

# Recursos comunitarios

Los siguientes recursos y programas pueden ayudarle a que usted y su familia se mantengan saludables y seguros en tiempos difíciles. Usted no está solo.

## Seguro de desempleo

Pago a trabajadores que perdieron su empleo o les redujeron el horario sin que fuera su culpa. Generalmente no está disponible para trabajadores indocumentados (deben de tener permiso de trabajo legal). Consulte mayor información en el Departamento de Fomento del Empleo (Employment Development Department, EDD) en [www.edd.ca.gov/unemployment/ui\\_online.htm](http://www.edd.ca.gov/unemployment/ui_online.htm) o llame al (800) 300-5616 en inglés y al (800) 326-8937 en español.

## Incapacidad (SDI)

Pago a trabajadores que no pueden trabajar debido a la cuarentena médica, o a lesiones y enfermedades no laborales. Está disponible para trabajadores indocumentados que hayan pagado al SDI. La solicitud debe estar certificada por un profesional médico, por lo que consulte a su médico para presentarla o visite [www.edd.ca.gov/disability/sdi\\_online.htm](http://www.edd.ca.gov/disability/sdi_online.htm)

## Permiso familiar con goce de sueldo

Pago a quienes no pueden trabajar por estar cuidando a familiares enfermos o en cuarentena, o para padres que necesitan tiempo para relacionarse con el hijo recién nacido. El permiso familiar con goce de sueldo también está disponible para trabajadores indocumentados que hayan pagado al SDI. La solicitud debe estar certificada por un profesional médico, por lo que consulte a su médico para presentarla o visite SDI Online.

## Cupones de alimentos (CalFresh)

Ayuda financiera para comprar alimentos. Nadie queda excluido de los beneficios de los cupones CalFresh en estos momentos. Si una persona recibe cupones de alimentos, esto no afecta la condición migratoria de sus familiares. Llame al (877) 410-8823 o visite [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org) para presentar su solicitud.

## Comidas gratuitas

Dorothy's Place sirve desayunos todos los días de 8:30 am a 9:30 am y el almuerzo de 1:00 pm a 2:00 pm, en 30 Soledad St. en Salinas. Si desea mayor información, llame al (831) 757-3838.

## Entrega de comidas a personas de la tercera edad

El programa Meals on Wheels entrega comidas a domicilio a personas de 60 años o más. Si desea mayor información, llame al (831) 758-6325 en Salinas Valley, y al (831) 375-4454 en Monterey Peninsula.

## Alimentos gratis

El Banco de Alimentos del condado de Monterey distribuye alimentos gratis. Llame al (831) 758-1523 o consulte el calendario en <https://foodbankformontereycounty.org/food-assistance>

## Nutrición para niños

WIC (Mujeres, bebés y niños) ofrece apoyo en nutrición y lactancia a mujeres embarazadas y niños de hasta cinco años de edad. La oficina de Salinas está ubicada en 632 E. Alisal St. Si desea mayor información llame al (831) 796-2888.

## Guardería para trabajadores esenciales

La Fundación Mexicana-Americana de Oportunidades (Mexican American Opportunity Foundation, MAOF) ofrece servicio gratuito de guardería para trabajadores esenciales, incluyendo los agrícolas. Llame al (831) 757-0775. YMCA ofrece guardería para trabajadores esenciales. Llame al (831) 758-3811 o visite [www.centralcoastymca.org](http://www.centralcoastymca.org)

## Hable con alguien sobre salud mental

La línea de ayuda California Peer-Run Warm Line es un servicio que ofrece apoyo emocional no urgente las 24 horas para casos de ansiedad, pánico, depresión, finanzas y consumo de alcohol y drogas. Hable con un asesor en inglés o en español al (855) 845-7415.

## Ayuda gratuita con asuntos legales

California Rural Legal Assistance ofrece asistencia gratuita con asuntos legales relacionados con vivienda, empleo, educación, beneficios públicos, salud y otros más. Llame al (831) 757-5221.

## Ayuda en caso de violencia doméstica y maltrato infantil

Si se siente inseguro, llame a la policía al 911 o a la YWCA al (831) 372-6300 o al (831) 757-1001. También puede llamar a la línea nacional de ayuda para maltrato doméstico al (800) 799-7233.

## Vacunas y pruebas de COVID-19

Para informarse sobre las últimas recomendaciones, sitios de pruebas y vacunación, visite el sitio [mcvaccinate.com](http://mcvaccinate.com) o llame al 2-1-1.

## Cobertura de costos médicos

La atención médica es un derecho de todos los residentes del Condado de Monterey. Usted puede calificar para Medi-Cal u otros programas. Llame al (866) 323-1953 para obtener información. Si supera los límites de ingresos, puede ser elegible para un seguro de atención médica con asistencia de alta calidad de parte del programa Covered California. Visite [CoveredCA.com](http://CoveredCA.com) o llame al (800) 300-1506 (inglés) o al (800) 300-0213 (inglés).

## Atención médica a costo bajo

Aunque tenga seguro médico, muchos planes no proporcionan suficiente cobertura para todas las necesidades de atención médica, o puede tener problemas para localizar un proveedor cerca de usted que acepte su seguro médico. Puede ponerse en contacto con el 211 para informarse sobre los servicios sanitarios de bajo costo o gratuitos en su zona. Busque un Centro de Salud cercano que ofrezca opciones médicas a un costo de pago según su capacidad de ingreso, en el sitio [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov). Los Centros de Salud ofrecen una variedad de servicios que incluyen atención médica, dental, de la vista y salud mental.

**El 2-1-1 le pone en contacto con ayuda experta y atenta. Las llamadas son confidenciales.**

