



Usando el poder de la tecnología: Razones para conectarse

Durante este tiempo de quedarse en casa con más frecuencia y practicar el distanciamiento social, aún puede conectarse con familiares, amigos y recursos en su comunidad. Y todo es posible utilizando un dispositivo que probablemente lleve consigo a todas partes: su teléfono. A continuación, se muestran algunas formas en las que puede usar su teléfono para obtener lo que necesita y mantenerse en contacto con otras personas.

Manténgase conectado con sus amigos y familiares:

Su teléfono es una herramienta poderosa para mantenerse en contacto con amigos y familiares. Puede usarlo para enviar mensajes de texto y hacer llamadas telefónicas. Si tiene un teléfono inteligente, es posible descargar aplicaciones como Facebook Messenger o la aplicación para su programa de correo electrónico, como Gmail o Outlook. WhatsApp es una aplicación similar a un walkie-talkie que puede usar en su teléfono inteligente para hablar con otros usuarios de WhatsApp.

Encuentre restaurantes o acceda a alimentos en su comunidad:

Para obtener información sobre los recursos alimentarios en su comunidad, su teléfono puede ser una herramienta de búsqueda útil. Puede marcar el 211 y conectarse con asistencia alimentaria y despensas de alimentos cerca de usted. Encontrar tiendas de comestibles, restaurantes e información sobre despensas de alimentos y programas de comidas locales también es tan fácil como escribir palabras clave en el navegador web de su teléfono. Para buscar usando comandos de voz, use el Asistente de Google con dispositivos Android y Siri con iPhones. Simplemente diga "OK, Google" o "Hola, Siri", seguido de lo que está tratando de encontrar.

Busque sus proveedores de servicios médicos locales:

Al marcar y buscar en el navegador web, su teléfono puede conectarlo con recursos médicos cercanos. En caso de una emergencia médica, marque el 911 en su teléfono. Para los servicios que no son de emergencia, puede usar el navegador web de su teléfono para encontrar información sobre clínicas de salud, ferias de salud y proveedores médicos gratuitos o de bajo costo en su área.



Usando el poder de la tecnología: Razones para conectarse

Haga una lista de recursos de su vecindario:

Hacer una lista de recursos comunitarios puede ser útil si necesita encontrar sus direcciones o números de teléfono rápidamente. Marque la asistencia de directorio gratuita al (800) FREE-411 (800-373-3411) para buscar empresas por nombre. Utilice el navegador web de su teléfono para encontrar lo siguiente:

- Su estación de bomberos local
- Su biblioteca local
- Su despensa de alimentos local
- Su lugar de culto local
- La tienda de alimentos, Walgreens o Walmart más cercana a usted
- Su oficina de correos local
- El número de control de intoxicaciones

Puede ser una buena idea hacer una lista de los números de teléfono y direcciones de estos lugares y ponerla donde usted y los miembros de su familia tengan fácil acceso a la información. Esto se puede pegar con cinta al lado de un calendario de pared o sujetarlo a un refrigerador con un imán.

El Centro de Recursos para Discapacitados (DRC) del condado de Milwaukee puede conectarlo con los recursos que se encuentran en su vecindario. Considere visitar su sitio web en **www.county.milwaukee.gov/EN/DHHS/DSD/Disability-Resource-Center**. También puede llamarlos de lunes a viernes, de 8 am a 4:30 pm. Marque **(414) 289-6660** y hable con su amable y servicial personal.