son bastante populares. Puedes adquirir un nuevo pasatiempo en tu

casa, o ponerte al día con películas o programas de televisión que sean de tu interés.

También puedes jugar tú solo o con pocas personas, sin importar a dónde vayas, estés dentro de tu casa o afuera tomando aire fresco. De hecho, la Coalición de Personas Discapacitadas de Color del Área de Chicago (DPOCC) y la Alianza colaboraron para crear la campaña #StayAndPlay (#QuédateYJuega), donde puedes compartir los juegos que más disfrutas durante la orden de refugio. Para información sobre juegos nuevos y #StayAndPlay, consulte el seminario web visitando:

<https://register.gotowebinar.com/recording/5238320091485412610?assets=true>

## Un mensaje de Grace Hou, Secretaria del Departamento de Servicios Humanos de Illinois



*Descripción de imagen: Mujer de piel clara sonriendo, con cabello negro largo, vistiendo una blusa blanca y negra.*

Queridos aliados,

La División de Salud Mental del Departamento de Servicios Humanos de Illinois lanzó una línea de texto de apoyo emocional gratuita, Call4Calm, para residentes de Illinois que experimenten problemas de estrés y salud mental debido al COVID-19.

Personas que quieran conversar con un profesional de la salud mental pueden enviar el mensaje de texto "TALK" al 5-5-2-0-2-0, o para español, envía "HABLAR" al mismo número: 5-5-2-0-2-0.

Call4Calm es de uso gratuito, y las personas permanecerán anónimas. Una vez que un residente mande un mensaje de texto a la línea, en 24 horas recibirá una llamada de un consejero empleado por un centro comunitario de salud mental local. Así, residentes recibirán apoyo emocional y mental.

Personas pueden mandar un mensaje de texto al 5-5-2-0-2-0, con palabras claves como "desempleo" o "comida" o "refugio" o "albergue." Recibirán información sobre cómo obtener servicios y ayuda.

Haz click aquí para enterarte acerca de la conferencia de prensa del gobernador y de los programas Call4Calm, telesalud, y la reunión juvenil auspiciada por nuestro gobernador.

Sinceramente,

Grace B. Hou  
Secretaria, IDHS



## Recursos legales

La misión de Equip for Equality es el avance de los derechos civiles y humanos de niños y adultos discapacitados alrededor de Illinois. <https://www.equipforequality.org/>

La Coalición para los Derechos de Inmigrantes y Refugiados de Illinois (ICIRR) promueve los derechos de inmigrantes y refugiados y su participación activa en la vida comunitaria, cultural, social, y política de nuestra sociedad. <https://www.icirr.org/immigrant-community-resources>

La Ayuda Legal Tierra de Lincoln ofrece servicios legales y civiles de calidad a personas de bajos ingresos y de la tercera edad para que éstas obtengan y mantengan sus necesidades básicas. <https://lincolnlegal.org/>

Ayuda Legal Chicago provee asistencia legal gratuita en casos civiles a residentes de la ciudad de Chicago y del condado de Cook. <https://www.legalaidchicago.org/>

## Recursos de vivienda

**Aviso:** Si bien ya existen recursos de vivienda a nivel local, mucha gente en Illinois está experimentando dificultades para pagar su arriendo, hipoteca o para conseguir viviendas económicas. Los incentivamos a que aprendan más sobre estos recursos. Si no encuentran los recursos de vivienda que buscan, averigüen sobre otros recursos en internet, o en organizaciones y oficinas legislativas de su localidad. Algunos de estos recursos son estatales, mientras otros corresponden solamente a áreas específicas.

Si buscas vivienda accesible y económica, Vivienda Económica En Línea provee una lista de agencias de vivienda pública y social alrededor de Illinois.

<https://affordablehousingonline.com/housing-authorities/Illinois>

Si tienes preguntas relacionadas a vivienda, los Centros para la Vida Independiente (CILs) son un recurso clave. Puedes ponerte en contacto con tu centro local para enterarte acerca de todos los servicios que ofrece.

<https://www.incil.org/locate/>

Recursos COVID-19 para personas bajo CountyCare (en el condado de Cook), incluyendo asistencia y derechos de vivienda

<http://www.countycare.com/members/coronavirus>

Equip for Equality puede ayudarte en casos de discriminación de vivienda y discapacidad. <https://www.equipforequality.org/>

Guía de Equip for Equality para proteger a las personas de tercera edad y sus familias, y averiguar sobre sus derechos de vivienda. <https://www.equipforequality.org/wp-content/uploads/2014/01/R067-HousingBrochureLgPrint.pdf>

Acción de Vivienda Illinois es una coalición estatal creada para la protección y expansión de viviendas de alta calidad y económicas en Illinois.

<http://ilhousingguide.org/>

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano, conocido como HUD, busca fomentar comunidades sustentables, fuertes e inclusivas para que todas/os obtengan viviendas económicas de calidad. <https://www.hud.gov/>

El Departamento de Servicios Humanos de Illinois previene la falta de vivienda, ofrece soportes de vivienda de emergencia y transición, Ayuda en tu Casa, soportes de vivienda, asistencia temporal para pagos de hipoteca, asistencia de vivienda pública y mucho más. <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29723>

La Corporación de Asistencia de Vivienda y Habitación (SRHAC) provee servicios de intervención. Asiste a miles de mujeres y hombres con escasez de vivienda. El objetivo es que estas personas obtengan vivienda o una habitación permanente. <http://www.srhac.org/index.html>

## Recursos médicos y de salud

La Fundación SIDA de Chicago conecta a personas con el VIH/ SIDA a recursos de salud y otros recursos básicos como asistencia para pagos de arriendo. <https://www.aidschicago.org/page/our-work/care-services/hiv-resource-hub>

El Centro para la Educación En Línea ofrece recursos de salud mental relevantes a estudiantes universitarios <https://www.onlinecolleges.net/for-students/mental-health-resources/>

Encuentra clínicas y centros de salud mental gratuitos <https://freeclinicdirectory.org/>

La Coalición Contra la Violencia Doméstica de Illinois (ICADV) es una voz a nivel estatal para sobrevivientes de violencia doméstica y sus hijas/os. Con más de cincuenta organizaciones proveyendo servicios directos a sobrevivientes, trabajan juntos para erradicar la violencia doméstica de Illinois.

[www.ilcadv.org](http://www.ilcadv.org)

Línea de Ayuda para Violencia Doméstica: 1-877-TO END DV

Línea de 24 horas (Voz): 1-877-863-6338

TTY 1-877-863-6339

La Coalición Contra la Agresión Sexual de Illinois (ICASA) es una red unificada de centros de crisis de violación, que visualiza un mundo libre de violencia sexual. ICASA es una corporación sin fines de lucro, que consta de treinta centros de crisis comunitarios contra la agresión sexual. Éstos trabajan en conjunto para poner fin a la violencia sexual. Encuentra un centro comunitario de ICASA cerca tuyo: <http://icasa.org/crisis-centers>

El Departamento de Salud Pública de Illinois (IDPH) se enfoca en la salud y la calidad de vida de las personas

<http://www.dph.illinois.gov/>

Encuentra el Departamento de Salud Pública en tu área:

[http://www.idph.state.il.us/IDPHPrograms/v\\_LHDDirectory/Show-V-LHDDirectory-Public.aspx](http://www.idph.state.il.us/IDPHPrograms/v_LHDDirectory/Show-V-LHDDirectory-Public.aspx)

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es una red nacional de centros de crisis que ofrece apoyo emocional y confidencial a personas angustiadas o en medio de una crisis suicida. Los servicios están disponibles las 24 horas y los siete días de la semana. <https://suicidepreventionlifeline.org/>

RAINN (Red Nacional de la Violación, el Abuso e Incesto) es la organización contra la violencia sexual más grande del país.

RAINN opera la Línea Nacional de Agresión Sexual.

(800.656.HOPE) <https://www.rainn.org/>

Acceso al sistema de salud para personas indocumentadas durante el COVID-19. Visita Unidos Soñamos (United We Dream):

<https://unitedwedream.org/2020/03/healthcare-access-for-undocumented-folks-in-the-time-of-covid19/>

La Línea Nacional SAGE conecta a gente mayor lesbiana, gay, bisexual o transgénero (LGBT) que quiera hablar con representantes que están listos para conversar.

<https://www.sageusa.org/>

Yo Soy Ella ofrece servicios de salud mental gratuitos, y soporte emocional a mujeres con ciertas necesidades o síntomas.

Servicios en inglés y español. <https://www.yosoyella.org/>

## Recursos alimenticios

FoodPantries.Org te ayuda a encontrar despensas de comida locales, cocinas comunitarias, bancos de comida y otras fuentes alimenticias en Illinois.

<https://www.foodpantries.org/st/illinois>

El Depositario de Alimentos del Gran Chicago es el banco de comida de Chicago. Provee alimentos a personas necesitadas y busca acabar con el hambre en nuestras comunidades.

<https://www.chicagosfoodbank.org/>

La Despensa de Alimentos para Mascotas de Illinois brinda asistencia en todo el estado a personas que buscan conseguir alimentos para sus mascotas.

<https://www2.illinois.gov/sites/agr/Animals/AnimalHealth/Pages/Pet-Food-Pantries.aspx>

\*\* Contacta a tu ciudad, a iglesias u otras comunidades de fe para aprender más acerca de los recursos alimenticios y despensas de comida actualmente disponibles en tu barrio.

## **Recursos legislativos**

Al ingresar tu dirección, Buscar a Mis Representantes Electos te permite encontrar los nombres e información de contacto de tus representantes estatales y federales correspondientes.

<https://www.elections.il.gov/electionoperations/districtlocator/AddressFinder.aspx>

## **Recursos en la alcaldía**

La Oficina de la Alcaldía para Personas con Discapacidades (MOPD) aspira a convertir a Chicago en una de las ciudades más accesibles del país, tanto para sus residentes como visitantes con discapacidades.

<https://www.chicago.gov/city/en/depts/mopd.html>

Para encontrar tu alcaldía correspondiente, busca la oficina usando [google maps](#). Aquí hallarás información de contacto de tu alcaldesa/ alcalde. Un ejemplo de búsqueda sería "La oficina del alcalde/alcaldesa en Peoria, Illinois".

## **Recursos para personas discapacitadas**

El Arco de Illinois se compromete a empoderar a personas con discapacidades a participar plenamente de la vida comunitaria, y a tomar decisiones informadas.

<https://www.thearcofil.org/>

El Arco de Estados Unidos protege y promueve los derechos humanos de las personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo, y apoya su inclusión y participación total en la comunidad durante el transcurso de sus vidas.

<https://thearc.org/>

Centros para la Vida Independiente (CILs) conectan a gente con discapacidades a los diversos tipos de servicios y recursos en sus comunidades. Todos los centros para la vida independiente promueven la abogacía, consejería entre pares, información y referencias, etapas de transición y destrezas de la vida independiente.

- CILs en el Área de Chicago
  - Access Living
  - <https://www.accessliving.org/>
  - Progress Center
  - <http://progresscil.org/>
- Busca tu Centro para la Vida Independiente en este directorio: <https://www.incil.org/locate/>

El Consejo de Discapacidades de Desarrollo de Illinois (ICDD) es líder de cambio a nivel estatal. Su meta es que todas las personas con discapacidades de desarrollo ejerciten su derecho a la libertad y la igualdad de oportunidades.

<https://www2.illinois.gov/sites/icdd/Pages/default.aspx>

La Comisión de Discapacidades Auditivas y Sordera de Illinois (IDHHC) es una agencia estatal y ejecutiva que promueve educación y conciencia sobre los requisitos legales de comunicación efectiva para gente con pérdidas auditivas.

<https://www2.illinois.gov/idhhc/inside/Pages/About.aspx>



La Comisión de Discapacidades Auditivas y Sordera de Illinois (IDHHC) ha desarrollado videos de orientación claves en lenguaje de señas estadounidense (ASL) sobre COVID-19, en base a las publicaciones del Departamento de Salud Pública de Illinois. IDHHC continuará agregando nuevos videos con la información más reciente.

<https://www2.illinois.gov/idhhc/Pages/COVID-19-Resources.aspx>

La Alianza de Auto- Abogacía de Illinois, Inc. (La Alianza) trabaja para mejorar la calidad de vida en nuestras comunidades, y para entregar mejores servicios a personas discapacitadas en nuestro estado. Actualmente, existen treinta y siete grupos de auto-abogacía en todo Illinois. <http://selfadvocacyalliance.org/>

NAMI Illinois (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) es una organización sin fines de lucro creada para mejorar la calidad de vida de individuos y familias que se han visto impactadas por estas condiciones mentales. <https://namiillinois.org/>

SARTAC (Centro de Recursos de Asistencia Técnica y Auto-Abogacía) fortalece el movimiento de auto abogacía al incentivar mayor diversidad y liderazgo dentro de estas organizaciones. <https://selfadvocacyinfo.org/>

Auto- Abogacía en Línea te ayuda a encontrar grupos similares, ver relatos de personas que abogan, y aprender acerca de la auto abogacía. <http://www.selfadvocacyonline.org/>

Self-Advocates Becoming Empowered (SABE) es una organización que busca que personas con discapacidades sean tratadas como

iguales, que tengan derechos, oportunidades y responsabilidades que les permitan empoderarse. Tienen la oportunidad de hacer amigos/as y aprender de sus errores. <https://www.sabeusa.org/>

El Consejo Estatal para la Vida Independiente de Illinois (SILC) provee oportunidades de liderazgo, investigación, planeamiento y educación para sostener los servicios ligados a la vida independiente en Illinois. <https://silcofillinois.org/>

## **Ejemplos de auto- abogacía en comunidades marginadas:**

Puedes formar parte de grupos de abogacía en tu Centro para la Vida Independiente (CIL) local para desarrollar tus propias habilidades de abogacía. Así podrás respaldar a la comunidad discapacitada en tu área durante esta crisis de COVID-19. Únete a grupos de abogacía liderados por personas con discapacidades de color, inmigrantes y de la comunidad LGBTQIA. Tales grupos incluyen:

- Coalición de Acción para la Vivienda y Derechos de Discapacidad (DRACH) <https://www.accessliving.org/get-involved/join-a-community-organizing-group/disability-rights-action-coalition-for-housing/>
- Advance Your Leadership Power o Avanza tu Poder de Liderazgo (AYLP) <https://www.accessliving.org/get-involved/join-a-community-organizing-group/advancing-your-leadership-power/>
- Cambiando Vidas <https://www.accessliving.org/get-involved/join-a-community-organizing-group/cambiando-vidas/>
- Coalición de Personas Discapacitadas de Color del Área de Chicago <https://chicagolanddpocc.wordpress.com/>

- Trailblazers (Conexión de Autismo del Área de Chicago)  
<https://www.facebook.com/ChicagolandAutismConnection>

Si no encuentras grupos de auto- abogacía que representen a comunidades marginadas específicas, la otra alternativa es buscar a través de Internet o averiguar en tus oficinas locales. Por último, puedes formar tu propio grupo de auto- abogacía que represente a personas en comunidades marginadas, iy La Alianza puede ayudarte! Visita [selfadvocacyalliance.org](http://selfadvocacyalliance.org) o contáctalos enviando un correo electrónico a [info@selfadvocacyalliance.org](mailto:info@selfadvocacyalliance.org) para mayor información.

## **Otros/ Varios**

EveryoneOn conecta a residentes alrededor de Estados Unidos a servicios de internet, computación y talleres digitales de bajo costo. <https://www.everyoneon.org/>

Fun4thedisabled es un blog en línea de discapacidad. Ofrece divertidas alternativas, desde productos, entidades y eventos accesibles, a personas con discapacidades juntos a sus familiares y amigos. <https://www.fun4thedisabled.com/>

El Centro ADA de los Grandes Lagos busca crear conciencia y difundir conocimientos que aseguren el cumplimiento del Acta de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).  
[www.adagreatlakes.org](http://www.adagreatlakes.org)

El Programa de Asistencia Tecnológica de Illinois (IATP) te permite tener acceso a cualquier tipo de equipamiento que

necesites para tus quehaceres diarios, tales como aparatos para personas con discapacidad auditiva. <https://www.iltech.org>

El Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS) se enfatiza en entregar una variedad de servicios de protección a habitantes de Illinois bajo la pobreza, quienes tienen discapacidades y lidian con serios problemas de salud y económicos. <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?>

El Ejército de Salvación busca satisfacer las necesidades humanas donde y cuando sea posible. Tiene cobertura en once estados de la región central del país. Su misión es hacer el bien a nivel global.

<https://centralusa.salvationarmy.org/usc/>

Disability Culture Crip & Allies Care Exchange (CACE) es un proyecto artístico público que reúne a gente discapacitada y artistas aliados en un intercambio de arte y sanación.

<https://www.facebook.com/DisabilityCultureCACE>

**Por favor completa la [Encuesta de satisfacción](#).  
Queremos saber si estos recursos fueron de ayuda  
útil para ustedes.**

**Muchísimas gracias.**