



City of Takoma Park
Mayor Kate Stewart

Estamos aquí para ayudarnos

Estamos en el décimo mes de la incertidumbre e inmensidad de la crisis de COVID-19. Mientras una vacuna aparece en el camino, continuamos siendo testigos del impacto que el virus tiene todos los días en nuestras familias, amigos, vecinos y negocios locales.

Más que nunca desde que comenzó esta crisis, necesitamos unirnos como comunidad para apoyarnos y ayudarnos mutuamente. Esto comienza utilizando el cubrebocas cuando estamos en público. También, manteniéndonos al día con las [directrices de salud pública del condado de Montgomery](#) en las reuniones y, aunque sé que es difícil en este momento del año, evitando viajar para las fiestas.

La ciudad está aquí para todos ustedes y continuará estando, como hemos estado en los últimos diez meses.

Estoy profundamente agradecida por todo el apoyo, la paciencia y la compasión frente a esta crisis que enfrentamos juntos. El personal de la ciudad continúa trabajando durante todo el día para asegurarse de que nuestro gobierno siga funcionando y los residentes, en especial lo más vulnerables, reciban atención. Estamos trabajando de forma coordinada con grupos estatales, regionales y del condado, así como también con organizaciones sin fines de lucro porque no podemos realizar esto solos.

Cuando la crisis comenzó, trabajamos para obtener pruebas confiables en nuestra comunidad y lo hemos logrado.

Todos los miércoles y sábados no es necesario tener cita para realizarse la prueba de COVID-19 GRATUITA en el

- Takoma Park Recreation Center
7315 New Hampshire Avenue
10:00 a. m. – 5:00 p. m.
Consulte el [volante](#)

Hacerle frente a la inseguridad alimentaria es también una de nuestras principales prioridades. Hemos trabajado con organizaciones sin fines de lucro para llevar alimentos a los más necesitados. Grayce Wiggins, nuestra Directora de Vivienda y Desarrollo Comunitario, forma parte del [Consejo de Alimentos de Montgomery](#) para asistir en la coordinación de la distribución de alimentos.

Además, sabemos que los residentes necesitan ayuda para pagar sus rentas, cuotas de condominio, recibir subsidios de desempleo y mucho más. Nuestro personal de la ciudad continúa proporcionando asistencia individualizada. Personalmente, los he visto trabajar tarde por las noches y los fines de semana. Juntos hemos estado al teléfono, hablando con administradores y propietarios de edificios para asegurarnos de que los mantengan correctamente durante la pandemia; y asistiendo a los residentes con información precisa en diferentes idiomas. Puede ver las últimas noticias sobre las actividades de la ciudad [aquí](#).

El personal de la ciudad sigue actualizando la página [Información y recursos: COVID-19](#) donde puede obtener información sobre:

- Servicios e instalaciones de la ciudad
- Recursos que incluyen dónde obtener cubrebocas, distribución de alimentos y mucho más
- Información y recursos para los negocios
- Actividades para hacer
- Y más

También hay [recomendaciones sobre cómo puede apoyar a las organizaciones y negocios locales durante este tiempo](#). Consúltela con frecuencia porque constantemente agregamos y actualizamos la información.

Algunas cosas para destacar para las próximas semanas:

- [Colecta de juguetes](#). El Departamento de Policía de la ciudad acepta juguetes para niños de 2 a 12 años hasta el mediodía del 23 de diciembre, así como también donaciones económicas y tarjetas de regalo.
- [Colecta de abrigos de invierno](#). Acerque abrigos y chaquetas limpias, con poco uso, abrigadas y de cualquier tamaño, guantes o manoplas, y bufandas a la recepción del Departamento de Policía de la ciudad en el centro comunitario, para quienes más lo necesitan este año, en cooperación con los Servicios Comunitarios Adventistas. Finaliza el viernes 18 de diciembre.
- Se necesitan voluntarios para distribuir alimentos el sábado 19 de diciembre. Únase a mí el sábado 19 de diciembre para ayudar a Shepherds of [Zion Ministries Intl.](#) Church en colaboración con el Capital Area Food Bank y el [Veterans Reserve Corps de Estados Unidos](#), y el [Medical Reserve Corps de Maryland](#) a distribuir alimentos en la escuela [Takoma Park Elementary School \(TPES\)](#). Para obtener más información, envíeme un correo electrónico a kates@takomaparkmd.gov.

Para mantenerse en contacto con la ciudad, asegúrese de suscribirse a:

- [Alertas de Takoma Park](#) (muy importante)
- [Takoma Insider](#) (boletín electrónico semanal)

Enfrentar esta crisis juntos también requiere tomarse tiempo para cuidarse. A medida que

entramos en la próxima semana y continuamos controlando y cuidando a los demás en nuestra comunidad, asegúrese de controlarse y cuidarse usted también. Yo consulto este artículo del [Washington Post](#) para consultar recordatorios útiles sobre cómo cuidarse y cuidar a otros durante este tiempo.

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) también proporcionan excelentes recursos. Estas son algunas cosas que sugieren que puede hacer para mantenerse bien:

- Tómese recreos de ver, leer o escuchar noticias, incluso de las redes sociales. Escuchar reiteradamente sobre la pandemia puede ser inquietante.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estírese o [medite](#). [Intente ingerir comidas saludables y equilibradas](#), [ejercítese regularmente](#), [duerma lo suficiente](#), y [evite el alcohol y las drogas](#).
- Hágase tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.
- Conéctese con otros. Hable con personas de confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

En esta época del año mi familia observa el Adviento, y cada domingo por la tarde en las semanas previas a la Navidad encendemos una vela en nuestra corona de Adviento. Cuando mis hijos eran más jóvenes, escribieron este poema que recitamos cuando encendemos las velas cada semana:

- En la 1.^a semana tengo esperanza.
- En la 2.^a semana tengo amor.
- En la 3.^a semana tengo júbilo.
- En la 4.^a semana, deseo paz para todos, en invierno, primavera, verano y otoño.

Al entrar en las semanas finales de 2020, les deseo a todos esperanza, amor, júbilo y paz para el año próximo.

Kate