

# Recursos para padres afectados por el COVID-19: antes de enfermarse, haga un plan

El estado de Maine está presente para ayudarlo si no puede cuidar a sus hijos por estar demasiado afectado por el COVID-19.

Estos son algunos pasos que puede dar para asegurarse de tener un plan establecido si se enferma:

- ¿Tiene algún familiar, amigo o persona de la comunidad en quien pueda confiar? De ser así, contáctelo y pregúntele si está dispuesto a cuidar a sus hijos si usted se enferma.
- ¿Serán sus hijos atendidos en su casa o en la casa de su familiar, amigo o persona de la comunidad? Si los niños van a estar con alguien, prepareles ropa, artículos personales y los medicamentos que necesitarán para estar fuera de casa por un par de semanas.
- Hable con sus hijos y con el familiar, amigo o persona de la comunidad con anticipación sobre los temas de salud, información sobre médicos y el plan para el cuidado de los niños.

Si no puede encontrar a un cuidador alternativo y está muy enfermo, la Oficina de Servicios para Familias y Niños (*Office of Child and Family Services*) puede ayudarlo. Llame al 1-800-452-1999 para obtener más información.

Si es miembro de la comunidad de nuevos habitantes de Maine (*New Mainer Community*), hay recursos que pueden ayudarlo.

El Centro de Recursos para Inmigrantes de Maine (*The Immigrant Resource Center of Maine*), (207)753-0061, correo e.: [info@ircm.org](mailto:info@ircm.org); sitio web: [www.ircofmaine.org](http://www.ircofmaine.org); Coalición para los Derechos de los Inmigrantes de Maine (*Maine Immigrant Rights Coalition*), 207-517-3404, correo e.: [info@maineimmigrantrights.org](mailto:info@maineimmigrantrights.org), sitio web: <https://maineimmigrantrights.org/>

Si usted miembro de la Comunidad de Nativos Americanos (*Native American Community*), hay recursos disponibles para ayudarlo.

*Wabanaki Health and Wellness*, (207)992-0411, contacto: Sharon Jordania, correo e.: [stomah@wabanakihw.org](mailto:stomah@wabanakihw.org)

sitio web: [www.wabanakihw.org/](http://www.wabanakihw.org/)

## Recursos para padres y cuidadores

- **Directrices de los CDC:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- **Proyecto para la información sobre la COVID-19:** <https://drive.google.com/file/d/1Ciqkae9TKsmrw94NDOS5KIXFN9TSE6S1/view>
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Servicios para Familias y Niños, 1-877-452-1999** <http://www.maine.gov/dhhs/ocfs/>
- **2-1-1 Maine, Inc.** (Información gratuita y remisiones): Marque 211 o 1-877-463-6207 (fuera del estado) <https://211maine.org/>

EN NOMBRE DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE MAINE, OFICINA DE SERVICIOS PARA FAMILIAS Y NIÑOS, AGRADECEMOS EL TRABAJO CONTINUO DE LOS EDUCADORES, PROFESIONALES DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL Y OTROS PROFESIONALES Y MIEMBROS DE LA COMUNIDAD QUE COLABORAN CON NOSOTROS PARA MANTENER SEGUROS Y SANOS A LOS NIÑOS Y LAS FAMILIAS DE MAINE.



# ANTES DE ENFERMARSE HAGA UN PLAN

## ¿Quién?



- ¿Quién cuidará a sus hijos si está demasiado enfermo como para hacerse cargo?
- ¿Tiene algún familiar, amigo o persona de la comunidad en quien pueda confiar?
- De ser así, contáctelo y pregúntele si está dispuesto a cuidar a sus hijos si usted se enferma.

## ¿Dónde?



- ¿Serán sus hijos atendidos en su casa o en la casa de la persona de confianza?
- De ser fuera de casa, prepare lo que necesitarán para estar fuera por un par de semanas.
- De ser en su casa, revise las precauciones recomendadas por los CDC para mantenerlos a todos seguros.

## ¿Cuándo?



- Haga un plan ahora con el familiar, amigo o persona de la comunidad de confianza.
- Si se enferma, su plan ya estará listo y podrá activarlo con sólo llamar a la persona que cuidará a sus hijos.

## ¿Otros casos?



- ¿Qué pasa si no tengo una persona de confianza que cuide a mis hijos si me enfermo y no puedo hacerlo?
- Comuníquese con una de las siguientes agencias para obtener más información sobre los recursos disponibles:

Centro de Recursos para  
Inmigrantes de Maine (207)  
753-0061

Wabanaki Health and Wellness  
(207) 992-0411

Oficina de Servicios para Familias  
y Niños 1-800-452-1999

EN NOMBRE DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE MAINE, OFICINA DE SERVICIOS PARA FAMILIAS Y NIÑOS, AGRADECEMOS EL TRABAJO CONTINUO DE LOS EDUCADORES, PROFESIONALES DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL Y OTROS PROFESIONALES Y MIEMBROS DE LA COMUNIDAD QUE COLABORAN CON NOSOTROS PARA MANTENER A LAS FAMILIAS Y A LOS NIÑOS DE MAINE SEGUROS Y SANOS.



All Maine Children & Families  
**SAFE, STABLE,  
HAPPY, HEALTHY**