

# Cómo obtener ayuda del Seguro Social

El Seguro Social está aquí para ayudarle. Queremos que sepa cómo obtener el servicio que necesita y que esté preparado para poder ayudarle de la forma más rápida y segura posible.



**Visite por internet**  
**SEGUROSOCIAL.gov.**  
Nuestra página de internet es la mejor forma de obtener ayuda para la mayoría de las personas



**Si no puede utilizar**  
**nuestra página de**  
**internet, llame a nuestro**  
**número nacional 800**  
**(1-800-772-1213) o a su**  
**oficina local del Seguro**  
**Social para obtener ayuda.**



Si es **necesario**,  
le daremos una **cita**  
para atenderlo por  
teléfono o en persona.

## Lo que hay que saber si tiene que visitar una oficina:

- **Debe tener una cita** para visitar una oficina.
- **Se requieren mascarillas** para todos los visitantes y empleados de la oficina, independientemente del estado de vacunación.
- **La capacidad de los visitantes está limitada** para seguir los requerimientos de distanciamiento social. Esto significa que **es posible que tenga que esperar afuera**, así que planifique para el frío o el mal tiempo.
- Le pedimos que **venga solo, a menos que necesite ayuda en su visita**. Si necesita ayuda, sólo podemos permitir que le acompañe una persona.

**Le agradecemos su paciencia y comprensión.**



Asegurando el presente  
y el futuro

**SeguroSocial.gov** |     

Social Security Administration

Publication No. 05-10558-SP

December 2021 (First edition)

How to Get Help from Social Security

Escrito y publicado con fondos de los contribuyentes de los EE. UU.