



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

ACERCA DE ESTA GUÍA:

El Consejo sobre el envejecimiento de Tennessee Central (COA, por sus siglas en inglés), una organización sin fines de lucro que ha prestado servicios a las personas mayores durante 35 años, realizó una encuesta a los miembros del Consejo de Liderazgo en abril de 2020 para evaluar los desafíos y las necesidades no cubiertas de las personas mayores y los cuidadores de familia durante la pandemia del COVID-19.¹ Los resultados de la encuesta condujeron a la creación de esta GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 PARA PERSONAS MAYORES Y CUIDADORES. La Guía fue actualizada en agosto de 2020 y traducida al español, árabe y kurdo.

Esta Guía está diseñada para personas mayores, pero no es una guía integral; puede encontrar ayuda adicional en el sitio web: United Way of Greater Nashville's COVID-19 Response Fund website [Fondo de Respuesta al COVID-19 de United Way de Nashville] en: <https://www.nashvilleresponsefund.com/>

PRINCIPALES PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LA ENCUESTA:

¿Actualmente cuáles son los principales desafíos para las personas mayores y las familias?

- **Aislamiento**
- **Acceso a y entrega de medicamentos y alimentos**
- **Apoyo y asistencia para cuidadores**

¿Qué necesidades NO están siendo satisfechas adecuadamente?

- **Conexión social**
- **Apoyo y asistencia para cuidadores**
- **Acceso a y entrega de medicamentos y alimentos Y Asistencia financiera de emergencia**

NOTA IMPORTANTE PARA PERSONAS CON ESCASO CONOCIMIENTO DEL IDIOMA INGLÉS:

Al usar esta guía para solicitar un programa o servicio, asegúrese de tener a alguien con dominio del idioma inglés para que le ayude con la llamada, ya que es posible que la organización no cuente con personal bilingüe.

PARA INFORMACIÓN GENERAL Y ASISTENCIA:

Council on Aging of Middle TN
[Consejo sobre el envejecimiento
de Tennessee Central o COA]
615-353-4235

Greater Nashville Regional Council
[Consejo Regional del área de Nashville o GNRC]
(Agencia regional sobre envejecimiento
y discapacidad) 615-255-1010

**United Way
Greater Nashville**
[United Way del área de Nashville]
2-1-1 o 1-800-318-9335

¹ El Consejo de Liderazgo es un comité de más de 20 líderes gubernamentales y de organizaciones sin fines de lucro de TN Central cuyas agencias prestan servicios a y salvaguardan el bienestar de las personas mayores. El Consejo sobre el envejecimiento es el coordinador y facilitador.

Conexión social a través de amable ayuda por teléfono

Helpline [Línea de ayuda telefónica]

Council on Aging of Middle TN

1-615-353-4235

Llame al Council on Aging para obtener información útil y remisión a servicios y recursos de la comunidad. Nuestra línea de ayuda telefónica es para cualquier persona mayor, cuidador, o profesional de servicios para el envejecimiento.

Sitio web: <https://www.coamidtn.org/>



Care Through Conversation [Conversaciones de ayuda]

TN Commission on Aging & Disability

1-615-253-4307

Si es mayor de 60 años o es cuidador, puede inscribirse para solicitar una llamada semanal por un voluntario acreditado. Un voluntario le llamará, evaluará sus necesidades y le conectará con información y ayuda.

Sitio web: <https://www.tn.gov/aging/our-programs/care-through-conversation.html>

Community Connections – Friendly Voices [Conexiones en la comunidad y voces amables]

AARP-TN

1-888-281-0145

“A veces, simplemente escuchar una voz amable al otro lado de la línea puede ayudar en tiempos difíciles”.

Este es un programa de ayuda telefónica para personas mayores y sus seres queridos, ofrecido por voluntarios capacitados de AARP en todo el país.

Sitio web: <https://aarpcommunityconnections.org/friendly-voices/>

Care Management / Essential Needs Intake [Administración de atención/ Admisión de necesidades esenciales]

FiftyForward

1-615-743-3416

Cualquier persona mayor de los condados Davidson o Williamson puede llamar a FiftyForward para admisión de necesidades esenciales, gestión de casos y apoyo. Sitio web: <https://fiftyforward.org/supportive-care/care-management/>

Muchas comunidades religiosas también han recomendado a sus miembros/congregantes que mantengan conexión con los demás. Si desea mantenerse conectado de esta manera, llame a su iglesia, sinagoga, mezquita o templo.

Pandemic Pals [Compañeros en la pandemia]

Gallatin Chamber of Commerce [Cámara de Comercio de Gallatin]

615-452-4000

Este programa de ayuda por teléfono permite a las personas mayores inscribirse para recibir amables llamadas telefónicas para ver cómo están. Los voluntarios de la comunidad interesados también pueden inscribirse para asistir con entregas de comidas y otras necesidades.

Sitio web: <https://www.gallatintn.org/programs-events/pandemic-pals>

Apoyo y asistencia para cuidadores



Helpline & Online Caregiving Resources [Recursos en línea y línea de ayuda telefónica para cuidadores]

Council on Aging of Middle TN

1-615-353-4235

¿Es cuidador de un pariente (cónyuge, padre/madre, amigo u otro pariente) que es un anciano, o es un abuelo cuidador de un nieto? Si tiene dificultades para lidiar con los cuidados, el trabajo y/o la educación en casa durante la pandemia del COVID-19, llame a la línea de ayuda telefónica del COA para una consulta sobre cuidados y dé un vistazo a nuestro directorio en línea, el libro

electrónico sobre el envejecimiento y los cuidadores, libro electrónico de empoderamiento para los abuelos y la herramienta de navegación para cuidadores, Roobrik. Sitio web: <https://www.coamidtn.org/>

Telephone Caregiver Support Group [Grupo de apoyo telefónico para cuidadores]

Alzheimer's Tennessee [Organización sobre el Alzheimer de TN]

1-615-580-4244

Si cuida a alguien con la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia, momentos como estos pueden hacer que se sienta especialmente aislado y solo. Llame a la oficina de Alzheimer's Tennessee de Tennessee Central, o visite el sitio web para afiliarse a un Grupo de apoyo para cuidadores de pacientes con Alzheimer. Los grupos de apoyo se reúnen por teléfono o a través de Zoom.

Sitio web: <https://www.alztennessee.org/support-groups>

Caregiver Support Group & Telehealth Counseling [Grupo de apoyo para cuidadores y consejería a través de telesalud]

Jewish Family Service [Servicios para familias judías o JFS]

1-615-356-4234

Únase a un cálido grupo de apoyo para cuidadores de Jewish Family Service. El Grupo de apoyo para cuidadores se reúne todos los viernes, alternando con un Grupo de apoyo para el duelo. Durante la pandemia del COVID-19, las reuniones se realizarán en línea. JFS también proporciona consejería a través de telesalud acorde a la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Sitio web: <http://jfsnashville.org/>



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

Support Group for Caregivers of Persons with Dementia [Grupo de Apoyo para cuidadores de personas con demencia]

Mental Health America of the MidSouth [Salud Mental de E.E. U.U. del Sur Central]

1-615-269-5355

Únase a un grupo de apoyo para cuidadores de personas con demencia, y/o solicite apoyo adicional y servicios proporcionados por Mental Health America of the MidSouth.

Sitio web: <https://www.mhamt.org/support/aging-alzheimers-services/>

Family Directed Respite Vouchers [Vales para relevo familiar]

Tennessee Respite Coalition [Coalición para personal de relevo de Tennessee]

1-888-579-3754

Llame a la línea directa de Tennessee Respite Coalition para solicitar llamadas telefónicas semanales de apoyo y aliento. Otras ofertas: grupo de apoyo para cuidadores de Facebook; "Paquetes electrónicos de cuidado" con recursos y actividades de autocuidado; vales para relevo. Sitio web: <https://tnrespite.org/services/>

Acceso a y entrega de medicamentos y alimentos

FiftyForward Fresh meal delivery / Care Management for older adults [Entrega de comidas frescas/Gestión de cuidados para personas mayores de FiftyForward]

FiftyForward

1-615-743-3416

Si vive en el condado de Davidson o Williamson y necesita ayuda para acceder a alimentos (comestibles y/o comidas), llame a FiftyForward. FiftyForward proporciona y entrega cajas de alimentos de emergencia, comestibles específicos para personas mayores, y comidas calientes y congeladas a personas mayores necesitadas. Sitio web: <https://fiftyforward.org/>



Drive-through Food Pantry - for pick-up [Despensa de alimentos por ventanilla, para recogida]
Graceworks Ministries [Ministerios de Graceworks]

1-615-794-9055

Si vive en Franklin, TN y necesita asistencia alimentaria, Graceworks Ministries distribuye comida con cita previa. Los núcleos familiares pueden hacer una cita para recoger alimentos una vez cada 30 días o una vez cada 15 días (si tienen niños en edad escolar). El proceso de la cita es fácil de completar en el sitio web de Graceworks. Sitio web: <https://www.graceworksministries.net/>



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

Grocery delivery assistance for older adults [Asistencia de entrega de comestibles para personas mayores]

Greater Nashville Regional Council (GNRC)

1-615-255-1010

El Greater Nashville Regional Council (GNRC) puede entregar comestibles para personas mayores cuando tienen voluntarios disponibles. Para recibir asistencia de entrega de comestibles, debe ser capaz de pedir y pagar sus comestibles en internet, y un voluntario de GNRC los recogerá y se los entregará.

Sitio web: <https://www.gnrc.org/>

Kosher Food Pantry delivery & assistance with online grocery shopping [Entrega de despensa de alimentos kosher y ayuda con las compras de comestibles en línea]

Jewish Family Service

1-615-356-4234

Llame a Jewish Family Service si necesita comidas kosher entregadas en casa y/o ayuda para usar la tecnología para hacer compras de comestibles en línea. Sitio web: <http://jfsnashville.org/>

Meal delivery – for those who medically qualify [Entrega de comidas para quienes son médicamente elegibles]

Metro Social Services [Servicios sociales del área metropolitana]

1-615-862-6400

Llame a Metro Social Services si desea que le entreguen las comidas en casa, y la agencia determinará si es médicamente elegible para entrega de comidas. Sitio web: <https://www.nashville.gov/Social-Services.aspx>

Food assistance for older adults [Asistencia de alimentos para personas mayores]

Mid-Cumberland Community Action Agency [Agencia de Acción Comunitaria de Cumberland Central]

1-615-742-1113

La Mid-Cumberland Community Action Agency puede proporcionar asistencia alimentaria en los condados Cheatham (615.792.3632), Robertson (615.384.1086), Rutherford (615.893.8938), Sumner (615.452.7570), Trousdale (615.444.4714), Williamson (615.790.5798) y Wilson (615.444.4714). Comuníquese con su oficina local para recibir asistencia. Sitio web: <https://www.midcumberland.org/>

Meal delivery for older adults – outside of Davidson County [Entrega de comida para personas mayores, fuera del Condado Davidson]

Mid-Cumberland Human Resource Agency [Agencia de Recursos Humanos de Cumberland Central]

1-615-331-6033

La Mid-Cumberland Human Resource Agency opera en todos los 12 condados de Tennessee Central fuera del área Metropolitana del condado Davidson. Si vive en un condado de Tennessee Central que no sea Davidson y



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

necesita entrega de comidas en casa, llame a la Mid-Cumberland Human Resource Agency. Sitio web: <http://www.mchra.com/>

Emergency Food Box program – for pick-up [Programa de Caja de alimentos de emergencia, para recogida]

Second Harvest Food Bank [Banco de alimentos Second Harvest]

1-615-329-3491

Llame al Second Harvest Food Bank para recibir cajas de alimentos de emergencia si se ha visto afectado por los tornados del 3 de marzo y el COVID-19 en el condado Davidson. No hay requisitos de ingresos, pero es obligatorio presentar una identificación para todos los adultos de su unidad familiar, junto con comprobante de dirección domiciliaria. Para encontrar el punto de recogida más cercano a usted, consulte el siguiente sitio web: <https://www.secondharvestmidtn.org/get-help/>

Transportation to medical appointments or the grocery store [Transporte a citas médicas o al supermercado]

Senior Ride Nashville [Transporte para personas mayores de Nashville]

1-615-610-4040

Senior Ride Nashville es un servicio asequible y asistido de transporte que asocia a una persona mayor que necesita transporte con un voluntario que puede prestar el servicio. Si usted vive en una de las siguientes áreas corrientes de servicio (Madison, Donelson, Old Hickory, Hermitage, este u oeste de Nashville) tiene más de 60 años y necesita transporte a destinos esenciales como citas médicas o el supermercado, llame a Senior Ride Nashville. Sitio web: <https://www.seniorridenashville.org/>

Meal delivery for older adults [Entrega de comidas para personas mayores]

St. Luke's Community House [Casa Comunitaria de San Lucas]

1-615-350-7893

St. Luke's Community House ofrece entregas de comidas dos veces por semana para personas mayores de 60 años que viven en el oeste de Nashville. Sitio web: <https://www.stlch.org/>

Food delivery for older adults [Entrega de alimentos para personas mayores]

The Store

1-615-460-8331

Si es mayor de 65 años y no puede salir de la casa debido al riesgo del COVID-19, puede hacer una solicitud para recibir entregas de alimentos de The Store. The Store acepta solicitudes de entrega de residentes en los siguientes códigos postales: 37201, 37203, 37304, 37206, 37207, 37208, 37210, 37211, 37212, 37214, y 37216. Sitio web: <http://www.thestore.org/>

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP]

TN Department of Human Services [Departamento de Servicios Humanos de TN]

1-866-311-4287

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) proporciona beneficios de asistencia nutricional a niños y familias, ancianos, discapacitados, desempleados y familias trabajadoras. Si necesita ayuda para solicitar beneficios de SNAP ya que padece alguna discapacidad o no habla inglés, llame al Centro de Servicio de Asistencia Familiar al número de teléfono indicado aquí arriba. Después del mensaje grabado, le atenderá un operador que le podrá proporcionar un intérprete. Sitio web: <https://faonlineapp.dhs.tn.gov/>

Meal delivery for older adults [Entrega de comidas para personas mayores]

Williamson County Meals on Wheels [Comidas a domicilio del condado Williamson]

1-615-762-7746

Si reside en el condado Williamson y desea entrega semanal de comidas a domicilio, llame a Williamson County Meals on Wheels.

Asistencia financiera de emergencia



Para una lista completa y actualizada de todas las organizaciones de Tennessee Central que están proporcionando asistencia financiera de emergencia durante la crisis económica y de salud debido al COVID-19, visite el sitio web United Way COVID-19 Response Fund:

<https://www.nashvilleresponsefund.com/individuals>



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

Asistencia legal

Advance Directives [Directivas anticipadas]

Honoring Choices Tennessee [Respetemos decisiones Tennessee]

Help@advancedirectivestn.org

Una directiva anticipada es una declaración por escrito de los deseos de una persona con respecto a tratamientos médicos, que se redacta para garantizar que se cumplan dichos deseos en caso de que la persona no pueda expresarlas a un médico. Honoring Choices Tennessee le ayuda a redactar su propia directiva anticipada, en cuatro sencillos pasos.

Sitio web: <https://advancedirectivestn.org/>

Tennessee Senior Law Alliance [Alianza Legal para personas mayores de Tennessee]

Legal Aid Society of Middle Tennessee and the Cumberland & Tennessee Alliance for Legal Services [Sociedad de Ayuda Legal de Tennessee Central y Alianza para Servicios Legales de Cumberland y Tennessee]

1-844-HELP4TN (1-844-435-7486)

Este es un servicio gratuito de asistencia jurídica para cualquier residente de Tennessee mayor de 60 años que es pobre, persona sin hogar, está haciendo frente al hambre, el maltrato y la explotación, no tiene acceso a beneficios y/o a asistencia médica.

Sitio web: <https://las.org/tennessee-senior-law-alliance/>

Salud Mental

Alive Griefline - Grief Support & Individual grief counseling [Línea de ayuda para el duelo de Alive, apoyo para el duelo y asesoramiento individual para el duelo]

Alive Hospice [Cuidados paliativos Alive]

1-615-963-4732

Alive Hospice ofrece apoyo profesional para el duelo a cualquier persona en duelo por la pérdida de un ser querido, independientemente de que su ser querido fuera paciente de Alive Hospice o no. Para los familiares y amigos de los pacientes de Alive Hospice se ofrecen hasta 26 sesiones gratuitas individuales de asesoramiento para el duelo, pero se cobra una cuota a los familiares o amigos de aquellos seres queridos que no eran pacientes de Alive Hospice. No se le negarán los servicios a ninguna persona debido a su capacidad de pago.

Sitio web: <https://www.alivehospice.org/griefsupport>



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

Care Consultations & Educational videos [Consultas de atención y videos educativos] **Alzheimer's Tennessee**

1-888-326-9888

Alzheimer's Tennessee ofrece consultas de atención para ayudar a guiarle en las difíciles decisiones y las incertidumbres que las personas con la enfermedad de Alzheimer y sus familiares tienen que enfrentar en cada etapa de la enfermedad. Las consultas incluyen la evaluación de las necesidades, asistencia para la planificación y solución de problemas y charlas de apoyo. Alzheimer's Tennessee también ofrece los siguientes conjuntos de videos educativos en su sitio web: Videos: Academia del cuidador y Academia de testamento vital. Sitio web: <https://www.alztennessee.org/>

Therapy, Psychiatric Services & Case Management [Terapia, servicios de psiquiatría y gestión de casos]

Centerstone

1-877-HOPE123 (1-877-467-3123)

Centerstone ofrece admisión, terapia, servicios de psiquiatría y gestión de casos. Todos los servicios son virtuales durante la pandemia del COVID-19. También, a partir del 17 de agosto de 2020, Centerstone proporcionará de manera GRATUITA asesoramiento de apoyo a corto plazo, remisiones para recursos de la comunidad y bienestar emocional y habilidades para enfrentar problemas para personas en 20 condados de Tennessee Central cuya salud mental ha sido afectada negativamente por el COVID-19. Para participar en este nuevo programa, llame al 1-888-460-4351. Sitio web: <https://centerstone.org/locations/tennessee/>

Telehealth – Mental Health counseling [Telesalud, asesoramiento de salud mental]

Insight Counseling Center [Centro de asesoramiento Insight]

1-615-383-2115, extensión 100

La misión de Insight Counseling Center es restaurar la integridad mental, emocional y espiritual de las personas. Insight ofrece terapia para individuos, parejas y familias. Tenemos disponible una escala de cuotas basada en los ingresos. En estos momentos de distanciamiento social, Insight solo proporciona servicios de telesalud.

Telesalud significa que las sesiones de asesoramiento ocurren en línea a través de una plataforma segura, o por teléfono, para quienes no tienen computadora.

Sitio web: <https://insightcounselingcenters.org/>

HIPAA-compliant Telehealth – Mental Health counseling [Telesalud acorde a la HIPAA, asesoramiento de salud mental]

Jewish Family Service

1-615-356-4234

Jewish Family Service proporciona asesoramiento a través de telesalud acorde a la HIPAA. Los clínicos de JFS tienen experiencia en abordar los cambios psicológicos del envejecimiento como la pérdida de un ser querido, la disminución de la capacidad física, los cambios en las expectativas de la vida, etc.. JFS acepta los seguros privados de salud y Medicare. También puede usarse una escala móvil de cuotas basada en la capacidad de pago del cliente. Sitio web: <http://jfsnashville.org/>



GUÍA DE RECURSOS DURANTE EL COVID-19 para personas mayores y cuidadores de TN

Mental Health counseling & related services [Asesoramiento de salud mental y servicios afines]

Mental Health America of the MidSouth

1-615-269-5355

Mental Health America of the MidSouth tiene disponible los siguientes recursos de salud mental:

1. Envíe un mensaje de texto "TN" al 741741 para comunicarse con la línea de mensajes de texto en caso de crisis y ser inmediatamente conectado a un consejero capacitado 24/7. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en: <https://www.crisistextline.org/>
2. El sitio web "My Health Care Home" dirige a los residentes de Tennessee Central a la clínica de beneficencia más cercana (es decir, Matthew Walker, Neighborhood Health, Neighborhood Health, etc.). Incluye descuentos para medicamentos recetados, evaluaciones y otros datos. Visite el sitio web en: <https://myhchtn.org/>
3. El número de teléfono de la Línea vital de Prevención del suicidio es 800-273-8255. Si prefiere, puede visitar la página web y participar en una sesión de chat: <https://suicidepreventionlifeline.org/>
4. Mental Health America (oficina nacional) ofrece un servicio gratuito, anónimo de evaluaciones basadas en la evidencia para la ansiedad, depresión, traumatismo, etc. Después de la evaluación, los participantes reciben recursos locales y ejercicios que pueden hacer ellos mismos para ayudarles. <https://screening.mhanational.org/screening-tools?ref=MHAMT>

Sitio web de Mental Health America of the MidSouth: <https://www.mhamt.org/>

Servicios para veteranos

Servicios esenciales

Operation Stand Down Tennessee [Operación Fuera de Servicio Tennessee]

1-615-248-1981 (Nashville)

1-931-896-2184 (Clarksville)

Operation Stand Down Tennessee ofrece a los veteranos servicios esenciales como: viviendas de transición, asistencia financiera de emergencia, reclamaciones para beneficios de veteranos, servicios de colocación profesional, y necesidades básicas como alimentos y artículos de higiene. Los servicios son por cita solamente, en persona o virtualmente. Para hacer una cita en Nashville o en Clarksville, llame al número que aparece arriba o envíe un correo electrónico a Nashville@osdtm.org o Clarksville@osdtm.org.

Sitio web: <https://www.osdtm.org/>