

Muchas personas de nuestra comunidad se enfrentan a pérdidas inesperadas de ingresos debido al cierre del gobierno, el retraso en las prestaciones del SNAP y la inestabilidad laboral. Este recurso ofrece pasos prácticos para establecer prioridades y conectar con recursos esenciales. **PA211 es una fuente de información integral sobre alimentos, vivienda, servicios públicos, salud mental y asistencia de emergencia. Para obtener un servicio más rápido debido al alto volumen de llamadas actual, envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211 o visite www.pa211.org para conectarse. También puede marcar el 2-1-1 para realizar una llamada.**

Evalúe su situación

Comience con una visión general de sus gastos e ingresos mensuales:

- ¿Qué facturas esenciales vencen en las próximas dos semanas?
- ¿Tiene algún ingreso o ahorros disponibles?
- ¿Hay beneficios o recursos a los que pueda aplicar ahora mismo?

Priorice lo que paga primero o si está atrasado

Cuando el dinero es limitado, concéntrese en lo esencial para su salud y seguridad:

Alimentos

- Use despensas de alimentos, comedores comunitarios y programas de comidas escolares.
 - Comuníquese con Helping Harvest Fresh Food Bank para obtener información: www.helpingharvest.org o 610-926-5802.
- Llame al 2-1-1 o visite www.pa211.org para conocer las ubicaciones y horarios actualizados.

Vivienda y servicios públicos

- Comunicarse temprano con su arrendador o prestamista hipotecario puede marcar la diferencia. Podrían estar dispuestos a establecer planes de pago.
- Solicite [LIHEAP \(Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos\)](#) tan pronto como vuelva a abrir.
- Si se atrasa en los pagos de vivienda o servicios públicos, llame a la compañía para averiguar si tienen programas de asistencia. Pregunte:
 - “¿Ofrecen asistencia por dificultades económicas o planes de pago?”
 - “¿Puedo aplazar un pago o reducir el mínimo mensual?”
- Documente todo: Guarde copias de avisos, facturas y cualquier solicitud de asistencia. Esto puede ayudarle más adelante en casos de vivienda, asistencia de alquiler o reaplicación de beneficios.

Priorice lo que paga primero o si está atrasado (*Continuación*)

Cuidado infantil

- Si depende del cuidado infantil para trabajar o estudiar, comuníquese con su proveedor.
- Si los subsidios no están disponibles temporalmente, pregunte por apoyo transitorio o tarifas ajustadas según ingresos.

Teléfono e Internet

- Estos servicios son esenciales para trabajar, estudiar y acceder a ayuda.
- Pregunte a su proveedor sobre programas para bajos ingresos o asistencia temporal.

Si sus beneficios de SNAP se detuvieron o están retrasados

- Verifique su cuenta de Compass: Inicie sesión para asegurarse de que su caso no haya sido cerrado por falta de documentación o recertificación.
- Llame a la Línea de Ayuda del Departamento de Servicios Humanos de PA:
- 1-877-395-8930 (o 1-215-560-7226 si está en Filadelfia)
- Apoyo alimentario alternativo:
 - Llame al 2-1-1 para conocer las despensas y comedores más cercanos.
 - Visite www.helpingharvest.org

Recursos locales adicionales

- Centro Hispano: www.centrohispano.org o 610-685-1265
- Agencia del Área de Berks para Envejecientes: Asistencia para personas mayores con alimentos, medicamentos y cuidado en el hogar. Visite www.berkspa.gov/departments/aging o llame al 610-478-6500
- Línea de Crisis para Veteranos: Llame al 988; luego presione 1
- PA CareerLink Condado de Berks: www.careerlink.com o 610-988-1300

Cúidese. ¡Este es un momento estresante, pero hay ayuda disponible!

Si se siente abrumado, no está solo...

- Llame al 988 para recibir apoyo en salud mental.
- También puede conectarse con un líder religioso, consejero o persona de confianza.
- Las bibliotecas locales pueden ofrecer Wi-Fi gratuito, recursos y un espacio cálido para descansar.