

Navegando el COVID-19

Tabla de contenidos

Haga clic en cualquiera de los enlaces subrayados a continuación

Pagar facturas, préstamos y administrar su dinero

[¿Está preocupado por pagar préstamos y facturas?](#)

[Sea proactivo - ¡Pida ayuda!](#)

[Detener las ejecuciones hipotecarias y los desahucios](#)

Recursos

[Asistencia de servicios](#)

[¿Necesita comida?](#)

Información para inquilinos y propietarios

[Inquilinos - Comunicación proactiva](#)

Temas especiales

[Apoyo a individuos con Condiciones de salud mental](#)

Asistencia de Préstamos Estudiantiles

[9 Pasos de acción que puedes tomar hoy](#)

[Información de contacto del prestamista](#)

[Asesoramiento financiero de Tabor \(por teléfono\)](#)

[Proveedores de servicios sociales](#)

[Propietarios - Somos un recurso para usted](#)

[Propietarios - Muestra de carta a los inquilinos](#)

[Mantenerse ocupado y conectado](#)

[Cómo puede Ud. apoyar a LHOP y Tabor](#)

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR. Si desea asistencia adicional después de repasar esta información, utilice la información de contacto a continuación.

Sobre cuestiones hipotecarias

Teléfono 717.358.9364

Correo electrónico

GDelgado@Tabornet.org

Schedule Free Financial
Counseling (by phone)

Teléfono 717.358.9364

Correo electrónico

FECintake@Tabornet.org

Para las preocupaciones de
Propietario inquilino/Vivienda
justa en Lancaster

Teléfono 717.299.7840

Correo electrónico

ABeaver@LHOP.org



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

Para las preocupaciones
de Propietario inquilino/
Vivienda justa en York

Teléfono 717.827.4334

Correo electrónico

AHerbst@LHOP.org



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

¿Está preocupado por pagar préstamos y facturas?

Navegando el COVID-19

Si usted está teniendo problemas para pagar su hipoteca, préstamos y facturas debido al Covid-19, por favor refiérase a la información a continuación.

La Oficina de protección financiera del consumidor (CFPB) y otros reguladores financieros han alentado a las instituciones financieras a trabajar con sus clientes para satisfacer las necesidades de sus comunidades. Por favor, siga el siguiente enlace para obtener más información.

<https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/protect-yourself-financially-from-impact-of-coronavirus/>

LO QUE DEBERÍA HACER

Comuníquese con sus prestamistas y servicios de préstamos tan pronto como sea posible si tiene problemas para pagar sus facturas o préstamos a tiempo. Puede haber varias opciones disponibles para usted, especialmente si se pone en contacto pronto.

- Los tiempos de espera tal vez sean más largos de lo habitual, así que inicie este proceso temprano.
- La información de contacto de los prestamistas y administradores de préstamos debe estar en el resumen mensual de su cuenta
- La mayoría de los prestamistas y administradores de préstamos están facilitando orientación e información en sus sitios web.
- Si su hipoteca ya está atrasada, por favor hable con su institución financiera sobre todas las opciones disponibles para usted, como la suspensión de pagos o las modificaciones de préstamos.

CUANDO CONTACTE CON SUS PRESTAMISTAS, ESTÉ PREPARADO PARA EXPLICAR

- Su situación
- Cuánto puede pagar
- Cuando es probable que pueda reiniciar los pagos regulares
- En el caso de las hipotecas, esté preparado para discutir sus ingresos, gastos y activos

TENGA CUIDADO CON LOS ESTAFADORES

Los estafadores buscan oportunidades para aprovecharse de las personas, especialmente durante emergencias o desastres naturales. Tenga cuidado con las llamadas telefónicas, los correos electrónicos, los mensajes de texto o las publicaciones en las redes sociales con respecto a sus finanzas. Asegúrese de que está trabajando con organizaciones legítimas. Si tiene alguna duda, comuníquese con nosotros en LHOP o Tabor.



Sea proactivo - ¡Pida ayuda!

Navegando el COVID-19

Un concepto erróneo que muchas personas tienen es no ponerse en contacto con su arrendador, prestamista, banco, cooperativa de crédito, compañía de tarjetas de crédito, compañía de servicios públicos, compañía telefónica, etc., cuando no tienen dinero para pagarles.

Siempre debe llamar a estos acreedores antes de tener un problema para preguntar qué servicios y apoyo pueden estar disponibles. Muchos tienen programas para ayudarle cuando usted está experimentando una dificultad o crisis. Por lo general, le pone en una mejor situación al no arruinar su crédito, hacer que le eliminen las cuotas, y posiblemente le reduzcan los intereses. En una gran crisis, muchos acreedores quieren devolver a los clientes y a la comunidad de muchas maneras y están esperando a que los clientes los llamen y les hagan saber cómo pueden ayudar. Muchos de estos programas necesitan ser solicitados mientras usted está en medio de la crisis, no meses después, cuando usted esté metido tan profundo en un agujero que ningún programa sea suficiente para que vuelva a las circunstancias normales. Sea proactivo, ¡pida ayuda!

Detener las ejecuciones hipotecarias y los desahucios

La moratoria federal de desahucios entró en vigor el 27 de marzo de 2020 y se extiende durante 120 días.

Muchos, pero no todos los arrendadores y compañías hipotecarias no están ahora autorizados a iniciar el proceso legal de sacarlo de su casa. Para obtener más información, consulte el enlace más abajo. Usted debe continuar pagando su alquiler o hipoteca durante este tiempo. Muchas personas se atrasarán por varias razones. Si se retrasa en el pago, debe ser proactivo al hablar con sus acreedores. Si se espera meses antes de pedir ayuda, no habrá programas que ayuden a pagar un gran atraso, y puede perder su vivienda. Las empresas de arrendadores e hipotecas prefieren ayudarle en el camino con diferentes servicios que le permitirán pasar esta crisis. Además, debe pedir asesoramiento de lugares como Tabor Community Services y Lancaster Housing and Opportunity Partnership para averiguar sus derechos en el proceso y asegurarse de que está capacitado con conocimientos y herramientas para que pueda hacer lo mejor para su situación única.

<https://www.nhlp.org/wp-content/uploads/2020.03.27-NHLP-CARES-Act-Eviction-Moratorium-Summary.pdf>



Asistencia de Préstamos Estudiantiles

Navegando el COVID-19

RESUMEN ACTUAL DE LA INFORMACION DE PRÉSTAMOS ESTUDIANTILES

Las tasas de interés de los préstamos federales para estudiantes serán del 0% durante 6 meses en préstamos que cumplan con los requisitos:

<https://studentaid.gov/announcements-events/coronavirus>

Información de préstamos que cumplen con los requisitos: El 13 de marzo de 2020, el presidente anunció que se renunciarían a los intereses de todos los préstamos estudiantiles mantenidos por el gobierno federal por este período de tiempo.

¿Qué préstamos están cubiertos por este anuncio?

Todos los préstamos propiedad del Departamento de Educación de los Estados Unidos (ED) tendrán los intereses exentos. Eso incluye Préstamos Directos, así como Préstamos Federales Perkins y préstamos del Programa Federal de Préstamos para La Educación Familiar (FFEL) que tiene el ED. Tenga en cuenta que algunos préstamos del Programa FFEL son propiedad de prestamistas comerciales, y algunos Préstamos Perkins están en manos de la institución a la que Ud. asistió. Estos préstamos no son elegibles para este beneficio en estos momentos.

Los pagos pueden ser eximidos durante 6 meses con préstamos que cumplan los requisitos (Sub/Unsub/PLUS- Parent y GradPLUS). Comuníquese con la entidad administradora de sus préstamos para solicitar esta indulgencia.

Usted todavía puede hacer pagos voluntarios en CUALQUIER momento.

ASISTENCIA DE PRÉSTAMOS PRIVADOS

Si está realizando pagos de intereses o de capital de Préstamos privados, es posible que desee comunicarse con su Prestamista privado si necesita ayuda. Discover y Sallie Mae han anunciado esfuerzos de asistencia, y otros prestamistas también han estado implementando asistencias.

Para obtener más información, póngase en contacto con la entidad administradora de sus préstamos o visite <https://studentaid.gov>



9 Pasos de acción que puede tomar hoy

Navegando el COVID-19

1. **Llame a las empresas de servicios:** Vea lo que pueden ofrecer **incluso si no va retrasado**
2. **Llame a las empresas hipotecarias:** Vea cómo pueden ayudar durante esta crisis
3. **Llame al propietario/administrador de la propiedad:** Vea cómo pueden ayudar durante esta crisis
4. **Los pagos de préstamos estudiantiles se pueden aplazar, pero usted tiene que comunicarse con ellos**
5. **Sea proactivo:** No espere a que la crisis le supere
<https://www.nytimes.com/article/coronavirus-money-unemployment.html>
6. **Utilice los fondos de asistencia del Gobierno para pagar facturas o ahorrar:** No sabemos cuánto durará esta crisis
7. **Haga su declaración de impuestos** para que tenga más fondos disponibles durante la crisis. El IRS todavía está procesando declaraciones y pagos de impuestos.
8. **Busque y use recursos** como programas de alimentos, ropa y asistencia
9. Cuando tenga preguntas sobre cómo gastar, guardar y proteger su vivienda, **llame a Tabor Community Services Financial Empowerment Center para solicitar una sesión gratuita de asesoramiento financiero.**

Llame al 717.358.9364

Correo electrónico FECintake@Tabornet.org



Información de contacto del prestamista

Navegando el COVID-19

Es importante comunicarse con su prestamista actual para obtener información sobre su pago mensual en papel o en línea. **No asuma que el pago de su préstamo no vence.** Tiene que hacer la llamada. Por favor, no asuma que el PHFA u otros prestamistas están aplazando los pagos. Consulte con su prestamista sobre otros programas que puedan tener si tiene tarjeta de crédito, débito, pago de automóvil, etc.

Si tiene una relación en la sucursal local, comience allí.

Información del prestamista

BB&T now Truist

Sitio web <https://www.truist.com/coronavirus-information>

Teléfono 1.800.827.3722 option 6 for borrowers if they are having problems making mortgage payments

Caliber

Teléfono 1.800.401.6587 (Wait time may be long—90 minutes)

Ephrata National Bank

Sitio web <https://www.epnb.com/insights/enb-announces-actions-to-assist-customers-during-coronavirus-outbreak/>

First Citizens Community Bank

Sitio web <https://www.firstcitizensbank.com/about-us/locations-hours.html>

Teléfono 1.800.326.9486, Call your local branch

First National Bank

Sitio web <https://www.fnb-online.com/about-us/newsroom/press-releases/2020/fnb-corporation-announces-additional-support-032320>

Email fnbmortgageassistance@fnb-corp.com

Teléfono 1.877.341.6974, Call your local branch

Fulton

Website <https://www.fultonbank.com/COVID19-Assistance>

Teléfono 1.800.385.8664

M&T Bank

Sitio web <https://www.mtb.com/help-center/be-informed/coronavirus>

Teléfono 1.800.724.2440

New American Funding

Email customercare@nafinc.com

Teléfono 1.800.893.5304

Mortgage Network

Sells all their mortgages to secondary markets

PHFA Customer Solutions Center

Sitio web <https://phfa.customer-care.net.com>

Teléfono 1.855.827.3466

Customers can also send a secure email message through the online borrower portal

PNC Bank

Website <https://www.pnc.com/en/customer-service/coronavirus-update.html>

Teléfono 1.888.762.2265

PeoplesBank

Sitio web <https://www.peoplesbanknet.com/coronavirus-important-information/>

RMS

Phone Phone number is shown on your monthly statement or coupon book

Santander

Sitio web <https://loansolution-center.com>

Teléfono 1.855.241.5700

Sierra Pacific

Sitio web <https://www.sierra-pacificmortgage.com>

Teléfono Call the Customer Service number as shown on your mortgage statement



Asistencia de servicios

Navegando el COVID-19

PPL y UGI ofrecen programas de asistencia al cliente para aquellos que estén teniendo problemas para pagar sus facturas mensuales de servicios.

Para más información y/o para llenar una solicitud, visite:

<https://caplanc.org/our-programs/household-stability/utility-assistance/>

También puede ponerse en contacto con PPL(1.800.342.5775) y UGI(1.800.276.2722) directamente y solicitar que le envíen una solicitud de asistencia directamente a su casa.

Para solicitar el LIHEAP(Programa de asistencia de energía para hogares de bajos ingresos), visite: www.compass.state.pa.us

¿Necesita comida?

Directorio del Banco de alimentos de PA Central

<https://www.centralpafoodbank.org/find-help/find-a-food-pantry/>

Comidas para niños durante el cierre de la escuela por el COVID-19

<https://hungerfreelancaster.org/resources/important-resources-during-covid-19/>

The Food Hub - Vecinos alimentando a familias e individuos en todo el condado de Lancaster

<https://lancasterfoodhub.org/food/>

Póngase en contacto con sus Proveedores de servicios sociales locales: [Lista](#)

Asesoramiento financiero de Tabor (por teléfono)

Tabor puede ayudar para:

- Crear un plan para gestionar y pagar deudas
- Creación de un plan para pagar los impuestos atrasados
- Creación de un plan para pagar las facturas morosas de servicios
- Aumento de la estabilidad financiera en viviendas de alquiler

- Comprender las opciones que pueden permitirle evitar la ejecución hipotecaria
- Desarrollar un plan de gastos y ahorros
- Evaluar y explicar el crédito

Teléfono 717.358.9364

Correo electrónico

FECintake@Tabornet.org



Proveedores de servicios sociales

Navegando el COVID-19

Se incluyen los principales proveedores de servicios sociales ubicados en los condados de Lancaster y York.

Estos proveedores pueden conectar a los residentes con servicios e información. Muchos de estos proveedores tienen despensas de alimentos locales y pueden tener otros servicios especializados dependiendo de las necesidades de su comunidad.

Llame al 2-1-1 (United Way)

Responde preguntas y conecta a las personas con los recursos de salud, servicios humanos y comunitarios

Columbia Life Network

Jamie Widener / Director Ejecutivo
18 South 4th St

Columbia, PA 17512

Teléfono 717.684.8094

Correo electrónico info@columbialifenetwork.org

Sitio web <http://www.columbialifenetwork.org/>

CrossNet Ministries

Meredith Dahl / Director Ejecutivo
127 W Franklin St

New Holland, PA 17557

Teléfono 717.355.2454

Correo electrónico meredith@elancocross.org

Sitio web <https://elancocross.org>

ECHOS Community Place on Washington

Deb Jones / Director Ejecutivo
61 E Washington St Suite 110

Elizabethtown, PA 17022

Teléfono 717.669.3423 or 717.361.0740

Correo electrónico info@ECHOSLancaster.org

Sitio web <https://echoslanaster.org>

Ephrata Area Social Services

Joy Ashley / Director Ejecutivo
227 N State St

Ephrata, PA 17552

Teléfono 717.733.0345

Sitio web www.ephrataareasocialservices.org

The Factory Ministries

Adam Nagel / Director Ejecutivo
3993 Lincoln Highway E

Paradise, PA 17562

Teléfono 717.687.9594

Correo electrónico

adam@thefactoryministries.com

Sitio web www.thefactoryministries.com

Northern Lancaster Hub

Kelly Ernst Warner / Coordinador del Hub
560 S Reading Rd

Ephrata, PA 17522

Teléfono 717.723.8258

Correo electrónico northernlanchub@gmail.com

Solanco Neighborhood Ministries

Teresa Dolan / Director Ejecutivo
355 Buck Rd

Quarryville, PA 17586

Teléfono 717.7864.308

Correo electrónico office@SNMinistries.org

Sitio web

www.solanconehoodministries.org

United Way of York County

Anne Druck / President
800 E King St

York, PA 17403

Teléfono 717.843.0957

Correo electrónico

drucka@unitedway-york.org

Sitio web <https://www.unitedway-york.org/>

York Habitat of Humanity

Tammi Morris / Executive Director
33 S Seward St

West York, PA 17404

Phone 717.854.6168, x104

Website <https://www.yorkhabitat.org/our-blog/help-for-habitat-homeowners>

Inquilinos - Comunicación proactiva

Navegando el COVID-19

Muchas personas no pueden trabajar en estos momentos, lo que podría hacer que sea difícil pagar el alquiler de abril. Si bien eso puede ser una conversación difícil de tener, comuníquese con su arrendador ahora, en lugar de esperar para que puedan trabajar juntos hacia una solución.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS:

- **Comuníquese lo antes posible**
- Comuníquese por escrito (para que tenga un registro de su acuerdo)
- Comuníquese cuando se sienta tranquilo. Esto es difícil para todos, y es mejor si podemos mantener la conversación educada.

Hemos reunido algunas sugerencias para comenzar la conversación. Si esto no lo siente como algo que usted puede hacer, por favor háganoslo saber. Podemos comunicarnos en su nombre. Le recomendamos que tome el primer paso, porque los propietarios a menudo respetan cuando los inquilinos toman la responsabilidad de comunicarse con ellos.

Si termina estableciendo un acuerdo de pago, por favor háganoslo saber para que podamos apoyarlo y mantenerse en contacto con su arrendador. Háganos saber si tiene alguna pregunta o preocupación.

MENSAJES DE MUESTRA A PROPIETARIOS

Si puede pagar el alquiler parcial

Hola, (nombre del propietario), como probablemente sabe debido al COVID-19, actualmente estoy fuera del trabajo en este momento porque (mi trabajo está cerrado, la escuela de mi hijo está cerrada, etc.).

Quería comunicarme con usted sobre mi situación laboral porque sé que el alquiler de abril se deberá pronto. ¿Estaría dispuesto a trabajar conmigo y a aceptar (\$X) para cubrir el alquiler de este mes? Me gustaría establecer un plan de pago para cubrir el alquiler restante para garantizar sus ingresos de alquiler. Agradezco su flexibilidad y comprensión durante estos tiempos estresantes.

Si no puede pagar ningún alquiler este mes

Hola, (nombre del propietario), como usted puede saber, actualmente no estoy trabajando debido a (mi trabajo está cerrado, la escuela de mi hijo está cerrada, etc.). Lamentablemente, debido a la pérdida de ingresos, no podré pagar el alquiler de abril a tiempo. Me gustaría establecer un plan de pagos para que pueda comenzar a pagar una vez que tenga ingresos de nuevo. Estoy trabajando en un plan para obtener ingresos (solicitar el desempleo, buscar un trabajo nuevo, explorar opciones de cuidado infantil, etc). Por favor, hágame saber cómo podemos trabajar juntos durante este tiempo para garantizar su ingreso de alquiler y mi estabilidad de vivienda. Agradezco su paciencia durante este tiempo difícil.

Si desea hablar con un miembro del personal de LHOP para obtener orientación, comuníquese con nuestros Especialistas en admisiones

Para las dudas de Propietario inquilino/
Vivienda justa en **Lancaster**
Teléfono 717.299.7840
Correo electrónico ABeaver@LHOP.org

Para las dudas de Propietario inquilino/
Vivienda justa en **York**
Teléfono 717.827.4334
Correo electrónico AHerbst@LHOP.org



Propietarios - Somos un recurso para usted

Navegando el COVID-19

Para obtener información sobre cómo establecer buenas prácticas durante la crisis del COVID-19 y para aprender cómo las Leyes de vivienda justa afectan a su negocio durante este tiempo incierto, comuníquese con la **Asociación de Oportunidades de Vivienda de Lancaster (LHOP)**. LHOP tiene recursos para ofrecer para ayudarle a cumplir con las leyes locales, estatales y federales.

No dude en llamar para:

- Consulta GRATUITA de vivienda justa
- Resoluciones informales de vivienda
- Revisiones de arrendamiento
- Foros de propietarios
- Guía de propietarios e inquilinos
- Red de prevención de desahucios y más

Para las dudas de Propietario inquilino/
Vivienda justa en **Lancaster**

Teléfono 717.299.7840
Correo electrónico ABeaver@LHOP.org

Para las dudas de Propietario inquilino/
Vivienda justa en **York**

Teléfono 717.827.4334
Correo electrónico AHerbst@LHOP.org



Propietarios - Carta de muestra a los inquilinos

Navigating COVID-19

Estimado inquilino,

En las últimas semanas nuestras vidas han cambiado drásticamente debido a la pandemia del COVID-19 y las prácticas de distanciamiento social promovidas por el estado de Pensilvania y el Centro para el Control de Enfermedades. Entendemos que esta cuarentena puede estar afectando su salario y su capacidad para pagar sus gastos mensuales, incluyendo su alquiler. Si hay cambios en su capacidad para pagar el alquiler, comuníquese con nosotros tan pronto como sea posible. Esta comunicación nos permitirá tener una discusión sobre los pagos antes de que se quede atrasado y potencialmente establecer un plan de pago. Nuestra intención es trabajar con usted durante estos tiempos inciertos. Se recomienda que siga esta práctica y se comunique con los servicios públicos y los titulares de préstamos.

Si sus ingresos han cambiado, se recomienda que solicite la Compensación por desempleo inmediatamente. Se le puede solicitar una copia de su presentación de desempleo si se establece un plan de pago. Le recomendamos que se ponga en contacto con United Way a través del portal 2-1-1 si necesita recursos adicionales, como alimentos.

- **Solicitar el desempleo:**

www.uc.pa.gov/Pages/covid19.aspx?fbclid=IwAR2wT7m7dzgIklsBPn29JgYLZZSbEV-P6HrlcwMCC6NFi8Sx3YVHTPYBFjz0

- **UNITED WAY de Lancaster**, Teléfono: 2-1-1 <http://pa211east.org/Lancaster>

- **UNITED WAY de York**, Teléfono: 2-1-1 <https://www.unitedway-york.org/>

- **Línea directa para solicitantes de empleo PA Career Link** Teléfono: 1.844.744.8451

- **Asistencia de servicios** Correo electrónico: ontrack@caplanc.org Teléfono: 717.286.0379

Solicitamos que todos los residentes mantengan una línea abierta de comunicación con nosotros en estos momentos para que podamos ayudarlo a obtener la asistencia que necesite. Nuestra principal prioridad es mantener nuestros edificios activos y los inquilinos sanos y seguros durante este tiempo.

Si tiene más preguntas o dudas, no dude en comunicarse conmigo.

¡Gracias!



Apoyo a individuos con Condiciones de salud mental

Navegando el COVID-19

Las personas con condiciones de salud mental tienen un mayor riesgo de experimentar empeoramiento de los síntomas durante una crisis como el coronavirus. Es importante vigilar a aquellos que nos importan durante este tiempo y vigilar la aparición de estos síntomas.

HAY ALGUNAS COSAS QUE PODEMOS HACER PARA APOYARLOS DURANTE ESTE TIEMPO:

- Utilice una comunicación clara con sus seres queridos con respecto a los efectos del Covid-19 y a cómo reducir el riesgo de infección. Recuérdeles que utilicen las prácticas de higiene recomendadas y el distanciamiento social adecuado. Es posible que necesiten recordatorios.
- Anímelos a usar sitios y fuentes de información fiables para aprender más sobre el Covid-19. Hay mucha desinformación ahí fuera.
- Mantenga el contacto regular con sus seres queridos durante este tiempo ya que las personas con condiciones de salud mental se aíslan de forma natural. Es posible que necesiten recordatorios de que no están solos.
- La ansiedad puede provocar ataques de pánico. Fomente diversas formas de relajación, meditación, ejercicio y/u oración para aliviar la ansiedad.
- Asegúrese de que tengan suficiente medicación para durarles un tiempo o que las opciones de entrega de medicamentos estén en su lugar.
- Ayúdeles a desarrollar una rutina regular para este tiempo.
- Fomente otras formas de socialización a través de las redes sociales y las conversaciones telefónicas.
- Si su ser querido asiste a sesiones de terapia habitualmente, averigüe si puede hacer las sesiones por teléfono.

Si es necesario o si tiene preocupaciones, comuníquese con los apoyos para la crisis de Salud mental por teléfono o en línea. Aquí están algunos de los recursos para ello:

Intervención de crisis del condado de Lancaster 717.394.2631

Enlace de texto de crisis Texto MHA al 741741

Líneas directas de apoyo emocional de Warmlines:

Línea directa de desastres de SAMHSA 1.800.985.5990

Alianza Nacional de Salud Mental NAMI 1.800.950.6264



Mantenerse ocupado y conectado

Navegando el COVID-19

Obtenga 2 meses de internet gratis con Comcast Internet Essentials

www.internetessentials.com



Charle por video con personas que usen Facetime, Skype, Google Hangouts o Zoom



Aprenda un nuevo idioma en Duolingo

www.duolingo.com

Lea un libro, monte un rompecabezas, o juegue a un juego de mesa con su familia



Dé un paseo mientras practica el distanciamiento social seguro



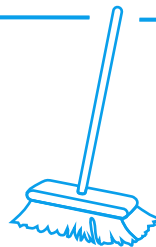
Encuentre entrenamientos gratis en YouTube como el Yoga con Adriene. Jessica SmithTV tiene algunos entrenamientos de andar fáciles y de bajo impacto.



Aprenda sobre una variedad de temas como la historia, la ciencia, la literatura, los negocios, etc., en videos cortos y entretenidos en Crash Course www.youtube.com/user/crashcourse

Comience la limpieza de primavera de su casa o apartamento.

Aquí hay una listado de tareas útil: www.simplystacie.net/2015/04/spring-cleaning-checklist-printable



Si usted sabe de vecinos que puedan tener dificultades para salir a hacer la compra, deje una nota en su puerta presentándose con su número de teléfono. **Ofrézcase para recoger la compra o incluso simplemente haga una llamada telefónica amistosa.**



Pruebe una receta nueva. Busque inspiración en Pinterest o en All Recipes



Llame a un amigo con el que no se haya conectado en un tiempo

Tabor Community Services
Rebuilding Lives & Community



LHOP Lancaster Housing Opportunity Partnership
because everyone deserves a place called home

Cómo puede Ud. apoyar a Tabor y LHOP

Navegando el COVID-19

Fondos de asistencia al cliente de Tabor

Estos fondos se utilizan para una amplia variedad de cosas: medicamentos, estacionamiento, fórmula para bebés, facturas telefónicas, pases de transporte/autobús, etc.

**Al hacer un regalo a Tabor, escriba 'Fondos de asistencia al cliente' en la casilla '¿A qué programa le gustaría donar?'*

Apoye a los
clientes de Tabor

Listado de necesidades de Tabor

Actualmente tenemos necesidad de sacos de dormir para nuestra comunidad sin hogar Personal de divulgación para dar a aquellos que no pueden acceder a un refugio debido a las restricciones y están viviendo en la calle. Hemos establecido nuestra lista de deseos de Amazon para que pueda donar un saco de dormir y que lo entreguen en nuestra oficina.

Listado de
necesidades de Tabor

Costura de máscaras de tela

Nuestros clientes necesitan máscaras para protegerse. Según el CDC, las máscaras de tela son aceptables en tiempos de crisis. Por favor, envíe un correo electrónico a development@tabornet.org cuando tenga un lote de máscaras hechas y podemos organizar una recogida. Cualquier excedente de máscaras será donado a un centro de salud local.

Documento de
instrucciones de máscara

Los regalos de fondos
generales son de vital
importancia para el servicio
que seguimos ofreciendo a
nuestros clientes

Dar un regalo a LHOP

Dar un regalo a Tabor

La Fundación comunitaria del condado de Lancaster y United Way del condado de Lancaster han creado el **Fondo de Respuesta COVID-19 Lancaster Cares.**

Dar a este Fondo

Este fondo está hipercentrado en el apoyo crítico para las familias del condado de Lancaster, incluyendo **alimentos, vivienda, y la capacidad de nuestra comunidad para responder rápidamente a las necesidades emergentes.**



LANCASTER COUNTY
COMMUNITY
FOUNDATION

United Way of
Lancaster County



Manténgase al día con LHOP y Tabor a través de las redes sociales y nuestros sitios web



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



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