



### CENTRO INFANTIL

• ¡La próxima semana es la Semana del Dr. Seuss en el Centro Infantil de Neighborhood House! Así es como lo celebraremos:

- LUNES 1 DE MARZO** - Leeremos el libro *One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish*  
Usemos ropa roja o azul, o con numeros o peces
- MARTES 2 DE MARZO** - Leeremos el libro *Green Eggs & Ham*  
Usemos ropas verdes
- MIÉRCOLES 3 DE MARZO** - Leeremos el libro *Wacky Wednesday*  
Usemos un disfraz o un peinado especial!
- JUEVES 4 DE MARZO** - Leeremos el libro *The Cat in the Hat*  
Usemos ropa rayada!
- VIERNES 5 DE MARZO** - Leeremos el libro *Fox in Socks*  
Usemos calcetines locos



### CENTRO DE APOYO A LA FAMILIA

- ¡Nuestra despensa de alimentos está abierta para todos los clientes! Siéntase libre de llevar cualquier alimento de la despensa en el vestíbulo principal del Centro Infantil al salir.
- También tenemos un armario comunitario para que lo use cuando necesite. Por razones de seguridad, para visitar el armario debe programar una cita en el calendario web: [https://calendly.com/nh\\_rocio/closet](https://calendly.com/nh_rocio/closet) Este recurso está disponible solo para clientes. Si tiene preguntas, llame o envíe un mensaje de texto a Rocío al 801 810 8037.
- Se busca 8 participantes para un grupo focal. Acompañe a Utahns Against Hunger para una discusión de grupo focal sobre la inseguridad alimentaria y obstáculos para acceder a los programas nutricionales federales. Los participantes recibirán una tarjeta de regalo de \$25 por su tiempo. Para participar, comuníquese con Rocío Torres por mensaje de texto (801-810-8037) o correo electrónico ([rocio@nhutah.org](mailto:rocio@nhutah.org)).
- A partir del 15 de febrero de 2021, Neighborhood House lo ayudará a solicitar los beneficios de SNAP si usted califica. El programa de cupones para alimentos le permite a su familia acceder a alimentos saludables y nutritivos en su comunidad. La única verificación requerida es una identificación gubernamental. Para determinar su elegibilidad visite: <https://www.uah.org/get-help/calculator> Si desea obtener más información, envíe un texto con la palabra SNAP al (801) 810-8037 y nos comunicaremos con usted lo antes posible.
- Le informamos del nuevo grupo de desarrollo de habilidades para jóvenes LGBTQIA + de 14 a 18 años que el Utah Pride Center y la YWCA se están asociando para ofrecer. Rainbow Relationships se enfocará en las fortalezas; promover la resiliencia y el bienestar; afirmar el espectro de identidades queer, trans, no conformistas de género e intersexuales; y trabajar en cómo se ven y se sienten las relaciones consensuales saludables. Encuentre más información en las siguientes páginas de este boletín (en Inglés) o comuníquese con Jess Burnham (el, ella) en [jburnham@ywcautah.org](mailto:jburnham@ywcautah.org).

### ANUNCIOS

• Clínicas de impuestos: la clínica de impuestos de Westminster ofrece servicios gratuitos de preparación de impuestos y defensa financiera para familias de ingresos bajos a moderados. Los estudiantes y voluntarios locales obtienen experiencia práctica mientras sirven a la comunidad y están disponibles para cualquier persona que lo necesite. La clínica 2021 estará abierta hasta el 15 de abril de 2021. Para obtener más información, visite el [Westminster College Tax Clinic Website](#).

• Información sobre Cheques de Estímulo  
El IRS tiene una herramienta en línea que le permitirá rastrear el pago de su cheque de estímulo. La herramienta se llama portal “[Get My Payment](#)” y es una versión actualizada de la popular herramienta que usaban los estadounidenses para rastrear el estado de sus cheques de estímulo de primera ronda. (Para saber cuánto dinero recibirá, use la Calculadora de verificación del segundo estímulo). Con la herramienta actualizada, la mayoría de las personas podrán verificar el estado de sus pagos de estímulo de primera y segunda ronda (si recibió más de un pago de primera ronda, la herramienta le mostrará solo la información de pago más reciente). Según el IRS, la herramienta revisada también estará disponible en inglés y español. Fuente: Boletín informativo del Condado de Salt Lake y Kiplinger: [Where’s My Stimulus Check? Use the IRS’s “Get My Payment” Portal to Get an Answer](#)

• Oportunidad de ganar una tarjeta de regalo  
Si es cliente de Neighborhood House y ha leído este boletín, tome una foto de nuestro edificio cuando venga a recoger o dejar a su hijx, síganos en las redes sociales y etiquetarnos en una de nuestras cuentas ([Instagram](#), [Twitter](#) o [Facebook](#)) ¡para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo! Esta oportunidad solo está disponible para clientes que no son miembros del personal.



### COVID UPDATES

- [Lo que su comunidad necesita saber sobre las vacunas contra el COVID-19](#)  
El 2 de marzo de 2021 de 12:00 a 1:00 p.m. EST. [Inscríbese aquí](#). Únase a la [Coalición Nacional Latina Evangélica \(NaLEC\)](#) para un seminario-web sobre lo que las comunidades necesitan saber sobre el virus COVID-19 y las vacunas que ayudarán a frenar su propagación y contribuir a salvar vidas. El seminario web, co-auspiciado con el Centro de Asociación del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos y con experiencia de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se presentará en español. Inscríbese para asistir o recibir la grabación.
- Herramientas del CDC: CDC tienen muchas herramientas libres para que usemos y aprendamos. [Pinche aquí](#) para leer las preguntas frecuentes sobre la vacuna.

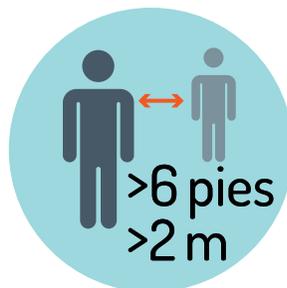
### MENU DE NOURISH TO FLOURISH

- Lunes - Bol Sano  
Pollo a la parrilla, glaseado de miel y jalapeño, camote asado, maíz, frijoles negros, cebolletas, queso cotija, cilantro, tomate fresco y arroz integral. Servido con fruta fresca entera.
- Martes - Chile de Pavo  
Servido con un panecillo de trigo integral y fruta entera fresca
- Miércoles - Pollo Asado  
Servido con papas rojas asadas y ejotes.
- Jueves - Sándwich de Jamón al Horno con Miel  
Tostada de arándanos germinados, jamón bajo en sodio, ensalada con queso cheddar blanco, lechuga, cebolla morada rallada y tomate. Servido con Chips y Fruta Entera.
- Viernes - Wrap de Pavo Desnudo  
Wrap de trigo integral, pavo con hummus, lechuga, cebolla morada rallada, tomate, pepino. Servido con Chips y Fruta.



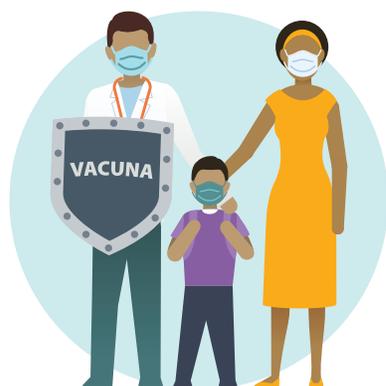
# Vacunas contra el COVID-19

## Las vacunas son una de las herramientas que tenemos para luchar contra la pandemia del COVID-19.



Para detener esta pandemia, debemos usar todas nuestras herramientas de prevención. Las vacunas son una de las herramientas más eficaces para proteger su salud y prevenir enfermedades. Las vacunas trabajan con las defensas naturales del cuerpo para que **su cuerpo esté preparado para luchar contra el virus** si usted está expuesto (esto también se llama inmunidad). Hay otras medidas que también ayudan a detener la propagación del COVID-19, como ponerse una mascarilla que le cubra la nariz y la boca, y mantenerse al menos a 6 pies o 2 metros de distancia de las personas que no vivan con usted.

Hay estudios que muestran que las **vacunas** contra el COVID-19 **son muy eficaces** para que usted no contraiga la enfermedad. Los expertos también creen que ponerse la vacuna contra el COVID-19 podría ayudar a que usted no se enferme gravemente, incluso si contrae el COVID-19. Estas vacunas no pueden darle la enfermedad.



**Las vacunas son seguras.** El sistema de vacunas de los Estados Unidos se asegura de que todas las vacunas sean lo más seguras posible. Todas las vacunas contra el COVID-19 que se están usando han pasado por las mismas pruebas de seguridad y cumplen con los mismos estándares que cualquier otra vacuna producida a lo largo de los años. Se ha establecido un sistema en todo el país que permite que los CDC estén atentos por si hay problemas de seguridad y verifiquen que las vacunas sigan siendo seguras.

**Habrán diferentes tipos de vacunas contra el COVID-19 disponibles.** La mayoría de estas vacunas se aplican en dos inyecciones, una a la vez y de manera separada. La primera inyección prepara su cuerpo. La segunda inyección se aplica al menos tres semanas después para garantizar que usted tenga protección completa. Si le dicen que necesita dos inyecciones, asegúrese de ponerse las dos. Puede que las vacunas funcionen en maneras levemente distintas, pero todos los tipos de vacuna ayudarán a protegerlo.



[www.cdc.gov/coronavirus-es](http://www.cdc.gov/coronavirus-es)

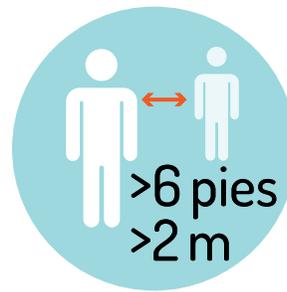


Las vacunas pueden causar efectos secundarios en algunas personas, como dolores musculares, cansancio o fiebre baja. Estas reacciones significan que la vacuna está trabajando para enseñarle al cuerpo cómo luchar contra el COVID-19 si usted está expuesto. Para la mayoría de las personas, estos efectos secundarios no durarán más que un día o dos. **Tener estos tipos de efectos secundarios NO significa que usted tenga el COVID-19.** Si tiene preguntas acerca de su salud después de vacunarse, llame a su médico, personal de enfermería o centro médico. Como con otros medicamentos, es raro pero posible tener una reacción grave, como no poder respirar. Es muy poco probable que esto ocurra, pero si ocurre, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.



**Cuando lo estén vacunando, usted y el trabajador de atención médica tendrán que usar mascarillas.**

Los CDC recomiendan que durante la pandemia las personas se pongan una mascarilla que cubra la nariz y la boca cuando estén en contacto con otras personas que no vivan en su casa, cuando estén en establecimientos de atención médica y cuando se les aplique cualquier vacuna, incluida la vacuna contra el COVID-19.



**Incluso después de ponerse la vacuna**, usted tendrá que seguir usando una mascarilla que le cubra la nariz y la boca, lavarse las manos a menudo y mantenerse a 6 pies o 2 metros de distancia de las personas con las que no viva. Esto les dará a usted y a los demás la mejor protección para que no contraigan el virus. En este momento, los expertos no saben por cuánto tiempo lo protegerá la vacuna, por eso es una buena idea que siga cumpliendo con las directrices de los CDC y del departamento de salud de su área. **También sabemos que no todos podrán vacunarse de inmediato, por eso es aún importante que se proteja a sí mismo y a los demás.**

# RAINBOW

## RELATIONSHIPS

Healthy Intimacy Skills for LGBTQIA+ Youth

Virtual sessions held  
twice per week beginning  
March 1 for LGBTQIA+  
youth ages 14 - 18.

\*Space is limited.



RESPECT  
COMMUNICATION  
CONSENT

HONESTY  
BOUNDARIES  
EQUALITY

eliminating racism  
empowering women  
**ywca**  
Utah

UTAH  
**pride**  
CENTER

Sign up  
[HERE](#)

### CONTACT

Jess Burnham, [jburnham@ywcautah.org](mailto:jburnham@ywcautah.org)

Kelsey Kehoe, [kelseykehoe@utahpridecenter.org](mailto:kelseykehoe@utahpridecenter.org)

# RAINBOW

## RELATIONSHIPS

### SCHEDULE

#### WEEK 1

3/1: PROGRAM INTRODUCTION

3/3: IDENTITIES & WAYS OF BEING

#### WEEK 2

3/8: VALUES & BOUNDARIES

3/10: MY RELATIONSHIP TO  
"COMING OUT"

#### WEEK 3

3/15: MENTAL HEALTH &  
WELLBEING (PART 1)

3/17: MENTAL HEALTH &  
WELLBEING (PART 2)

#### WEEK 4

3/22: INFORMED CHOICES  
ABOUT SUBSTANCE USE

3/24: COMMUNITIES &  
CONNECTIONS

#### WEEK 5

3/29: COPING WITH  
MICROAGGRESSIONS

3/31: RIGHTS, RESPONSIBILITIES  
& CONSENT

#### WEEK 6

4/5: ACTIVE LISTENING

4/7: ASSERTIVE COMMUNICATION

#### WEEK 7

4/12: COMMUNICATING  
THROUGH CONFLICT

4/14: HEALTHY & UNHEALTHY  
RELATIONSHIPS

#### WEEK 8

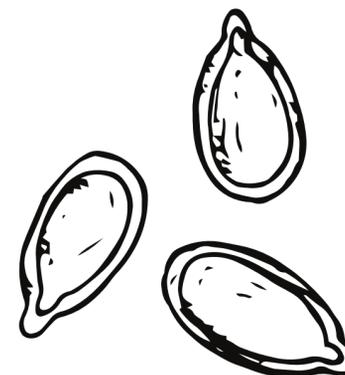
4/19: RED FLAGS OF ESCALATING  
RELATIONSHIP VIOLENCE

4/21: EXITS & SAFETY PLANS

#### WEEK 9

4/26: ACTING AS AN ALLY

4/28: CONCLUDING CIRCLE:  
SHARING & CELEBRATING





Da Ayuda. Obtén Ayuda.



United Ways of Utah

# Conéctate con el 211

211 está disponible 24 horas, 7 días a la semana

**211 es gratis y confidencial**

- Alojamiento
- Comida
- Salud mental
- Servicios médicos
- Ayuda con servicios públicos
- Ayuda con preparación de impuestos
- Asistencia para el abuso de sustancias
- Servicios legales
- Transportación
- Oportunidades para voluntarios

Si usted tiene alguna necesidad causada por los efectos del Coronavirus (COVID-19) y necesita ayuda con lo esencial, 211 puede ayudar a encontrar variedad de recursos para mantenerse en pie.

**Comience su búsqueda aquí, o comuníquese con 211 a través del teléfono, chat en línea, mensajes de texto o descargando la aplicación.**



**LLAMA AL 211**  
o  
**1.888.826.9790**



**VISITA**  
**211utah.org**



Descarga la  
**APLICACIÓN**  
**211 UTAH**



**TEXTO** tu  
código postal  
a 898-211



**211@uw.org**



**211utah**



**211utah**

Con discapacidad auditiva, llama al **Relay Utah**  
al **711** o **888.346.3162**

**Chatea en vivo y busca recursos en línea en 211utah.org**

*Información disponible en más de 200 idiomas*

# SNAP

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (estampillas de comida)

**Asistencia de nutrición para poder llenar su carrito de supermercado.**

**Es sencillo y rápido.**

**Para solicitar beneficios visite la pagina web del departamento de servicios laborales (DWS) a [Jobs.utah.gov/mycase](http://Jobs.utah.gov/mycase)**



También puede aplicar en un centro de empleo o podemos enviarle una solicitud por correo. Sin embargo, puede perder los beneficios debido a retrasos en el envío.

- Ninguna verificación es necesaria para presentar una solicitud.
- Puede calificar para servicio acelerado de SNAP y recibir beneficios dentro de siete (7) días.
- Prueba de identificación es lo único que se necesita si califica para servicio acelerado de SNAP.

Su elegibilidad no se puede determinar hasta que su solicitud haya sido llenada en su totalidad. Se puede enviar una solicitud incompleta pero tendrá que ser completada más adelante o durante el proceso de entrevista con DWS.

**Para más asistencia visite [cuutah.org](http://cuutah.org) o contacte:**



Para ver si califica para el programa de SNAP use nuestra calculadora o visite nuestra página web: <http://uuh.org/get-help/calculator>



## ¿Usted califica para SNAP?

Tamaño del hogar	130% del nivel federal de pobreza* Octubre 2019
1	\$1,383
2	\$1,868
3	\$2,353
4	\$2,839
5	\$3,324
6	\$3,810

+Agregue \$479 por cada miembro adicional de la familia



\* La cantidad de ingresos que todos los miembros de su hogar ganan o reciben cada mes debe ser menor que el límite mencionado anteriormente. El término ingresos brutos significa el ingreso total de un hogar (ganado y no ganado) antes de que se hayan realizado las deducciones.

## Recibe SNAP Rapidamente!

**Puede calificar para beneficios acelerados de SNAP y recibir SNAP dentro de siete (7) días.**

Los beneficios acelerados de SNAP es una forma mas rapida para poder obtener tu primero mes de beneficios de SNAP. Puede ser que sea elegible para obtener beneficios acelerados de SNAP si:

- Obtiene \$150 o menos mensualmente en ingresos brutos y \$100 o menos en haberes disponibles (dinero en tu cuenta)
- El precio de tu vivienda es mas alto que todos tus ingresos brutos del mes y tu dinero en efectivo/ahorros
- Es una familia migratoria con \$100 o menos en efectivo y en ahorros

Prueba de identificación es lo único que se necesita si califica para servicio acelerado de SNAP.

### Que esperar cuando aplicas para SNAP

- Provee lo mas que pueda en informacion cuando llene la solicitud, para reducir la cantidad de informacion necesaria durante el proceso de la entrevista.
- APLICACIONES POR LINEA: Cuando aya submitido, sera redirigido a la pagina de verificacion con informacion sobre como comunicarse con los servicios de elegibilidad para una entrevista. Las entrevistas son bajo demanda, y necesitan ser completadas en 30 dias. Recomendamos que llame entre 7 dias despues de aplicar. Las oficinas estan abiertas de Lunes-Viernes de 8am-5pm. Las entrevistas usualmente duran 30 minutos
- APLICACIONES EN PAPEL: DWS le mandra una carta con detalles para poder hacer la entrevista.
- DWS mandra una carta solicitando informacion de su verificaciones que necesitaran para determinar su elegibilidad.

**Tiene preguntas acerca del proceso de la aplicacion? Visite [cuutah.org](http://cuutah.org) or contacte:**