

Nos comprometemos a garantizar la seguridad de nuestro personal y nuestras clientas. Como medida preventiva necesaria, y para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 en la comunidad, modificamos la manera de brindar servicios el lunes, 16 de marzo de 2020. Sabemos que la situación en la que nos encontramos actualmente es nueva y desconcertante. Para muchas de nosotras, aumentará la intensidad de los sentimientos que tenemos que están arraigados en el trauma que hemos sufrido. Para ayudar, hemos desarrollado una serie de estrategias de autocuidado para ayudarla a manejar su estrés y ansiedad mientras mantiene el distanciamiento social, o si está en aislamiento. Los recursos disponibles en esta página incluyen las estrategias para el manejo de crisis en el hogar, cómo autocalmarse, establecer una rutina, y cómo mantenerse segura mientras está en autoaislamiento.

Tenga en cuenta que todos nuestros servicios regulares, incluidos los legales, de vivienda e interpretación, siguen disponibles por teléfono.

Para acceder a cualquier servicio en la Clínica, llame a la Recepción Centralizada al 416 323 9149 ext. 234 y deje un mensaje. Tenemos que saber su nombre, su número de teléfono, y si es seguro dejarle un mensaje cuando le devolvamos la llamada. Alguien la llamará y la conectará con servicios de asistencia.

Un comentario para las sobrevivientes

Las personas que han sufrido trauma tienen mucha sabiduría por haber vivido períodos de incertidumbre e inestabilidad en diferentes momentos de la vida. Es normal sentirse estresada al encontrarse con una nueva amenaza y cambios radicales. Puede sentirse ansiosa, paralizada o asustada. Los antiguos recuerdos pueden estar frescos en su mente y los traumas latentes pueden volver a surgir de repente. Esto no deshace el trabajo de sanación que usted ha hecho ni socava los pasos que dio para encontrar la seguridad. Está bien si esto es difícil. No hay ninguna manera correcta de sentirse.

## Peligro inmediato y preocupaciones

Si está en crisis, hay servicios de asistencia telefónica disponibles las 24 horas del día y los 7 días de la semana. También puede considerar llamar a un amigo o a un ser querido.

Si está en peligro o tiene una urgencia médica, llame al 911.

Aceptamos llamadas a cobro revertido y podemos intentar ayudarla si no tiene acceso a un teléfono o a la Internet.

*Si le devolvemos la llamada y no es un momento seguro para que hable con nosotros, simplemente diga "lo siento, se ha equivocado de número", e intentaremos otra vez.*

Los servicios de asistencia telefónica para situaciones de crisis incluyen los siguientes:

- **Línea de ayuda para mujeres agredidas:** (24/7) 416 364 4144 o 1 888 364 1210  
Este también es el número al que hay que llamar si huye de la violencia y necesita acceder a un refugio para sobrevivientes de violencia contra la mujer
- Toronto Central Health (Salud): **Recepción Centralizada** (24/7) 416-338-4766  
Si no tiene hogar y necesita acceso a un refugio
- **Talk4Healing** (24/7) 1-855-554-4325 (Para mujeres indígenas)
- **Centro de Crisis Gerstein**(24/7): 416 929 5200 – [VER LA ACTUALIZACIÓN](#)  
(Para personas de todas las edades, géneros y orientaciones sexuales)
- **Centro de Ayuda y Escucha de Toronto** (24/7): 416 408 4357  
(Para personas de todas las edades, géneros y orientaciones sexuales)
- **YouthLine (Línea para jóvenes)**– (de domingo a viernes, de 4:30 a 9 p.m.) Apoyo entre iguales. Llame al 416 962 9688 o envíe un mensaje de texto al 647 694 4275 (Para jóvenes LGBTQ de 16 a 29 años)
- **Línea telefónica de ayuda a los niños** (24/7): 1 800 668 6868 (Para jóvenes menores de 20 años)
- **Servicio de ayuda para personas de edad avanzada en crisis** (de 9 a.m. a 5 p.m. todos los días): 416 217 207  
(Para personas de 65 años y mayores)

## Prácticas de arte autodirigidas

### Pasos para comenzar creaciones artísticas

*Palabras inspiradoras:* Observe si hay un poema, la letra de una canción o un dicho que le inspire a crear hoy.

*Paisaje sonoro:* Observe si hay ciertos sonidos le dan apoyo para crear hoy. Puede incluso crear una lista de música.

*Conciencia plena:* Observe si hay una técnica de respiración o un instrumento de reconexión con la realidad que le ayudará a tomar conciencia del momento presente. Puede empezar observando los colores de la habitación y viendo si uno atrae su atención o sujetando una piedra y notando su temperatura y peso.

### Ejercicios creativos que puede explorar

- Diario artístico: Cree un diario artístico. Puede incluir expresiones escritas o visuales.
  - 
  - Para las expresiones escritas: Podría empezar con la escritura libre o llevando un diario. Trace un círculo alrededor de las palabras que le llamen la atención e intente

componer un poema con ellas. También puede recortar palabras de una revista o escribir palabras que vea durante el día e intentar componer un poema con ellas.

- Para las expresiones visuales: Puede empezar creando líneas en una página y observar cómo la mano quiere moverse de manera natural. Observe los nuevos movimientos que quieren ocurrir. ¿Qué se siente al crear líneas ligeras frente a líneas presionadas, líneas rectas frente a líneas circulares? Puede dejar las líneas como están, o puede rellenar los espacios con colores, utilizando rotuladores, lápices, pasteles, revistas o tela.
- Puede explorar temas diferentes en su diario. Por ejemplo, puede basarse en sueños y usarse como inspiración para crear expresiones visuales y escritas.
- Pintar al ritmo de la música: Dé rienda suelta a su creatividad moviendo un lápiz o rotulador sobre una página en respuesta a la música. Esta es una forma de expresar emociones y cuidarse de sí misma en el momento.
- Hacer garabatos: Empiece este ejercicio creando un garabato. Puede explorar la presión, el movimiento y el ritmo para expresar lo que está reteniendo en el momento. Después, puede observar las formas que parecen objetos (igual que cuando mira hacia arriba a las nubes). La forma podría inspirar su creatividad, o puede agregar color a las formas que aparecen entre las líneas. Deje que sus instintos le sirvan de guía.
- Dibujar en la oscuridad: Esta es una forma de crear mientras se mantiene alejado al crítico interno.
- Use colores que la tranquilicen. Cree una obra de arte usando colores que le parezcan tranquilizantes.
- Dibujar un lugar: Conectar con lugares que le ofrezcan una sensación de protección, seguridad, relajación y calma puede ser un punto de partida para tener estas sensaciones en su interior. Puede dibujar un lugar tranquilizante o incluso crear uno en una caja de zapatos vieja.
- Crear una obra de arte basándose en un logro: Aproveche esto como una oportunidad para conectar con su sentido de capacidad y habilidad para lograr cosas difíciles o inesperadas. Su obra de arte puede ser un recordatorio de ese logro cuando se sienta deprimida o nerviosa.

Crear un collage motivacional: Puede poner este collage en un lugar que visite todos los días para que le sirva de inspiración y motivación.

- Los collages motivacionales pueden incluir también imágenes de espacios que encuentre relajantes, hermosos, curiosos o renovadores de alguna manera. Simplemente observe las imágenes que capten su atención y dese tiempo para disfrutar de lo que le atrae.
- Pensar en una invención disparatada: Esta invención puede lograr algo que le hace sonreír o satisface una necesidad. Por ejemplo, un perro robot que le prepara panqueques por la mañana.
- Piense en las personas que le importan más en la vida y cree una obra de arte única para cada una de ellas. Esta obra de arte es una forma de expresar gratitud y reconocimiento a las personas que marcan una diferencia en su vida.

- Dibújese como una guerrera. Piense en las fortalezas que tiene, puede empezar explorando su postura o movimiento o reconociendo cómo ha superado retos, y cree una obra de arte que capte su guerrera interior.
- Siga sus instintos. Cree sencillamente por crear. Dé prioridad al proceso sobre el producto y explore los materiales que capten su atención, trabajando por intuición. Este proceso es para usted; es posible que se sorprenda de lo que puede conseguirse con esta espontaneidad.

### Pasos para finalizar las creaciones artísticas

Observe cuándo la obra de arte quiere terminar o tener una pausa. Dedique un momento a observar si hay una última marca o cambio que quiere hacer. Puede resultar útil estar conectada con su mente creativa para salir fácilmente de la creación artística. Dedique un momento a observar e incluso a escribir lo que ha creado, prestando atención a los colores, las texturas, las partes y el conjunto. Permítase observar sin juzgar. Esta práctica se llama *permanecer en la superficie*. Puede incluso surgir una historia o un poema de la descripción. Una forma de escribir un poema es trazar círculos alrededor de palabras que anotó y que le atraen. Puede reorganizar las palabras, e incluso agregar o quitar palabras para crear una frase o un poema. Quizás no tenga sentido, pero puede que le haga reír. Este es un momento para jugar con las palabras como parte del proceso creativo.

Cuando haya terminado de jugar con las palabras, quizás quiera reflexionar sobre cómo ha sido esta experiencia para usted. ¿Nota algún cambio en los pensamientos, sensaciones o sentimientos? ¿Qué le gustó del proceso? ¿Qué le pareció un reto? ¿Qué le apoyó durante los retos? ¿Hay alguna sabiduría o aprendizaje que consiguió de este proceso?

## Cómo abordar el aislamiento social

Es un período especialmente importante para pensar en estrategias que apoyen nuestra salud mental mientras practicamos el distanciamiento social. A veces la consistencia puede agregar una sensación de estructura y control en circunstancias inciertas, y crear una rutina puede ayudar con esto. A continuación se exponen algunas ideas que puede considerar al empezar a aprender los métodos que son más adecuados para usted.

Empiece su día con algunas rutinas consistentes:

- Disfrute de un momento de tranquilidad, si puede, y explore una actividad de atención plena. Observe la tierra bajo sus pies. Observe el cambio de temperatura al inspirar y espirar a través de sus narinas; observe qué postura le sienta mejor. Observe cómo surgen los pensamientos no deseados y póngalos a un lado con cuidado, de momento, para quedarse con lo que funcione. Podría ser la comodidad de su almohada, la duración de su exhalación, la temperatura de una taza que sostiene en la mano o la textura de una manta.
- Manténgase conectada. Llame a un amigo o familiar, programe un encuentro por Facetime, Skype o Zoom. Hay incluso algunos espacios en línea para jugar sus juegos favoritos los unos con los otros.

- Aproveche su creatividad. Cree un diario artístico, un collage, pinte al ritmo de la música, use colores que la relajen. Observe cómo se siente al jugar y al crear, y cómo hacer esto puede atraer y mantener su atención.

Si no se encuentra bien, hágase algunas preguntas críticas sobre el día a día:

- ¿Estoy hidratada? Si no, beba un vaso de agua.
- ¿He comido en las últimas tres horas? Si no, tome algo ahora.
- ¿Cuándo fue la última vez que me duché? Vea si esto cambia su estado de ánimo y de qué manera.
- ¿He estirado las piernas hoy? Si no, hágalo ahora mismo. Dé un paseo alrededor de la cuadra si le ayuda.
- ¿He movido el cuerpo al ritmo de la música en el último día? Si no, busque una canción que le anime a moverse o bailar.
- ¿He intentado conseguir apoyo de alguna manera? Si no, considere hablar con alguien sobre su experiencia. Observe si algunas de las prácticas de reconexión con la realidad, autocalmantes y creativas que se exponen en “Estrategias para factores desencadenantes, afrontamiento y sentimientos abrumadores” captan su atención.

## Estrategias para factores desencadenantes, afrontamiento y sentimientos abrumadores

¿Qué es la reconexión con la realidad?

La reconexión con la realidad es una técnica que ayuda a concentrar su atención en lo que está ocurriendo dentro o alrededor de su cuerpo físicamente, ya sea en su cuerpo o en su entorno. Como estrategia, ayuda a evitar que nos sintamos abrumadas por nuestras emociones o atrapadas por pensamientos ansiosos en la mente. La reconexión con la realidad nos permite centrarnos en el mundo externo para poder volver mejor al momento presente.

¿Por qué practicar la reconexión con la realidad?

Cuando nos sentimos abrumadas por un dolor emocional o físico, necesitamos una manera de regresar al momento presente, recuperar el control de nuestros sentimientos y sentirnos seguras. La reconexión con la realidad nos ayuda a mantenernos en el momento presente.

Muchas personas tienen dificultades porque sienten demasiado (emociones y recuerdos abrumadores) o muy poco (insensibilidad y disociación). Las estrategias de reconexión con la realidad nos ayudan a lograr el equilibrio.

Pautas

- La reconexión con la realidad puede realizarse *en cualquier momento y en cualquier lugar*, y nadie tiene que saberlo.
- *Mantenga los ojos abiertos, observe la habitación y encienda la luz para estar en contacto con el presente. Concéntrese en el presente, no en el pasado ni en el futuro.*

## Formas de reconectar con la realidad

A continuación se describen tres técnicas de reconexión con la realidad: mental, física, y tranquilizadora. “Mental” significa concentrarse en su mente; “física” significa concentrarse en sus sentidos (p.ej., el tacto, el oído), y “tranquilizadora” significa hablar consigo misma de manera muy compasiva.

Puede descubrir que un tipo es más adecuado para usted. Puede ser necesario practicar una estrategia de reconexión con la realidad más de una vez antes de que empiece a notar que regresa al momento presente, lo cual está bien y es normal.

## Reconexión mental con la realidad

- *Describe su entorno en detalle.* Utilizando todos los sentidos, describa los objetos, los sonidos, las texturas, los colores, los olores, las formas, los números y la temperatura. Por ejemplo, “Las paredes son blancas; hay cinco sillas rosas; hay un estante de madera contra la pared; huelo a café”.
- Puede hacer esto en cualquier lugar. Por ejemplo, en el metro: “Estoy en el metro. Pronto veré el río. Esas son las ventanas. Estoy sentada en el banco. La barra de metal es plateada. El mapa del metro tiene cuatro colores”.
- *Juegue consigo misma un juego de “categorías”.* Intente pensar en “tipos de perros”, “músicos de jazz”, estados que empiezan por la letra ‘A,’ “automóviles”, “programas de televisión”, “escritores”, “deportes”, “canciones”, o “ciudades”.
- *Describe una actividad cotidiana con gran detalle.* Por ejemplo, describa una comida que cocine, p.ej., “Primero pelo las papas y las corto en cuartos. Luego, pongo el agua a hervir. Después, hago un adobo de orégano, albahaca, ajo y aceite de oliva”.
- *Imagine.* Use una imagen. Por ejemplo, deslícese en patines para alejarse de su dolor; piense que una pared es una barrera entre usted y su dolor.
- *Diga una frase de seguridad.* “Me llamo \_\_; ahora estoy segura. Estoy en el presente, no en el pasado. Estoy en \_\_ (lugar); la fecha es \_\_.”
- *Cuente hasta 10 o diga el alfabeto, muy d e s p a c i o.*

## Reconexión física con la realidad

- *Deje correr agua fría o tibia sobre sus manos.*
- *Agarre su silla lo más fuerte que pueda y sienta la sensación de sus manos en la silla.*
- *Toque varios objetos a su alrededor, observando sus texturas, colores, materiales, peso y temperatura. Explore estos objetos con curiosidad, como si los estuviera viendo por primera vez.*

*Clave sus talones en el piso; literalmente “conectándolos” con el piso. Observe la tensión centrada en sus talones al hacer esto.*

- Recuerde que usted está conectada con la tierra.
- Lleve en el bolsillo un objeto de reconexión con la realidad: un objeto pequeño como una piedra, un trozo de arcilla, un anillo, un trozo de tela o hilo, que pueda tocar cuando se sienta inquieta para poder regresar al momento presente
- *Dé saltos.*

- *Observe su cuerpo:* sienta el peso de su cuerpo en la silla; mueva los dedos de los pies dentro de sus calcetines; sienta la espalda contra la silla. Siéntase conectada con el mundo.

*Estírese.*

- Extienda los dedos, los brazos o las piernas lo más posible; gire la cabeza.
- *Cierre y abra los puños lentamente.*
- *Camine despacio, observando cada paso,* diciendo “izquierdo” o “derecho” con cada paso.
- *Coma algo, y describa los sabores* en detalle para sí misma.
- *Concéntrese en su respiración,* observando cada inhalación y exhalación. Repita una palabra agradable con cada inhalación (p.ej. un color favorito, o una palabra tranquilizadora como “seguro” o “fácil”).

Reconexión tranquilizadora con la realidad

*Dígase a sí misma una frase compasiva,* como si estuviera hablando con un amigo. Por ejemplo, “Estás pasando por un momento difícil, pero lo superarás. Segundo a segundo”. “Que yo esté segura y reciba cuidados, que otros estén seguros y reciban cuidados”

- *Piense en sus favoritos.* Piense en su color, animal, estación, comida, momento del día y programa de televisión favoritos.
- *Imáginese a las personas que le importan* (p.ej., sus hijos o sus padres) y mire fotografías de ellas.
- *Recuerde la letra de una canción, una cita, o un poema inspiradores* que le hagan sentirse bien.
- *Recuerde un lugar seguro.* Describa un lugar que le parezca muy tranquilizador (quizás la playa o las montañas, o una habitación preferida); concéntrese en todo sobre ese lugar: los sonidos, los colores, las formas, los objetos y la textura. Explore este lugar con curiosidad
- *Diga una frase de afrontamiento:* “Puedo superar esto”, “Este sentimiento pasará”.

*Adaptado de ‘Seeking Safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse’, Najavits (2002)*

## Recursos en línea

Cuidados para su ansiedad por el coronavirus

[https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV\\_3dklZ1KC\\_hK4Fu7XuKY7b3aEw](https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KC_hK4Fu7XuKY7b3aEw)

Acerca del manejo del estrés y la ansiedad

<http://www.camh.ca/covid19>

Descargue una aplicación de salud mental

como “Shine: Calm Anxiety and Stress”.

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>

[https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224\\_LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—](https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224_LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—)

<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>

<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

Podcasts

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

<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

**ENLACE A OTROS RECURSOS SOBRE COVID-19 -**

<https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

La Clínica Conmemorativa Barbra Schlifer ha sido designada como un servicio esencial.

La Clínica permanece abierta y accesible a las clientas, tanto en las instalaciones como en línea hasta nuevo aviso.

Estamos continuamente tomando medidas para garantizar la salud y el bienestar del personal y de las clientas. Aunque la mayoría de nuestro personal trabaja ahora remotamente, nos hemos asegurado de que siempre haya alguien en la clínica para ayudar a las clientas que llegan. Sin embargo, recomendamos que antes de decidir visitar la Clínica, considere llamar a nuestro Triage de admisión al 416-323-9149 ext. 234, o llenar nuestro formulario de admisión.

A continuación se exponen algunos de los recursos que recomendamos:

# Recursos para crisis

## RECURSOS

**Líneas de asistencia telefónica que pueden ser útiles durante momentos difíciles.**

### 1. Línea de ayuda para mujeres agredidas

Teléfono y línea telefónica para crisis con dispositivo telefónico para personas sordas (TTY) disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para todas las mujeres de la provincia de Ontario que han sufrido cualquier forma de abuso. Servicios para personas sordas y con dificultades auditivas disponibles también las 24 horas del día y los 7 días de la semana.

Llamada gratuita: 1-866-863-0511      TTY: 1-866-863-7868

- Ofrece apoyo en distintos idiomas

- La Línea de ayuda para mujeres agredidas también puede apoyar a mujeres que huyen de la violencia a acceder a un refugio para sobrevivientes de violencia contra la mujer de la ciudad de Toronto

### 2. Centro de Crisis de Violaciones de Toronto/Mujeres Multiculturales contra la Violación

Servicio de línea de crisis disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para las sobrevivientes de violencia sexual y sus familias y amigos. Tel.: 416-597-8808

### 3. Centro de Crisis Gerstein

Servicios comunitarios para crisis las 24 horas del día para adultos a partir de 16 años de la ciudad de Toronto que tienen problemas de salud mental, problemas concurrentes o de abuso de sustancias y actualmente tienen una crisis. Tel.: 416-929-5200    TTY: 416-929-9647

### 4. Talk 4 Healing para mujeres indígenas

Línea de ayuda basada en la cultura para mujeres indígenas, disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, en 14 idiomas en todo Ontario.

Tel.: 1-855-554-HEAL (llame o envíe un mensaje de texto) Sitio web:

<https://www.talk4healing.com/> (Opciones disponibles de chat en vivo)

### 5. Línea de Ayuda y Escucha de Toronto

Asistencia telefónica las 24 horas del día y los 7 días de la semana para personas en la comunidad que corren riesgo y necesitan ayuda con: problemas de salud mental crónicos, intervención en crisis para personas con angustia o situaciones de crisis, prevención de suicidios, violencia familiar, intervención y respuesta ante emergencias. Tel.: 416-408-4357

- Líneas de ayuda multilingües abiertas de 10 a.m. a 10 p.m. (cantonés, mandarín, portugués, español, hindi, punjabi y urdu)

#### **6. Servicio de Prevención de Suicidios de Canadá:**

Asistencia telefónica y por texto las 24 horas del día y los 7 días de la semana para personas que están en crisis o con tendencias suicidas. Tel.: 1-833-456-4566 (Línea de asistencia disponible las 24 horas del día y los 7 días a la semana)  
TEXTO: 45645 (Asistencia por mensaje de texto disponible de las 4 p.m. a las 12 a.m.)

#### **7. Línea Trans Life**

Línea de apoyo entre iguales disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, dirigida por personas trans para personas trans y personas que llaman para hacer preguntas.  
Tel.: 877-330-6366

#### **8. Línea para jóvenes LGBT**

Línea de apoyo entre jóvenes dirigida por jóvenes que apoyan a jóvenes (de 16 a 29 años) de identidades y experiencias vividas de 2SLGBTQ+. Todos los servicios de asistencia están disponibles de 4 p.m. a 9:30 p.m. hora estándar del Este, excepto el sábado.  
Tel.: 1-800268-9688  
TEXTO: 647-694-4275  
Sitio web: <https://www.youthline.ca/> (Opciones de chat disponibles)

#### **9. Línea de postsecundaria Good2Talk**

Línea de apoyo disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para que estudiantes de postsecundaria de Ontario tengan acceso a asesoramiento profesional e información y recomendaciones sobre salud mental, adicciones y bienestar.  
Tel.: 1-866-925-5454  
TEXTO: 686868

## Recursos alimentarios

### **Bancos de alimentos**

#### **1. Banco de alimentos The Stop**

Para los que están en la zona de captación (de Bloor St. West a St. Clair Ave. West y de Dovercourt Rd. a Runnymede Rd.) 1884 Davenport Road  
Sitio web: [www.thestop.org/contact-us/](http://www.thestop.org/contact-us/)  
Tel.: 416-652-2294

**Lunes, jueves y viernes de 12 a 3 p.m.\***

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

## **2. Banco de alimentos Daily Bread**

191 New Toronto Street

Sitio web: [www.dailybread.ca](http://www.dailybread.ca)

Tel.: 416-203-0050

Correo electrónico: [info@dailybread.ca](mailto:info@dailybread.ca)

**ABIERTO: lunes, miércoles, y viernes: de 1 a 4 p.m.\***

**CERRADO: martes, jueves, sábado y domingo**

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

## **3. Banco de alimentos North York Harvest**

Varios bancos de alimentos que ofrecen servicios en la región norte de Toronto

Sitio web: [northyorkharvest.com/find-a-food-bank/](http://northyorkharvest.com/find-a-food-bank/)

Tel.: 416-635-7771 ext. 0

Llame a la línea de referencias para encontrar el banco de alimentos más cercano y el horario

Correo electrónico: [info@northyorkharvest.com](mailto:info@northyorkharvest.com)

## **4. The Scott Mission (Varias ubicaciones)**

Sitio web: [www.scottmission.com/covid-19](http://www.scottmission.com/covid-19)

- 502 Spadina Avenue

Tel.: 416-923-8872\*

**Banco de alimentos:** se proporcionarán alimentos preenvasados para llevar en las puertas principales ubicadas en el lado norte de The Scott Mission. **Comidas:** se distribuirán comidas precocinadas y preenvasadas para llevar en la puerta del lado sur del edificio.

- 1550 O'Connor Drive

Tel.: 416-923-8872, ext. 511\*

**Banco de alimentos:** se proporcionarán alimentos preenvasados para llevar todos los martes en las puertas principales.

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

## **CENTROS DE ACOGIDA/COMIDAS PARA LLEVAR**

### **5. Centro del barrio Christie Ossington**

Almuerzos envasados

850/854 Bloor Street West

Sitio web: [www.conccommunity.org/drop-in/](http://www.conccommunity.org/drop-in/)

Tel.: 416-792-8941

**De lunes a sábado:** de 10 a.m. a 12 p.m.\*

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

### **6. El Centro comunitario 519**

Se distribuyen comidas para llevar. Venga al patio del Fabarnak Café para recibir su comida.

519 Church Street

Sitio web: [www.the519.org](http://www.the519.org)

Tel.: 416-355-6782

**De lunes a viernes:** 1 p.m. y 4 p.m.

**Sábado y domingo:** 12:30 p.m.

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

### **7. Centro de acogida en 1884 Davenport**

Solo comidas para llevar 1884 Davenport Road

Sitio web: [www.thestop.org/contact-us/](http://www.thestop.org/contact-us/)

Tel.: 416-652-7867 ext. 227

Lunes, martes, jueves, viernes: de 9 a 10 a.m. para el desayuno; de 12 a 1 p.m. para el almuerzo

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

### **8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre**

Sirven comidas afuera del edificio en lugar del programa normal de comidas servidas en el centro

439 Dundas Street East

Sitio web: [www.councilfire.ca/index.html](http://www.councilfire.ca/index.html)

Tel.: 416-360-43501

\*Seguir llamando o comprobando el sitio web de la agencia para obtener actualizaciones

## Seguridad en Internet

Cómo eliminar el historial del explorador, y qué dos cosas hay que quitar.

1. Su caché (aquí es donde la computadora guarda copias de los archivos que usted ha mirado recientemente con su explorador).

2. Su lista de historial (este es un solo archivo que contiene las direcciones de los sitios que ha visitado recientemente). Seleccione el siguiente explorador que usa usted para encontrar más información acerca de explorar en privado y eliminar su historial.

Cada sitio ofrece un proceso paso a paso para asegurarse de que usted elimine su historial de exploración y su caché.

Google Chrome -

[https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit\\_id=637203184148294653-3584819908&rd=1](https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=en&visit_id=637203184148294653-3584819908&rd=1)

Internet Explorer

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

Firefox

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari

<https://support.apple.com/en-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

Por qué la exploración en modo incógnito no es verdaderamente privada: El objetivo de la exploración privada es evitar que la información se guarde automáticamente en su dispositivo, como historiales de exploración o cookies descargadas. Aunque en algunos casos, los archivos que se han descargado o marcado pueden ser guardados. Luego, la sesión de exploración privada expira solo cuando se cierra la ventana del explorador. Sigue habiendo un problema: Su actividad puede seguir estando visible para el proveedor de servicios de Internet, así como para la organización que proporciona la conexión de Internet, como una escuela, universidad o empresa. Además, los sitios webs que usted visite podrían ver su sesión.

# Cómo acceder al seguro de desempleo (EI) para solicitudes relacionadas con la COVID-19

El número al que hay que llamar para las solicitudes del EI relacionadas con la COVID-19 es el 1-833-381-2725. Las prestaciones por enfermedad del Seguro de desempleo proporcionan hasta 15 semanas de sustitución de los ingresos y están disponibles para beneficiarios que reúnen los requisitos necesarios y que no pueden trabajar debido a enfermedad, lesión o cuarentena, para que tengan tiempo de recuperar su salud y regresar al trabajo. Algunos empleadores proporcionan su propia licencia por enfermedad remunerada o plan de discapacidad de corto plazo.

Antes de solicitar las prestaciones por enfermedad del EI, consulte con su empleador para informarse de si tienen un plan establecido.

- El período de espera de una semana para las prestaciones por enfermedad del EI no se aplicará para los nuevos beneficiarios que estén en cuarentena con el fin de que puedan recibir el pago para la primera semana de su solicitud.
- Las personas que solicitan las prestaciones por enfermedad del EI debido a la cuarentena no tendrán que proporcionar un certificado médico.
- Las personas que no pueden completar su solicitud de prestaciones por enfermedad del EI debido a la cuarentena pueden solicitar posteriormente y pedir que la solicitud del EI se haga de manera retroactiva para que cubra el período de demora. Service Canada ha establecido una línea telefónica separada para ser contactados para iniciar solicitudes del EI por cuarentena, enfermedad, cierre laboral, etc. debido a la COVID-19.

NOTA: No le ayudarán con nada más en este número de teléfono. Del mismo modo, el número principal del EI no puede ayudarle con las solicitudes de COVID-19. El número al que hay que llamar para las solicitudes del EI relacionadas con la COVID-19 es el 1-833-381-2725. Si tiene síntomas como tos, fiebre, dificultad para respirar o está en autoaislamiento o cuarentena, no visite ni entre en ninguna oficina de Service Canada. Como alternativa, puede acceder a nuestros servicios en línea o marcando el 1 800 O-Canada. Para otros asuntos legales relacionados con la COVID-19, visite:

<https://stepstojustice.ca/covid-19>

## Consultas de médicos y consejos médicos en línea

### 1. Telesalud Ontario

Obtenga consejos médicos rápidos y gratuitos.

Debido al gran volumen de llamadas, hágase una autoevaluación para la COVID-19 antes de llamar <https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0>

Tel.: 1-866-797-0000

Sitio web: <https://www.ontario.ca/page/get-medical-advice-telehealth-ontario>

## **2. Maple**

Consejos médicos en línea, salud y recetas de medicamentos virtuales en Canadá Disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana

[https://www.getmaple.ca/?utm\\_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvice&utm\\_content=44194891659&utm\\_campaign=870052473&gclid=EAAlaIQobChMI8vmKhtim6AIVf\\_\\_jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD\\_BwE](https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvice&utm_content=44194891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAAlaIQobChMI8vmKhtim6AIVf__jBx0aAwpTEAAYASAAEgJta vD_BwE)

## **3. Shoppers Drug Mart**

Consulte con médicos en línea con seguridad desde el 16 al 31 de marzo de 7 a.m. a 7 p.m.

<https://www.getmaple.ca/shopperscanada-fghaeignifaoeif/?prov=on>