

Muchos neoyorquinos sienten estrés, ansiedad y tristeza en este momento. El apoyo a la salud mental, ya sea que eso signifique mantenerse conectado con sus seres queridos, descargar una aplicación útil o tener una sesión de video con un consejero, puede ayudar.

Mientras se queda en casa o practica el distanciamiento social, la tecnología puede proporcionar acceso a soporte gratuito y confidencial. Use los consejos a continuación para conectarse.

1 Si necesita un teléfono o tableta, aproveche las ofertas gratuitas

- Los estudiantes de las Escuelas Públicas de Nueva York pueden solicitar una tableta gratuita a través del Departamento de Educación (Department of Education) para apoyar el aprendizaje a distancia, incluido el apoyo a la salud mental y la educación socioemocional en la escuela, [al registrarse aquí](#).
- Los neoyorquinos con ingresos elegibles pueden recibir un teléfono celular gratuito y tiempo de transmisión mensual a través de SafeLink Wireless, un programa respaldado por el gobierno. Obtenga más información sobre el programa visitando [este sitio web](#) o llamando al 311.
- La Autoridad de Vivienda de la Ciudad de Nueva York (New York City Housing Authority, NYCHA) y T-Mobile están distribuyendo tabletas con acceso a internet a 10,000 personas mayores que viven en las urbanizaciones de la NYCHA en el Bronx y Brooklyn, para ayudar a los neoyorquinos mayores a acceder a los servicios y mantenerse conectados con sus seres queridos durante la crisis del COVID-19.

2 Conéctese usando Wi-Fi de bajo costo y sin costo u opciones de servicio móvil

Wi-Fi gratis:

- [Visite esta página para encontrar ubicaciones con acceso a Wi-Fi gratuito](#) en toda la ciudad, desde Altice y Charter, proveedores que han abierto sus puntos de acceso de Wi-Fi a todos los usuarios, no solo a los suscriptores.
- Altice ofrece [internet de banda ancha gratis para estudiantes de kínder a 12.º grado y universitarios](#).

Servicio gratuito de internet de forma temporal:

- Los hogares con un estudiante que curse de kínder a 12.º grado o universitario que se inscriba en el nuevo servicio Spectrum puede ser elegible para recibir [60 días de servicio de banda ancha gratis](#).
- Las familias que se suscriben al nuevo servicio de Comcast pueden ser elegibles para recibir [60 días de servicio Wi-Fi gratuito](#).

Servicio de internet y telefonía móvil de costo reducido de forma temporal:

- [AT&T](#) ofrece puntos de acceso abiertos, datos ilimitados a clientes existentes y planes de 10 dólares mensuales para familias de bajos ingresos.
- [T-Mobile](#) ofrece datos ilimitados a clientes existentes, entre otros beneficios.

3 Descargue aplicaciones (apps) gratuitas que pueden ayudarlo a sobrellevar y promover el bienestar emocional

Las aplicaciones de bienestar y apoyo emocional pueden ayudarlo a sobrellevar la situación en cualquier momento y en cualquier lugar. Explore una serie de aplicaciones gratuitas en el [sitio web de NYC Well](#), muchas de las cuales ofrecen soporte en varios idiomas, que incluyen:

- Para ansiedad y salud mental general relacionada específicamente con el COVID-19, descargue [Shine](#).
- Para veteranos y miembros de servicio interesados en el cuidado personal y la salud mental en general, descargue [COVID Coach](#).
- Para los estudiantes que desean conectarse socialmente y reducir la soledad durante el COVID-19, descargue [Nod](#).
- Para obtener ayuda con la depresión, descargue [Litesprite](#), un videojuego de salud mental clínicamente validado.
- Todos los neoyorquinos ahora tienen acceso gratuito a [Headspace](#), una colección especialmente comisariada de meditaciones guiadas basadas en evidencia y respaldadas por la ciencia, junto con entrenamientos conscientes en el hogar, sueño y contenido infantil para ayudar a abordar el aumento del estrés y la ansiedad.

4 Use plataformas de videoconferencia gratuitas para conectarse con el apoyo de salud mental

- Durante la crisis del COVID-19, los proveedores de salud mental pueden mantenerse conectados con sus clientes mediante aplicaciones comunes de video chat como Google Meet, WhatsApp, WeChat o Zoom. Para aprovechar el apoyo de salud mental basado en video, puede usar estas aplicaciones gratuitas de video chat:
 - o Zoom ofrece videoconferencias y audioconferencias gratuitas por hasta 40 minutos, a las que puede acceder desde su teléfono, tableta o computadora de escritorio [creando una cuenta](#). Si es nuevo en Zoom, el [Centro de ayuda de Zoom](#) ofrece instrucciones paso a paso, capacitaciones en vivo y seminarios web para ayudarlo a comenzar.
 - o [Google Meet](#) ofrece videoconferencias gratuitas a cualquier persona con una cuenta de Google. Puede registrarse para obtener una cuenta gratuita de Google [aquí](#).
- También puede usar estas aplicaciones gratuitas de video chat para mantenerse conectado con amigos y familiares, lo que puede ayudarlo a sobrellevar la ansiedad, reducir el estrés y mantenerse positivo. Aquí hay algunos [consejos para mantenerse conectado con familiares y amigos](#) durante el brote del coronavirus.
- Si desea encontrar un profesional que pueda ayudar, [explore esta base de datos de proveedores de salud mental y abuso de sustancias](#) en el sitio web de NYC Well.

5 Manténgase seguro en línea

Siga estas tres pautas básicas para proteger su privacidad en línea, de la [Alianza Nacional de Seguridad Cibernética \(National Cyber Security Alliance\)](#):

- **Use una contraseña segura para bloquear su computadora, tableta y teléfono:** una contraseña segura tiene al menos 8 caracteres e incluye una combinación de caracteres especiales, minúsculas/mayúsculas y números.
- **Piense antes de hacer clic:** si recibe un correo electrónico de un extraño, piense detenidamente antes de hacer clic en cualquier enlace o seguir hacia situaciones de “crisis”, como un problema con su cuenta bancaria o impuestos, solicitud urgente de una transferencia bancaria u otra solicitud sospechosa. Es probable que este tipo de mensaje sea una estafa y debe eliminarse.
- **Comparta cuidadosamente:** publicar información personal o privada en línea puede ponerlo en riesgo.