

GUÍA
LATINA
DE RECURSOS





Guiando a la comunidad de
sobrevivencia a bienestar

¡SALUDOS!

Tiene en sus manos la tercera edición de la Guía Latina de Recursos publicada por MiA Mujeres in Action. Esta guía surge de la necesidad de recopilar información útil y verificada para la comunidad Latine de Spokane que sigue creciendo y con ello también nuestras contribuciones y nuestras necesidades.

Queremos ofrecerle un recurso confiable y preciso de servicios, negocios y recursos que fortalecen la comunidad Latine de Spokane. En ella encontrará información general y específica de los servicios más comunes así como direcciones y teléfonos de entidades que ofrecen ayuda individual y familiar.

Se ha verificado que los servicios están disponibles para los hispano-hablantes así como también el tipo de documentación necesaria para recibir los servicios. Les pedimos que aun así, verifiquen con cada lugar si las condiciones siguen igual. Si encuentra algún cambio, le pedimos por favor que se comunique con info@miaspokane.org y así podemos mantener la guía actualizada.

Seguimos trabajando para aumentar la información y recursos que existen para la comunidad en el área de Spokane. Si usted representa una organización o negocio y desea aparecer en la próxima edición comuníquese con nosotr@s al email info@miaspokane.org o llamando al 509-869-0876.

Junio 2024

INDICE

Urgencias 24h 7 días a la semana/6
Emergencias 911/6
Números importantes/7
Servicios Públicos/8
Servicios para sobrevivientes de violencia doméstica y/o sexual/8
Apoyo Familiar/16
Bancos de Comida/18
Bibliotecas/23
Casas de Refugio/24
Centros Comunitarios/26
Cuidado de Niños/28
Educación/31
Educación (asistencia para la universidad)/32
Educación (clases de inglés)/32
Iglesias/33
Inmigración (recursos de bajo costo)/34
Inmigración (abogados)/51
LGBTQ+/54
Publicaciones Latines/58
Salud Física y Mental/59
Salud Mental/61
Servicios Multiculturales/64
Traducciones/65
Transportación/66
Otros/67
Otras Guías de Recursos/67
Restaurantes y Negocios Latinos/72

Agradecimientos

Esta guía ha sido posible principalmente gracias a la subvención de Better Health Together y al patrocinio de Manzanita House, Nuestras Raíces, Spectrum Center Spokane, y CHAS Health.

Son muchas las personas que se han involucrado para hacer realidad esta tercera edición y queremos agradecer de todo corazón a todas aquellas que trabajaron en este proyecto y apoyaron el proceso con sus ideas, talentos y donaciones.

Extendemos nuestro agradecimiento a voluntari@s, amig@s y al equipo de MiA su dedicación para hacerlo posible, en especial a Candy Rosas. Muchas gracias a Renata Martinez Flores por diseñar la portada.

¡Gracias por prestar su tiempo y hacer de esta guía una realidad!

-El equipo de MiA-



SEPT 13, 2024 @ 6:30PM



UNA NOCHE
DE GALA CON
BANDA MILONGA
CENA. BAILE.
SUBASTA.

*Una gala benéfica para apoyar a sobrevivientes de violencia doméstica
y agresión sexual.*

www.MIASPOKANE.org

Urgencias 24 horas 7 días a la semana

Emergencias: 911

Si es víctima o está presenciando un delito que está en curso o que acaba de ocurrir. Emergencias médicas, incendios y otros delitos.

MiA Línea Primera Conexión

509-795-2028

Para sobrevivientes de violencia doméstica y sexual, familiares y amigos. Información y ayuda en español/inglés.

YWCA-Spokane

509-326-1190

Sobrevivientes de violencia doméstica y sexual.
En inglés con algunos asesores que hablan español.

Lutheran Community Services

509-624-7273

Sobrevivientes de violencia doméstica y sexual.
En inglés con algunos asesores que hablan español.

Prevención del suicidio

888-628-9454

Servicio en español.

Línea Nacional de Violencia Doméstica

800-799-7233

Servicio de intérprete en español.

Línea Nacional LGTB

888-843-4564

Servicio de intérprete en español.

Línea Nacional de ayuda a Transgénero

877-565-8860

Servicio en español.

Números importantes

Crime Check:

509-456-2233

¿Cuándo llamar a Crime Check?

Para presentar una denuncia policial por teléfono por un delito que ya no está ocurriendo. Si fue testigo o es víctima de un crimen que ocurrió anteriormente.

Spokane Superior Court

Corte Superior de Spokane incluyendo casos criminales.

1116 W. Broadway Ave #3

Spokane, WA 99260

Tel. 509-477-5790

(servicios en Inglés)

Tel. 509-477-4402

(línea donde proveen servicios de intérprete)

Attorney General Office

Oficina del fiscal general.

Se pueden hacer querellas por internet en Español o por correo electrónico.

serviceATG@atg.wa.gov

Tel. 800-551-4636

https://www.atg.wa.gov/queja#Por_Internet

Spokane Public Schools

Escuelas públicas de Spokane.

200 N. Bernard

Spokane WA 99201

Tel. 509-354-5900

spokaneschools.org



Servicios Públicos

Avista

Servicios de electricidad y gas
800-227-9187 para español presione 8
<https://www.myavista.com/>

Century Link for landlines

Servicios de internet y teléfono.
800-244-1111 opción 9 (en español)

City of Spokane Public Works and Utilities

Servicios de basura, reciclaje, agua, residuos y medio ambiente.
311 Es solo en inglés
509-755-2489
<https://my.spokanecity.org/publicworks/>

Vera Power and Light- Spokane Valley

888-774-8272 Hablan español tienen que esperar y cuando contesten piden español y lo transfieren.

Servicios para sobrevivientes de violencia doméstica o asalto sexual

M.i.A. - Mujeres in Action

Servicios de apoyo y abogacía a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual y sus familias. Ofrecen planificación de seguridad, intervención de crisis, información, referidos, apoyo legal, asistencia de vivienda, terapia familiar y círculos de apoyo. Todos los servicios son gratuitos, confidenciales y no se pide documentación. Tod@s l@s asesoras hablan español.
318 E Rowan Ave., Ste 208
Spokane WA 99207
(Por cita solamente)
509-869-0876
info@miaspokane.org
Miaspokane.org

Lutheran Community Services

Servicios de Salud Mental, Asesoría para sobrevivientes de abuso sexual y educación.

Tienen asesor@s que hablan español y no necesitas tener documentación para acceder a sus servicios.

210 W. Sprague Ave.

Spokane, WA 99201

509-747-8224

oficina

509-624-7273

Línea 24/7 asesoría de crímenes sexuales

YWCA- Spokane

Servicios de línea de ayuda las 24 horas, servicios confidenciales de refugio seguro, centro de asesoramiento y terapia de salud mental, trabajo de defensa de la infancia y prevención de la juventud, asistencia legal civil y defensa legal para sobrevivientes, educación financiera y promoción, capacitación laboral, tutoría y oportunidades de desarrollo de habilidades individuales y grupales. Proveen escuela preescolar gratis (ECAP).

Utilizan servicios de interpretación y no piden documentación.

930 N Monroe Street,

Spokane, WA 99201

509-326-1190

509-220-3725

texto

509-326-2255

Línea de Crisis 24/7

Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian, and Gay survivors of abuse

Organización donde ayudan a sobrevivientes LGBTQ+ que han sufrido abuso violencia doméstica o sexual.

206-568-7777

866-427-4747

Línea de crisis



Línea Primera Conexión

LA DECISIÓN ES MÍA

509-795-2028

- DISPONIBLE 24/7 (TEXTO DISPONIBLE DE LUNES A VIERNES)
- GRÁTIS, ACCESIBLE, CONFIDENCIAL Y EN ESPAÑOL
- PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SEXUAL
- PARA FAMILIARES Y AMIGXS DE SOBREVIVIENTES
- OBTÉN AYUDA, CONOCE TUS OPCIONES Y MÁS

**LLAMA AL
509-795-2028**



**¡ESTAMOS
AQUI
PARA TÍ!**



NÚMERO DE OFICINA: 509-869-0876

LUNES-VIERNES 9AM-4PM.

318 E ROWAN AVE., #208, SPOKANE, WA 99207

MIASPOKANE.ORG

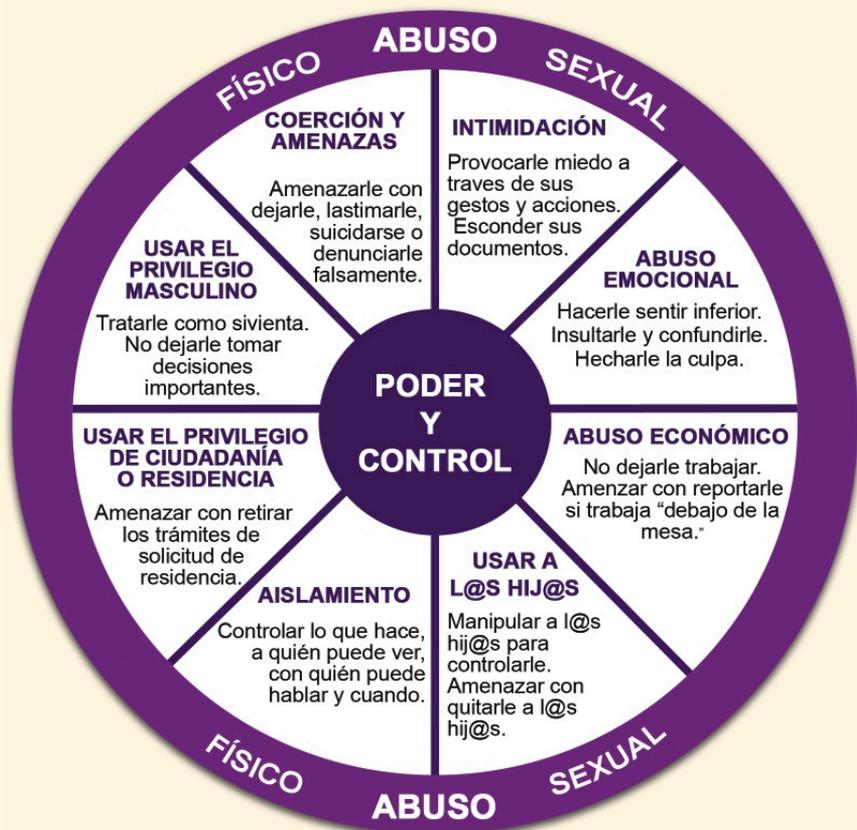
¿Qué es la violencia doméstica?

1 DE CADA 3 MUJERES

SUFRIRÁ VIOLENCIA FÍSICA Y/O SEXUAL A LO LARGO DE SU VIDA [1]

La violencia doméstica abarca una variedad de comportamientos coercitivos para establecer y mantener el control de una persona a otra. Puede suceder en la familia, con personas en una relación, o con algún ex y ocurre en todas las culturas y niveles socio-económicos, sin importar religión, género, u orientación sexual. El abuso se puede manifestar de forma física, verbal, emocional, psicológica, sexual, y financieramente.

A continuación tenemos el Círculo de Poder y Control que muestra algunos ejemplos de abuso en una relación.



Los Niños y La Violencia Doméstica

¿Cómo ayudar a su hijo a manejar una relación con un padre abusivo?

Un niño que ha vivido en situación de violencia doméstica es probable que tenga pensamientos y sentimientos confusos acerca del padre que le ha hecho daño al otro padre. Ya sea que el padre abusivo todavía viva en casa, vea al niño a veces, o no tiene ningún contacto, el niño y el padre aun tienen una relación. Mantener contacto con ambos padres puede ser de beneficio para algunos niños, siempre y cuando todos estén seguros. Uno de los trabajos más grandes y desafiantes para usted, el padre o cuidador primario, es ayudar a su hijo a manejar la relación con el padre abusivo.

La Seguridad Primero

Lo primero que debe pensar es cómo mantener su propia seguridad y la de sus hijos durante encuentros con la persona abusiva. Si tiene inquietudes, comuníquese con MiA - Mujeres in Action al 509-869-0876. Podrá hablar con una defensora de protección contra la violencia doméstica. Los defensores ofrecen:

- Intervención de crisis
- Plan de seguridad
- Intercesoría legal y médica
- Apoyo de vivienda
- Información sobre sus opciones
- Apoyo para aplicar a beneficios
- Recursos y referidos
- Manejo de caso



Trate de encontrar tiempo a solas con sus hijos para hablar de planes de seguridad y responder a cualquier preocupación que puedan tener.

Parte de esta información proviene de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y futuros Sin Violencia (Futures Without Violence).

Mantener a su niño fuera del medio

Mantener a los niños fuera del medio de la violencia doméstica significa ayudarlos a:

- Evitar que traten de generar una discusión entre los padres
- Evitar que sientan que tienen que tomar un partido.

Si usted y su pareja se han separado, no se les debe pedir a sus hijos que “le cuenten” sobre el otro padre después de visitas (por ejemplo, si el padre está saliendo con alguien) o pedirles que le den mensajes de su parte al otro padre. Si su pareja le dice a sus hijos que usted es un mal padre o que es su culpa que la familia no está viviendo junta, recuerde a sus hijos que la persona abusiva es responsable de la violencia y el abuso. No acepte la culpa, pero no responda criticando al otro padre.

Manejo de recogidas y entregas

Si su hijo visita a un padre que ha sido abusivo con usted, trate de no pelear o discutir delante del niño, aunque el otro padre comience a hacerlo. Si las discusiones continúan, considere estos pasos:

- Póngase en contacto con su abogado, si tiene uno. Si necesita uno, póngase en contacto con **MiA- Mujeres in Action al 509-869-0876** para que le refieran uno.
- Pida a otra persona que esté presente con usted durante el momento de recoger y de entrega de su hijo.
- Organice el intercambio en un lugar neutral.
- Pídale a un familiar de confianza de ambos padres para manejar las entregas y devoluciones.

¿Qué es la agresión sexual?



CADA 73 SEGUNDOS

una persona es agredida sexualmente en Estados Unidos. [3]

La agresión sexual se refiere a un patrón de comportamiento que incluye la violación, pero también a cualquier contacto físico no deseado de naturaleza sexual para ejercer control sobre la víctima. Cualquier cosa, desde besos y caricias no consensuales hasta sexo oral, anal o vaginal forzado, o penetración con un objeto, es un acto de agresión sexual.

A veces se usa el término "violencia sexual" para referirse a estos comportamientos, pero también al acoso, amenazas de violación y otros comportamientos similares.

El consentimiento al sexo

NO ~~=~~ **SÍ**

El consentimiento es un acuerdo entre los participantes a tener relaciones sexuales. El consentimiento no tiene que ser verbal, pero el acordar verbalmente a tener diferentes actividades sexuales le puede ayudar tanto a usted como a su pareja a respetar los límites de cada uno.

El consentimiento debe ser:

Dado libremente: Es decir, la persona no se siente forzada a participar en la actividad sexual, sino que tiene toda libertad de negarse sin temor.

Reversible: En cualquier momento, la persona tiene el derecho de retirar su consentimiento. Es importante comunicar esto con tu pareja cuando ya no te sientas cómod@.

Informado: Usted y su pareja deben saber el qué y el cómo de la actividad sexual. El consentimiento debe ser informado y específico.

Mitos y Realidades

MITO	REALIDAD
1. Las víctimas provocan el asalto sexual cuando se visten provocativamente.	1. La agresión sexual es un acto de violencia cometido para establecer poder y control sobre la víctima. No importa como la víctima estaba vestida, eso nunca justificará el forzar a alguien a un acto sexual.
2. Si una persona va a la habitación, la casa de alguien o un bar, asume el riesgo de asalto sexual	2. La única persona responsable de un asalto es la persona que comete el asalto sexual.
3. La mayoría de las violaciones son cometidas por una persona extraña.	3. La mayoría de las violaciones y agresiones sexuales son cometidas por una persona conocida, amistad, familiar o pareja de la víctima. [4]
4. La mayoría de las violaciones son cometidas por una persona extraña.	4. Hay muchos factores por los cuales una víctima no lucha. A veces, el luchar presenta un nivel de peligro más alto. Otras veces, el miedo simplemente paraliza a la víctima.
5. Las mujeres acusan falsamente a los hombres de violación.	5. La tasa de reporte falso en violaciones o agresión sexual es igual a la de los otros delitos mayores, de 2-8%. [5]

3 Cosas que puede hacer para ayudar a un@ sobreviviente

Escuchar sin juzgar: Si su amig@ o familiar comparte con usted acerca del abuso que esta viviendo, es porque le tiene confianza. Use frases como: “le creo,” “no fue su culpa,” “no está sol@.”

Anímele a tomar sus propias decisiones: No presionar a la persona a hacer algo que no quiere, o reprocharle el tomar decisiones con las cuales uno no se está de acuerdo.

Estar presente y ser paciente: Bríndele apoyo y recuerde que el sanar de los traumas puede tomar mucho tiempo.

Apoyo familiar

Childbirth & Parenting Assistance (CAPA) Pregnancy & Parenting Support (PREPARES)

Ofrecen clases de crianza, ropa para niñ@s desde infantes hasta los 6 años. Solo necesita nombre y es muy accesible para inmigrantes. Hay personas que hablan español.

12 E 5th Ave

Spokane, WA 99202

<https://www.cceasternwa.org/capa>

509-358-4258

North East Youth Center

Proporcionan cuidado infantil seguro y accesible y transporte para niños de 2.5 a 13 años. Ofrecen actividades recreativas, artes y artesanías, eventos especiales, comidas, campamentos de verano y programas durante las vacaciones de primavera y las vacaciones de invierno a los niños de Spokane. Accesible a través del programa Working Connections.

3004 E Queen Ave

Spokane, WA 99217

<https://spokaneneyc.com/about-neyc/>

509-482-0708

Salvation Army Youth Programs

Programas de exploración, clases de música, banda junior, campamento de día, campamento nocturno, baile y excursiones para jóvenes.

Requieren identificación y verificación de ingresos para algunos de sus programas. Ofrecen transportación desde las escuelas Lidgerwood, Stevens y otras en esa área. Solo en Inglés, no requieren documentación pero si hay que registrarse.

222 E. Indiana Ave.,

Spokane, WA 99207

https://spokane.salvationarmy.org/spokane_citadel/youth-programs/salvationarmyspokane@gmail.com

509-325-6810

Spark Central

Spark Central es una organización sin fines de lucro que brinda acceso a computadoras y recursos creativos de forma gratuita.

Para acceder a los servicios piden un nombre y dirección, no piden ID.

1214 W Summit Pkwy, Spokane, WA 99201

509-279-0299

spark-central.org

The Arc of Spokane

Centro comunitario con recursos para apoyo familiar, defensa individual, prevención del abuso sexual, empleo con apoyo y vida asistida.

320 E. Second Avenue

Spokane, WA 99202

509-328-6326

<https://www.arc-spokane.org>

Women's Hearth

Centro de día para mujeres que ofrece actividades comunitarias, clases, referencias de servicios sociales y gestión de casos de búsqueda de vivienda en un entorno compasivo y de apoyo los 7 días de la semana.

Las participantes también tienen acceso a teléfonos, computadoras, Internet, alimentos saludables, artículos de higiene, duchas gratuitas y una sala de descanso.

Servicios solo en inglés.

920 W. 2nd Ave

Spokane, WA 99201

509-455-4249

Children's Home Society

Centro en donde proveen cuidado de niños, preparación escolar (head start), ayuda con adopciones, y terapia familiar y para niños, dependiente de los ingresos. Proveen intérpretes para las citas.

Spokane, WA 99202

509-747-4174

Bancos de Comida

El Mercadito

Únase a nosotros el último sábado del mes durante el verano y otoño de 11 a 3 pm para El Mercadito.

Tendremos distribución GRATUITA de alimentos, frutas y verduras frescas, productos de limpieza y botiquines médicos, además de proveedores locales.

A.M. Cannon Park
1901-1999 W. Spofford Ave
Spokane, WA
Último Sábado del mes
509-558-9359

Nuestras Raíces

Esperanza: Banco de comida Latinx/Hispana.
Comida todos los jueves.

Por favor llamar con anticipación para que le preparen su caja de comida.

1214 E Sprague Ave Spokane WA 99202
509-557-0566

Audubon Park Methodist Church

Banco de comida localizado dentro de la iglesia Metodista Audubon Park. Abierto el 2do martes y 4to martes de cada mes de 8:30 am a 11:30 am.

Códigos postales servidos: 99026, 99205.

No necesita cita.

Atienden a los clientes una vez al mes. Necesitan comprobante de su domicilio.

3908 N. Driscoll Blvd., Spokane, WA 99205
509-325-4541

<http://audubonparkumc.org/serve/food-ministry-bare-necessities>

Better Living Center

Sirven a la comunidad entre Perry en el este y Monroe en el oeste y Francis en el norte y Misión en el sur. Debe traer identificación del estado o del gobierno de Washington con fecha de nacimiento y comprobante de domicilio.

Horarios de distribución:

Martes: 9 am - 12 pm y 1 pm - 4 pm

Jueves: 9 am - 1 pm

25 E North Foothills Dr., Spokane, WA 99207

509-325-1258

<https://www.renewspokane.org/food-pantry>

Caritas Outreach Food Bank

Cajas de alimentos con producto fresco y estable, asistencia económica, asistencia con fondos para gasolina o autobús y productos de higiene y limpieza.

No necesita traer tarjeta de identificación ni comprobante de domicilio.

Puede ir tres veces a la semana, Lunes, Miércoles y Jueves de 10:30am-1:30pm. Hay hispano hablantes.

1228 W. Nebraska Ave

Spokane, WA 99205

<https://caritasoutreachministries.org/what-we-do/>

509-326-2249

Martin Luther King Jr. Community Center Food Bank

Un banco de alimentos con el centro comunitario MILK. Tienen un traductor que habla español.

No se necesita identificación ni comprobante de domicilio, pero solicitan su nombre.

Horarios: Lunes, Miércoles y Viernes 1 pm - 3 pm

500 S. Stone St.

Spokane, WA 99202

https://mlkspokane.org/?page_id=55

509-868-0856

Our Place Food Bank

Comida fresca, productos de higiene, ropa, artículos para el hogar, centro de lavandería, asistencia con Avista, y tarjeta para el autobús.

No piden documentación. Las distribuciones son los Miércoles de 3:30 pm- 6 pm y los Jueves de 10 am - 12:30 pm. El centro de lavandería está disponible los Martes y Jueves a las 9 am y los Miércoles a las 2 pm.

1509 W. College Ave.
Spokane, WA 99201
<https://www.ourplacespokane.org/services>
509-326-7267

Salvation Army Food Bank

Banco de comida que provee servicios al área de Spokane con alimentos perecederos y no perecederos.

No piden documentación pero piden nombre, fecha de nacimiento y dirección para cada persona del hogar.

204 E. Indiana Avenue
Spokane, WA, 99207
https://spokane.salvationarmy.org/spokane_citadel/cure-hunger/
509-325-6821

Second Harvest

Recursos comunitarios para alimentar a las personas necesitadas a través del empoderamiento, la educación y las asociaciones.

Distribuyen comida a varios bancos de alimentos. Llame para pedir información sobre bancos de comida en su área o puede ver la lista de bancos de comida por a través de la página web.

1234 East Front Ave. Spokane, WA 99202
<https://2-harvest.org/i-need-food-assistance/>
509-534-6678- solo en inglés.

Serve Spokane Food Bank

Banco de comida localizado al lado de North Church. Proveen alimentos perecederos y no perecederos y ropa.

Horarios de distribución:

Martes y Jueves 12:30pm - 2:30 pm

Primer y tercer Miércoles del mes (entre Abril y Septiembre)
de 4:30 pm - 6:30 pm

Segundo y cuarto Sábado del mes 9 am - 11:30 am o los primeros 70 clientes

8303 N Division St

Spokane, WA 99208

<http://www.servespokane.org/programs--services.html>

509-998-5722

Southside Food Pantry

Banco de comida que provee alimentos perecederos y no perecederos.

Es por orden de llegada de 11 am - 12 pm. No piden documentación, solamente hacen unas pocas preguntas demográficas.

2934 E. 27th Avenue

Spokane, WA 99223

509-508-0131

Partners INW

Banco de comida que provee alimentos perecederos y no perecederos, asistencia con la factura de electricidad, ropa, y pañales.

No tienen traductores, pero tienen voluntarios que están dispuestos a trabajar con la barrera del idioma. No piden documentación, solamente hacen unas pocas preguntas demográficas.

10814 E. Broadway. Spokane Valley, WA 99206

<https://www.svpart.org/food-bank>

509-927-1153

Women, Infants, Children Supplemental Food Program

El programa ofrece educación sobre lactancia materna, alimentos saludables gratuitos y ayuda para acceder a otros cuidados de salud para mujeres y niños de bajos y moderados ingresos con o en riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con la nutrición.

Elegibilidad:

-Mujeres embarazadas hasta que su hij@ cumpla 5 años
Para ser elegibles una familia puede ingresar hasta \$57,720 (para una familia de cuatro).

-El miembro o hij@ de la familia debe ser un residente del estado de Washington

-Es muy accesible para inmigrantes indocumentados y no requiere prueba de ciudadanía ni para los padres ni para los hijos. Traductores disponibles.

Varias ubicaciones en Spokane y Spokane Valley
<https://srhd.org/programs-and-services/wic>
509-324-1620 (opciones solo en inglés)



Bibliotecas

Spokane County Library District

Varias ubicaciones. Cuentan con Wi-Fi, estaciones de computadoras e impresoras gratis.

Ofrecen salas de reuniones, ayudan con la tecnología y tienen muchos libros y recursos en español. Para algunos servicios piden identificación con dirección corriente y foto. La biblioteca de Spokane Valley cuenta con personal que habla español.

509-893-8200

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

Spokane Public Library

Varias ubicaciones. Biblioteca con servicios de libros, internet, computadoras, impresoras, Wifi y actividades para niños gratuitamente.

Solo necesita vivir en la ciudad de Spokane y mostrar una forma de identificación para obtener la tarjeta que le permite disfrutar de sus recursos.

906 West Main Avenue (Central downtown)

Spokane, WA 99201

509-444-5300

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



Casas de Refugio

Transitions

Transitions trabaja para terminar con la pobreza y la falta de vivienda para mujeres y niños en Spokane sin importar su estatus migratorio. Proporcionan cuidado de niños, vivienda, capacitación laboral y espacios amigables y seguros para las mujeres y niños. Los servicios son en Inglés pero utilizan servicios de intérprete.

Tel. 509-328-6702

Miryam's House

Ofrece viviendas de transición en un entorno comunitario para 9 mujeres sin hogar sin hijos. Incluye servicios de apoyo integrales, administración de casos individualizada, educación sobre habilidades para la vida y apoyo continuo para los residentes a través de un programa de exalumnas. Tienen personas hispano hablantes en el programa. Debe completar la Homeless Coordinated Assessment (SHCA) llamando a:

SNAP al 509-456-7627

Miryam's House 509-747-9222

Family Promise of Spokane

Casa de refugio para padres solteros, nietos, parejas LGBTQIA+, familia extendida, todos son bienvenidos. Proveen asistencia con renta y proveen recursos a personas para que puedan tener vivienda a largo plazo. Tienen personal que habla español y utilizan servicios de intérprete.

2002 E. Mission Ave

Spokane, WA 99202

Para servicios de albergue:

509-747-5487 y presione 1.

SNAP

Defensores de la pobreza. Proveen asistencia de vivienda, servicio de electricidad y asistencia para generar crédito. El número telefónico si tiene opción en Español.

Tel. 509-456-7627

UGM Anna Ogden Hall

Refugio y centro de recuperación para mujeres.

2828 W. Mallon Ave

Spokane, WA 99201

509-327-7737

UGM Men's Shelter & Recovery

Refugio y centro de recuperación para hombres.

1224 E. Trent Ave

Spokane, WA 99202

509-535-8510

UGM Crisis Shelter For Women & Children

Ofrece refugio para mujeres sin hogar y sus hijos. UGM también conecta a los residentes con los recursos necesarios para recuperarse.

Todos los servicios se ofrecen de forma gratuita. No hablan español y no proveen intérpretes.

1515 E. Illinois Ave

Spokane, WA 99207

509-535-0486



Centros comunitarios

Latinos en Spokane

Eventos culturales, workshops educacionales, programas de salud, y asistencia legal. Disponen de computadoras al servicio de la comunidad y pueden imprimir y escanear sus documentos. Espacio para reuniones, estudio o pequeños eventos.

Los servicios son gratuitos y el personal es bilingüe.

<https://www.latinosenspokane.org/>
1502 N Monroe St, Spokane WA, 99201
509-558-9359

Dr. Martin Luther King Jr. Community Center

Servicios de familia y de jóvenes. ECEAP, programas extracurriculares para estudiantes de las escuelas primarias: Grant, Sheridan o Franklin y banco de comida.

Hay personas que hablan español y algunas veces necesitan identificación para los servicios.

500 South Stone Street
Spokane, WA 99202
509-868-0856
info@mlkspokane.org
<https://mlkspokane.org/>

Northeast Community Center Zone

Programas de ayudas sociales, de salud, económicas, educativas y recreativas. Nuestras agencias son: Akin, head start, Hillyard Senior Center, Manzanita House, Multicare Behavioral Health, SNAP, Unify Community Health, y WIC. Se habla español. Cada programa tiene su propia póliza, pero se adaptan a sus necesidades.

4001 N. Cook St.
Spokane, WA 99207
509-487-1603
info@necommunitycenter.com
<http://www.necommunitycenter.com/wp/>

Southside Community Center, Spokane WA

Seminarios educativos en el salón de clases, clases de gimnasia, clubes y manualidades, bailes, juegos, clases y eventos de salud y bienestar, una variedad de programas, viajes al extranjero, y locales. No tienen personas que hablen español. Algunos de los servicios son gratuitos

3151 E. 27th Ave
Spokane, WA 99223
509-535-0803
office@southsidecenter.com

West Central Community Center

Sirve a los vecindarios de West Central, Emerson-Garfield y Audubon / Downriver de Spokane; proporcionando cuidado de niños, WIC, una clínica médica, programas para adultos con discapacidades y actividades recreativas para jóvenes y adultos.

Hay diferentes políticas con cada programa, pero se adaptan a sus necesidades. Hablan español.

1603 North Belt Street
Spokane, WA 99205
509-326-9540
info@westcentralcc.org
<https://www.westcentralcc.org/>



Cuidado de niños

ECEAP: Early Childhood Education and Assistance Program
ECEAP (pronunciado “E-Cap”) es el Programa de Asistencia y Educación para niños de 3 y 4 años.

Los niños con discapacidades, en cuidado de crianza temporal, sin hogar y los niños de familias que reciben asistencia pública (TANF o SSI) son categóricamente elegibles. Los programas y servicios varían según la edad y el sitio.

CME ECEAP (Division)
(509) 385-4896

CME ECEAP (South)
(509) 385-4896

GLOW Early Learning Center
(509) 220-4679

Early Learning and Child Development Resource
(509) 315-5404

Green Gable Children’s Learning Center ECEAP (Freya)
(509)-448-4344

Green Gable Children’s Learning Center ECEAP
(Waterford Ct) (509) 455-6110

Green Gable Children’s Learning Center ECEAP (North)
(509) 466-3473

Holmes Elementary
(509) 354-2290

Liberty Park Community Development Center
(509) 534-0957

Manito United Methodist Church

(509) 777-9622

Martin Luther King Jr. Family Outreach Center

(509) 868-0856 ext 302

McGunagle Kathleen M/William T

(509) 489-5230

Parkview Early Learning Center

(509) 326-5610

Regal Elementary

(509) 354-3900

Rigsby Paula D

(509) 483-8421

Roosevelt Elementary

(509) 354-3336

Salish School of Spokane ECEAP Center

(509) 325-2018

Child Development

(509) 924-2850

Spokane Tribe of Indians ECEAP

(509) 533-1360

Stevens Elementary

(509) 354-4180

YWCA Downtown

(509) 993-8219

Logan Elementary

(509) 354-2290

Windsor Elementary

(509) 559-4200

CV Early Learning Center

(509) 558-5810

Trentwood Elementary

(509) 893-4123

West Valley Early Learning Center

(509) 922-5478

Vanessa Behan

Ayuda de cuidado infantil para niños que necesitan refugio y un espacio seguro. Para obtener servicios necesita ser madre o padre biológico o guardián legal. No se pide papeles de residencia ni le piden su dirección. Servicios disponibles en inglés.

2230 E. Sprague

Spokane, WA 99202

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

Servicios Emergencias: 509-535-3155.

Oficina: 509-598-7490

Working Connections

Cuidado subsidiado para padres que participen en este programa y que trabajen y generen impuestos o para padres que cumplen con todos los requisitos de TANF / Work First.

L@s niñ@s tienen que ser ciudadan@s o residentes. Las familias que se encuentran sin hogar pueden ser aprobadas por hasta cuatro meses para resolver problemas relacionados con la falta de hogar.

Tienen ayuda en español.

1-844-626-8687

<https://www.washingtonconnection.org/home/>

EDUCACIÓN

FROC (Family registration Orientación Center)

Ofrecen

- Ayuda para registrar a los menores en la escuela.
- Buscan en cuál escuela asistirá cada estudiante.
- Organizan el transporte para los estudiantes si es necesario.
- Brindan servicios de interpretación.
- Proporcionan orientación sobre las políticas del distrito.
- Informan sobre el programa ESL (Inglés como segundo idioma).
- Preparan los documentos de inscripción para las escuelas receptoras y para la familia.
- Notifican a la escuela que los niños están listos para empezar y facilitan una reunión de orientación en la escuela.

Heidi Roulston habla Español

509-354-6265

OPSI

Programa de asistencia educativa para inmigrantes.
Hablan español.

Sylvia Reyna

Directora del programa

360-742-4654

Griselda Guevara-Cruz

Supervisora del programa

360-584-5485

Spokane Public Schools

Red de escuelas públicas de Spokane.

Puede solicitar intérprete en español.

200 N. Bernard Spokane, Washington 99201

509.354.5900

www.spokaneschools.org

EDUCACIÓN (Asistencia para la universidad)

CAMP (college assistance migrant program)

Programa de asistencia universitaria para inmigrantes solamente disponibles en Central Washington University, Columbia Basin College, Eastern Washington University, Heritage University, University of Washington, Washington State University, Wenatchee Valley College, y Yakima Valley College.

Nicole Witty - directora de programa
360-753-7845

EDUCACIÓN (Clases de inglés)

Community Colleges of Spokane

Community Colleges of Spokane ofrece oportunidades educativas para estudiantes de todas las edades y habilidades. Ofrecen clases de inglés ESL, la inscripción es de \$25 y brindan ayuda económica. No necesita documentación, pero si algún tipo de identificación. Hacer una cita con Taylor. Habla español.

1810 N Green St
Spokane WA 99217
509-533-8400 Spokane Community College (SCC)
<https://ccs.spokane.edu>

Barton English Language School

Ofrecen clases gratuitas de inglés, grupos de conversación y clases individuales y en grupos pequeños para todos los niveles. Ocasionalmente, tutoría y clases a través de Zoom. Lunes, miércoles y viernes clases de 9'30 a 11'30am (durante el curso escolar)

Becky Rempe email: beckyr@spokanefpc.org
509-919-4329 www.spokanefpc.org/barton
First Presbyterian Church
318 S. Cedar Street
Spokane, WA 99201

(Estacionamiento y entrada al edificio en la esquina de S. Walnut y W 3rd Ave.)

ESOL Classes

Clases de inglés gratis en línea
<https://www.esolcourses.com>

IGLESIAS

Casa de Esperanza Asambleas de Dios

Somos una iglesia nueva ubicada en el norte de Spokane.
Te invitamos a ser parte de nuestra familia espiritual.

Ven y descubre un lugar donde puedes crecer en tu fe y encontrar apoyo y amistad.

Tendremos nuestro primer servicio en Julio 2024 y nos reuniremos en el templo de Morgan Acres Community Church los domingos a las 2pm.

¡Bienvenido a casa!

7319 N. Regal St.
Spokane, WA 99217

Spokane Spanish Adventist Company

Comunidad cristiana. Le invitan a unirse en la adoración, estudio bíblico, y en la oración.

2430 E Pacific Ave
Spokane, WA 99202
<https://www.spokanespanishsda.org/>
602-653-1566

St. Joseph Parish

Misa en español todos los Domingos a las 9:30 am y 12:30 pm.

Ofrece oportunidades de divulgación cultural para la comunidad Hispana.

1503 W Dean Ave
Spokane, WA 99201
509-328-4841
stjoeondean@dioceseofspokane.org

INMIGRACIÓN (recursos de bajo costo)

Manzanita House

Asistencia legal humanitaria para inmigrantes y familias. Localizado dentro de la Iglesia Presbiteriana. Favor de llamar o enviar un texto cuándo llegue, debido a que el edificio está bajo seguro.

806 W. Knox
Spokane, WA
509-309-8404

Centro Comunitario Caridades Católicas

Asistencia con los requisitos y solicitudes de ciudadanía y residencia.

12 E 5th Ave
Spokane, WA 99202
509-455-4961

Clinica de Inmigración en Gonzaga

Para personas de bajos ingresos y familias que necesitan asesoramiento y representación de la ley de inmigración. Ofrecen ayuda legal en la reunificación familiar, la protección humanitaria, la promoción de la ciudadanía y otros asuntos.

721 N Cincinnati St
Spokane, WA 99202
509-313-5790

Gonzaga Moderate Means Program

Estudiantes de derecho trabajan para proporcionar acceso a la justicia a personas que no ganan lo suficiente para retener a un abogado a tasas de mercado. El programa se centra en: derecho de familia, derecho de vivienda y derecho de consumo.

Solicitar en este sitio web:

https://mmoi.legalserver.org/modules/matter/extern_intake.php?pid=125&h=84ee0d

NorthWest Justice Project

Northwest Justice Project (NJP) ofrece asistencia legal civil crítica y representación a personas de bajos ingresos en casos como la seguridad de la familia, la preservación de la vivienda, la protección de los ingresos, el acceso a la atención de salud, la educación y otras necesidades básicas. Ofrecen servicios en español.

1702 W. Broadway
Spokane, WA 99201
<https://nwjustice.org/home>
509-324-9128
1-888-201-1014

Spokane Immigration Rights Coalition (SIRC)

Coalición de líderes religiosos, cívicos e inmigrantes dedicados a mantener familias unidas, responsabilizar a las agencias federales y crear una comunidad más acogedora. Ayuda en español disponible.
509-979-0421

Washington Immigrant Solidarity Network

Proporcionar apoyo, capacidad y recursos a los esfuerzos de las organizaciones para construir poder y una voz unida en todo el estado. Tienen miembros, con antecedentes y especialización en derecho, educación, política, servicios directos, trabajo y más.

844-724-3737
info@waisn.org
<https://www.waisn.org/>

Respuesta Rápida: Línea directa de WAISN

En Washington, si ve alguna actividad #ICE, llame a la línea directa de # WAISN. Si desea recibir alertas sobre redadas de ICE en su área, envíe un mensaje de texto ÚNA-SE al 253-201-2833. Puede elegir recibir alertas en inglés, español, chino tradicional, vietnamita y coreano.
1-844-724-3737



Manzanita
House

ROOTED IN WELCOME

Creating a community in Spokane where immigrants can grow roots and thrive.

Affordable Immigrant Legal Aid

- Naturalization assistance and education
- Adjustment of Status
- Violence Against Women Act petitions
- Options for immigrant youth
- Immigration court workshops



MILA@MHSPOKANE.ORG
CALL OR TEXT:
509-309-8404

REQUEST AN
APPOINTMENT



Language, Education and Family (L.E.A.F.)

- Heritage Language Classes (Spanish/Arabic/Dari-Farsi)
- Women's Teatimes
- Referral Hub

509-309-8404 (call or text in Spanish or English)
info@mhsokane.org
manzanitahousespokane.org

FOLLOW US!
@MHSPOKANE



(WEBSITE)





Manzanita
House



Health Care Expansion

Exciting news! Apple Health Expansion, a program through the Health Care Authority, is now expanding medical coverage to more people.

This means that all immigrants ages 19 years old and over are eligible to apply for health care coverage in Washington State.

Registration Support

Because spaces are limited, we recommend talking to a Better Health Together Navigator. They can help you to see if you qualify and support you to pre-register for this medical coverage program.



Applications open June 20, 2024.



Call a Navigator: 509-370-5605

To connect to our Legal Aid or Referral Hub departments:

509-309-8404 (call or text in Spanish or English)

info@mhspokane.org

manzanitahousespokane.org

FOLLOW US!

@MHSPokane



(MH WEBSITE)



SEGURO MEDICO

PARA INMIGRANTES

NO IMPORTA TU ESTATUS
A PARTIR DE JUNIO 20, 2024





EXISTEN NUEVAS OPCIONES DE SEGURO MÉDICO Y DENTAL PARA PERSONAS INDOCUMENTADAS

¿QUE ES LA APPLE HEALTH EXPANSION?

Este es un nuevo programa para ayudar con los gastos de atención en salud para adultos que no cumplen con los requerimientos de inmigración para otros programas de Apple Health. La cobertura de Apple Health Expansion es gratuita; no hay gastos de bolsillo ni copagos. Este seguro médico cubrirá; con algunas limitantes: atención primaria, visitas de emergencia, servicios de maternidad, atención pediátrica, servicios dentales, atención a la visión, prescripciones de medicamentos y más. Vea la lista de planes de Apple Health Expansion abajo.

¿QUIEN ES ELEGIBLE?

Puede que sea elegible para la cobertura de Apple Health Expansion si usted:

- Es un residente de Washington de 19 años de edad o más.
- Tiene ingresos contables menores al 138% del nivel federal de pobreza. (vea la tabla en la proxima pagina)
- No califica para otros programas de Apple Health basado en su situación migratoria.
- No está embarazada o no tuvo un embarazo que termino en los últimos 12 meses.
- No es elegible actualmente para planes de salud calificados (QHP en inglés) con créditos fiscales para primas por adelantado (APTC en inglés), o programas de asistencia médica con asistencia federal.

¿ CUANDO PUEDO APLICAR?

La inscripción comienza el **20 de junio del 2024 a las 8 a.m.** para iniciar la cobertura el 1ro de julio 2024.

¡El espacio es limitado!

¿ CUALIFICO CON MI INGRESO?

Estos números están basados en la equivalencia del 138 por ciento del nivel de pobreza federal por ingreso mensual y tamaño del hogar. Estos son los estándares de abril 2024. Los estándares están sujetos a cambiar anualmente.

Tamaño del Hogar	Ingreso mensual bruto
1	\$1,732
2	\$2,351
3	\$2,969
4	\$3,588
5	\$4,207
6	\$4,825
7	\$5,444
8	\$6,063

¿ QUE COBERTURA PUEDO TENER?

Hay muchas opciones disponibles para los inmigrantes en todas las situaciones, así como para quienes no tienen estatus migratorio. Estas opciones de atención cubren consultas médicas, atención hospitalaria, medicamentos recetados y más.

OPCIONES DE COBERTURA COMPLETA

Programa	Quien es elegible
Planes Cascade Care	✓ Todos
Créditos Fiscales	✓ Inmigrantes legalmente presentes ✗ Personas indocumentadas.
Cascades Care Savings	✓ Todos
Washington Apple Health	✓ Inmigrantes legalmente presentes después de la exclusión por 5 años ✗ Inmigrantes legalmente presentes durante la exclusión por 5 años* ✗ Personas indocumentadas
Washington Apple Health para niños	✓ Todos

¿ QUE ES LA EXCLUSIÓN DE AÑOS?

La ley federal exige que muchos inmigrantes calificados esperen cinco años antes de ser elegible para Medicaid. En Washington, Medicaid es llamado Washington Apple Health. Este período de espera de 5 años se conoce como la barra de 5 años. Este período de espera de 5 años generalmente comienza cuando la persona recibe su estatus migratorio calificado, no cuando entraron a los EE. UU. Algunos estatus de inmigrantes están exentos del barra de 5 años.



OPCIONES DE COBERTURA LIMITADA

Estos planes cubren ciertos servicios o situaciones.

Programa

Quien es elegible

Planificación familiar

✓ Todos

Servicios de atención médica

- ✗ Inmigrantes legalmente presentes después de la exclusión por 5 años
- ✓ Inmigrantes legalmente presentes durante la exclusión por 5 años*
- ✓ Personas indocumentadas
- ✗ Ciudadanos y nacionales de USA

WA Apple Health para personas embarazadas

✓ Todos

Emergencias médicas de personas extranjeras

- ✗ Inmigrantes legalmente presentes después de la exclusión por 5 años
- ✓ Inmigrantes legalmente presentes durante la exclusión por 5 años*
- ✓ Personas indocumentadas
- ✗ Ciudadanos y nacionales de USA

*Consulte que es la exclusión de 5 años en la página anterior.

¿CUMPLO LOS REQUISITOS?

Si vive en Washington, sin importar su situación migratoria, puede contratar un plan de seguro de salud por medio de Washington Healthplanfinder. Incluso si es indocumentado, tiene opciones de servicios de salud disponibles.

MI FAMILIA TIENE VARIAS SITUACIONES MIGRATORIAS DISTINTAS. ¿CUÁLES SON NUESTRAS OPCIONES?

Algunas familias tienen una “situación mixta”, con miembros que tienen diferentes situaciones migratorias, por lo que pueden tener derecho a diferentes programas. Las familias con situación mixta pueden solicitar el seguro de salud por medio de Washington Healthplanfinder.

¿APLICAR AFECTARA MI SITUACIÓN MIGRATORIA?

No. Cuando usted aplica para Apple Health Expansion, la información de su situación migratoria se usa solamente para determinar la elegibilidad de un plan de salud. Leyes estatales y federales protegen su privacidad. Esta información no es utilizada para el control de inmigración.

¿QUÉ NECESITARÉ PARA APLICAR?

- **Prueba de su identidad:** Licencia de manejo, pasaporte, tarjeta de identificación gubernamental oficial, Registros de una clínica, un médico, un hospital o una escuela, si es menor de 19 años de edad, entre otros.
- **Prueba de sus ingresos:** Declaraciones de pago u otra documentación mostrando sus ganancias mensuales o anuales

¿DONDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y APLICAR?

Latinos en Spokane

- Telefono: **509-558-9359**
- En persona:
**1502 N. Monroe St.
Spokane, WA**
- Sitio web:
www.latinosenspokane.org



Navegadores de salud disponibles en español para ayudarte a aplicar a partir del 20 de Junio.

Nuestras Raíces

- Telefono: **509-557-0566**
- En persona:
**1214 E Sprague Ave,
Spokane, WA 99202**
- Sitio web:
www.hbpaofspokane.org



Navegadores de salud disponibles en español para ayudarte a aplicar a partir del 20 de Junio.

Chas Health

- Telefono: **855-444-8200**
- Visite cualquier clínica de Chas



LLame para agendar una cita con un coordinador de pacientes y pida ayuda en español.

Washington Health Planfinder

- Telefono: **855-923-4633**
- Correo electrónico: ahexpansion@hca.wa.gov
- Contacteles para hablar con un especialista y pida ayuda en español





P A S O P O R P A S O

COMO VOTAR



Calificaciones

Debes tener al menos 18 años, ser ciudadano de los Estados Unidos y residente de Washington, y no estar en confinamiento total por una condena por delito grave en Washington ni estar actualmente encarcelado por una condena por delito grave federal o fuera del estado.

Regístrese a votar

Puede registrarse en línea en VoteWA.gov, por correo o en persona en la oficina de elecciones local.

 Si tiene 16 o 17 años, puede inscribirse como un Votante del Futuro y ser registrado automáticamente para votar cuando cumpla los requisitos

Recibe el Folleto de Votantes

Enviado por correo a todos los hogares en el estado de Washington para las Elecciones Generales, utilice esta herramienta para tomar decisiones informadas sobre candidatos y medidas. Debería llegar antes de su boleta. Vea su Guía de Votantes en línea personalizada en VoteWA.gov.



Revisa tu buzón

Tu boleta será enviada 18 días antes del día de las elecciones. Las boletas militares y en el extranjero se envían 45 días antes del día de las elecciones. Unidades de Votación Accesible (AVUs) están disponibles en los centros de votación del condado.

Llena tu boleta

Vota tu boleta y firma tu sobre de devolución. No se te exige que votes en cada carrera de tu boleta.

Vota por correo

¡Franqueo pagado incluido! Envía tu boleta por correo de vuelta a la oficina de elecciones de tu condado con matasellos a tiempo o deposítala en un buzón local antes de las 8 p.m. del día de las elecciones. Encuentra una lista de buzones de depósito y centros de votación en VoteWA.gov.

información traducida de la página web: www.sos.wa.gov



5 RAZONES PARA VOTAR



1 *Las Elecciones Impactan tu Vida Diaria y tu Familia*

¿Cuántos recursos recibirán las escuelas locales?

¿Cuánto acceso a la atención médica recibirás?

¿Cómo será la ley de inmigración?

¿Los servicios comunitarios recibirán fondos para continuar ayudando a la comunidad?

Todas estas decisiones son determinadas por las personas que son elegidas para cargos en los niveles local, estatal y federal del gobierno. Votar y animar a otros a votar significa defender los temas que te importan al elegir a las personas que tienen tus mejores intereses en mente. El acto de votar no solo ayuda a nuestras comunidades en teoría; tiene efectos tangibles en si nuestros funcionarios electos se preocupan o no por nuestras necesidades. Votar es mostrar interés en tu comunidad.

2 *Cada Voto Cuenta*

En los últimos 30 años ha crecido mucho y se calcula que hoy hay alrededor de 60 millones de latinos en EE. UU., casi un quinto de la población. **Nuestro voto cuenta y puede cambiar una elección.** Especialmente en las elecciones locales, la victoria de un candidato puede determinarse por solo unos pocos votos más que el otro. Tu decisión de votar podría inclinar una elección a favor de alguien que no tiene tus mejores intereses en mente hacia alguien que sí los tiene.

No dejes que otros determinen tu futuro. ¡Vota!

3 *Decide Dónde van tus Impuestos*

Todos pagamos impuestos, por lo que todos deberíamos tener voz en dónde va ese dinero. Al ayudar a elegir a miembros del consejo municipal, comisionados del condado, gobernadores, legisladores estatales, hasta miembros del Congreso y el Presidente, tu voto elige cómo se asignan tus dólares de impuestos, quién dirige tus comunidades y qué proyectos recibirán financiamiento local, estatal y federal.



5 RAZONES PARA VOTAR



Según los datos más recientes disponibles de el censo, 7% de los que residen en Spokane hablan un idioma que no es Inglés en casa. Tu decisión de votar podría decidir si los gobiernos tienen la capacidad de proporcionar información crítica en el idioma de las personas en nuestras comunidades que más lo necesitan..

4 *Lucha Contra el Racismo y la Discriminación*

Con el aumento del odio contra los inmigrantes, especialmente los que compartimos fronteras con los EEUU, ahora es más importante que nunca que tu voz y preocupaciones sean escuchadas por las personas tomando decisiones. Votar y animar a otros a votar es una de las formas más efectivas de hacer que los políticos escuchen tus preocupaciones. Según la Encuesta de Pew Research del 2018, 4 de cada 10 hispanos han experimentado discriminación en el último año, por ejemplo se les ha dicho que regresen a su país o pedido que dejaran de hablar Español.

Vota para asegurar que nuestras comunidades se sientan seguras en los lugares donde viven y trabajan.

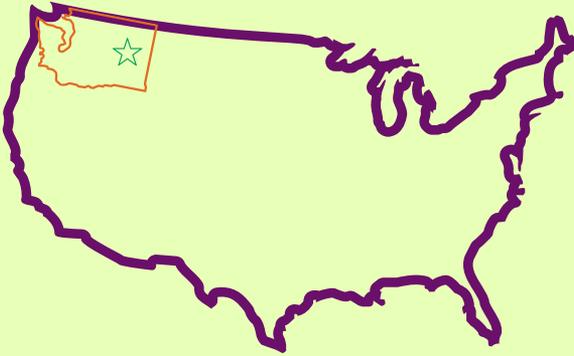
5 *Protege Nuestros Derechos de Votar*

Muchos estados están promulgando leyes de votación cada vez más estrictas que reprimen nuestro derecho a votar temprano, votar por correo, obtener asistencia en el idioma e incluso registrarse para votar. Tu libertad para votar es un derecho que está siendo limitado por estas nuevas restricciones y leyes. La única forma de evitar que estos movimientos sucedan es oponiéndote a las personas que actúan en contra de nuestros intereses y votándolos fuera del cargo.

O, visto de otra manera, vota por aquellos funcionarios electos que defiendan los valores en los que crees, y no hay un valor más básico que el derecho de cada votante elegible a poder emitir su voto. Nunca dudes de que tu voto es poderoso, pero debes ejercerlo para que siga siendo así. Tu voto es tu voz. Encuentra más información aquí.

Información traducida e informada por las paginas web:
www.apiavote.org, www.pewresearch.org, y www.census.gov

Las elecciones a nivel federal, estatal, condado y municipales son todas cruciales ya que determinan a los individuos que representarán y gobernarán en varios niveles de gobierno.



1. Elecciones federales: Estas incluyen carreras para el Presidente, miembros del Congreso y ciertos jueces federales. Las políticas y leyes federales impactan a toda la nación, lo que hace que estas elecciones sean fundamentales para dar forma a la dirección del país en temas como salud, inmigración, seguridad nacional y más.

2. Elecciones estatales: Las elecciones a nivel estatal, incluidas las de gobernadores, legisladores estatales y jueces estatales, impactan directamente en las políticas y leyes dentro de cada estado. Estas elecciones determinan asuntos importantes como la financiación de la educación, las políticas de salud, el desarrollo de infraestructura y más.

3. Elecciones de condado: Las elecciones a nivel de condado involucran elegir a funcionarios como alguaciles, comisionados de condado y fiscales de distrito. Estos funcionarios tienen un impacto directo en la aplicación de la ley local, las regulaciones de zonificación y la asignación de recursos locales.

4. Elecciones municipales: Las elecciones a nivel municipal determinan el liderazgo de los municipios, incluidos alcaldes, miembros del concejo municipal y jueces locales. Estos funcionarios toman decisiones sobre asuntos como los presupuestos municipales, las ordenanzas locales y los proyectos de desarrollo comunitario.

En general, participar en todos los niveles de elecciones permite a las personas tener voz en la configuración de políticas, leyes y gobernanza a nivel federal, estatal, de condado y municipal.

¡TU VOTO IMPORTA!



Información traducida e informada por las paginas web:
www.apiaivote.org, www.pewresearch.org, y www.census.gov

Northwest Immigrant Rights Project

Ajuste de estatus, solicitudes de asilo, acción diferida para los llegados en la infancia (DACA), autorización de empleo, peticiones basadas en la familia, naturalización /ciudadanía, audiencias de deportación, estatus de inmigrante juvenil especial, visas T, estatus de protección temporal (TPS), visas U, Peticiones de la Ley de violencia contra la mujer (VAWA).

620 N Emerson Avenue, Suite 201,
Wenatchee, WA 98801
509-570-0054
Seattle 206-587-4009
Granger 509-854-2100
Tacoma 206-816-3893
www.nwirp.org

International Rescue Committee (IRC)

Asistencia para refugiados, asilados, víctimas de tráfico, sobrevivientes de tortura, e inmigrantes.

925 W. Montgomery Ave
Spokane, WA 99205
509-290-5502



INMIGRACION (abogados)

Elliot Law Group

920 N Argonne Rd #110
Spokane Valley, WA 99212
509-891-4301

Moss Immigration Law, PC

905 W Riverside Ave, Ste 610
Spokane, WA 99210
509-203-1063
Se habla español

Allium Law PLLC

1212 N. Washington St, Ste 130
Spokane, WA 99201
vanessa@vkmathisenlaw.com
509-255-3685

The Kuhlman Law Office

1408 W. Broadway Ave
Spokane, WA
Tel. 509-904-0500

Catholic Charities immigration legal services

509-455-4961

International Rescue Committee (IRC)

925 W. Montgomery Ave
Spokane, WA 99205
509-290-5502

SUS DERECHOS CON LA MIGRA



NO ABRA LA PUERTA

COMUNÍQUESE POR LA VENTANA O POR LA PUERTA CERRADA. LA MIGRA SOLO PUEDE ENTRAR A SU CASA CON UNA ORDEN DE ARRESTO FIRMADA POR UN JUEZ.



GUARDE SILENCIO Y NO FIRME NINGÚN DOCUMENTO

USTED TIENE EL DERECHO DE GUARDAR SILENCIO DIGA EN VOZ ALTA QUE NO VA A CONTESTAR PREGUNTAS O FIRMAR NINGÚN DOCUMENTO SIN UN ABOGADO PRESENTE.



NO DE PERMISO QUE ENTREN O REVISEN SU CASA, AUTO, O PERSONA

USTED TIENE EL DERECHO DE NO DAR PERMISO A QUE ENTREN, REVISEN SU CASA, AUTO O PERSONA AL MENOS QUE TENGAN UNA ORDEN FIRMADA POR UN JUEZ.



TOME FOTOS, VIDEOS Y APUNTE TODOS LOS DETALLES

INFORME AL AGENTE QUE VA A USAR SU DERECHO DE GRABAR. TOME FOTOS Y GRABE EL ENCUENTRO. ANOTE TODOS LOS DETALLES.



REPORTE LA ACTIVIDAD DE LA MIGRA A LA LÍNEA DIRECTA

TENEMOS EQUIPOS DE RESPUESTA RÁPIDA QUE IRÁN A VERIFICAR Y DOCUMENTAR LA ACTIVIDAD DE LA MIGRA Y OFRECER APOYO A PERSONAS AFECTADAS.



¡MANTÉNGASE CONECTADO!

REGÍSTRESE PARA RECIBIR MENSAJES DE ALERTA
MANDA LA PALABRA MIGRA AL 509-300-4959
SIGANOS EN FACEBOOK.COM/WAISNORG
Y INSTAGRAM @WAISN_ORG



1-844-724-3737

VERSIÓN 11/2021

WAISN.ORG

CONOZCA SUS DERECHOS DE ACCESO A IDIOMAS



¿Qué dice la ley?

El Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1964 prohíbe la discriminación por motivos de raza, color u origen nacional en programas y actividades que reciben asistencia financiera federal. El derecho al acceso al idioma bajo el Título VI garantiza que las personas con dominio limitado del inglés (LEP) tengan acceso significativo a servicios, programas e información financiados con fondos federales. Las entidades que reciben fondos federales deben tomar medidas razonables para brindar asistencia lingüística, como servicios de traducción o intérpretes, para garantizar que las personas LEP puedan participar y beneficiarse de los servicios brindados de manera efectiva.

¡Empoderate!

Usted puede solicitar la ayuda de un interprete calificado y materiales escritos en su propio idioma en:

- Hospitales y clínicas
- El departamanto de policia
- Las cortes
- Servicios federales, estatales y de la ciudad de Spokane



¡Recuerde, el acceso al idioma es la ley!

LGBTQ+

Entre hermanos

Apoyo para latinos LGBTQ+ incluido servicios con abogados de inmigración y servicios por teléfono. También envían condones por correo.

206-322-7700

entrehermanos.org

Q ChatSpace

Grupo de apoyo para adolescentes latinos LGBTQ+. Jóvenes de entre 13 y 19 años pueden chatear en tiempo real con otros jóvenes con experiencias similares.

Chat disponible en español e inglés.

qchatspace.org

Odyssey Center

Centro de adolescentes LGBTQ+ donde proveen un programa diurno en el cual adolescentes pueden ir a su centro.

Proveen productos de higiene, comestibles, ropa y conexiones para la prevención de crisis y recursos comunitarios. Servicios en Inglés.

1121 S. Perry St

Spokane, WA 99202

Tel. 509-325-3637

Spectrum Center

La misión de Spectrum es crear un espacio de reunión comunitario LGBTQIA2S+ seguro, intersección al e Inter generacional que celebre una comunidad resistente y saludable a través de la conexión social y el apoyo, las artes, y la cultura, el acceso a los recursos y el desarrollo del liderazgo.

1514 N. Monroe St

Spokane, WA 99201

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

Trans Lifeline

Línea directa en español atendida por personas transgénero para las personas transgénero. Atienden a cualquier necesidad de apoyo que necesite la comunidad transgénero latina.

1-877-565-8860

Northwest Network of bisexual, trans, lesbian, & gay survivors of abuse

Organización sin fines de lucro que provee asesoría, grupos de apoyo, defensa legal básica, y asistencia con recursos y referencias para la comunidad LGBTQ+.

PO Box 18436

Seattle, WA 98118

206-568-7777

866-427-4747 - línea de crisis



BIENVENIDOS A SPECTRUM



CENTER

La misión de Spectrum es crear un espacio comunitario 2SLGBTQIA+ seguro, interseccional e intergeneracional que celebre una comunidad resistente y saludable a través de la conexión y el apoyo social, las artes y la cultura, el acceso a los recursos y el desarrollo del liderazgo. Ofrecemos una variedad de recursos y programas para la comunidad

PROGRAMAS QUE OFRECEMOS



PROGRAMA DE PRODUCTOS DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO (GAPP)

Un programa gratuito y sin restricciones para personas transgénero, no binarias, de dos espíritus, de género queer, de género fluido y de género expansivo, diseñado para ayudarles a acceder a servicios y productos de afirmación de género.

Utilice el código QR para inscribirse o visite nuestro sitio web.

GRUPOS DE APOYO

Spectrum Center ofrece cuatro grupos de apoyo para la comunidad 2SLGBTQIA+. Ofrecemos uno para jóvenes 2SLGBTQIA+ (de 13 a 17 años), uno para adultos 2SLGBTQIA+ (mayores de 18 años), uno para adultos QTBIPOC (mayores de 18 años) y uno para padres y cuidadores de jóvenes transgénero y de género expansivo.

Todos los grupos son GRATUITOS, pero es necesario inscribirse en cada sesión.

MICROBECAS DE SALUD MENTAL

Spectrum Center ofrece microbecas de hasta \$300 por solicitante para aliviar las barreras financieras de la salud comportamental. Estas becas cubren los servicios directos y ayudan a acceder apoyos financieros como el transporte, el cuidado de niños e internet para la tele-salud.

www.spectrumcenterspokane.org



PUBLICACIONES LATINAS

La Prensa Bilingüe

Periódico hispano gratuito y mensual impreso en inglés y español. Lo puede encontrar en diferentes lugares de Spokane y en los negocios latinos.

bilingualpress@latinnewszone.com

509-270-7693

latinnewszone.com/laprensainfo.html

La Latina Magazine

Revista latina mensual en español gratuita, la puede encontrar online, en diferentes lugares de Spokane y en los negocios latinos.

509-505-0672

lalatinaus.com



SALUD FÍSICA Y MENTAL

CHAS Health

CHAS Health es un centro de salud calificado federalmente (FQHC) sin fines de lucro que brinda servicios médicos, dentales, de farmacia y de salud mental de alta calidad a familias e individuos de todas las edades, independientemente de su capacidad de pago.

Hay servicios de interpretación disponibles en todas las clínicas de CHAS y tienen empleados que hablan español.

Varios locales
509-444-8200

Native Project

Ofrecen servicios médicos, dentales, farmacia, salud mental, programas para niños, y ayuda con la registración de seguro médico para quienes califican.

803 W Maxwell,
Spokane, WA 99201
509-483-7535

Raiz

Ayudan a los inmigrantes a obtener la atención médica que necesitan.

Aborto, Anticoncepción de Emergencia, Anticonceptivos, Cáncer, Embarazo, Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), Orientación Sexual y Género, Salud y Bienestar, Sexo y Relaciones.

Tienen personal de habla hispana.
123 E. Indiana Ave.
Spokane, WA 99207
866-904-7721

Providence: Sacred Heart, Holy Family, & St Lukes

Centro de salud donde tienen especialistas para el cáncer, corazón y vascular, gastroenterología, neurociencias, ortopedas, doctor de familia, cirugía general/colon, salud de la mujer, y servicios de urgencia o emergencia. Asistencia financiera disponible (tiene que solicitar). Tiene derecho a pedir un intérprete.

509-474-3131

Multicare: Deaconess, Valley Hospital

Centro de salud donde tienen especialistas, doctor de cabecera, salud de la mujer, y servicios de urgencia o emergencia. Asistencia financiera disponible (tiene que solicitar). Tiene derecho a pedir un intérprete.

509-838-2531



SALUD MENTAL

Creative Heart Therapies

Abigail Bocanegra

Terapia familiar privada. Habla Español.

Tel. 509-253-8925

Erik Jimenez

Terapeuta para familia y niños. Habla Español. Consultas solo en línea.

Tel. 509-575-8457

Connections Child and Family Counseling Services

Maria Bazzell

Terapeuta para familias y niños. Habla Español. El número general de la clínica no tiene empleados que hablan Español, utilizan servicios de intérprete.

905 W. Riverside Ave

Ste 610

Spokane, WA 99210

Tel. 509-359-0520

Vicky Wesslen

Terapeuta de parejas y familias. Habla Español.

707 W. 7th Avenue Suite 150

Spokane, WA 99204

Tel. 509-385-0921

Noahloni Counseling Services

Noahloni Garcia

Terapeuta en especialidad de BIPOC. Trabaja con personas de todas las edades. Se especializa con sobrevivientes de trauma y personas neurodivergentes. Habla Español.

Tel. 209-900-4095

CHAS Health es para todos.

Nuestra misión es mejorar la salud general de las comunidades a las que servimos al expandir el acceso a servicios de salud y bienestar de calidad.

CHAS Health es una organización sin fines de lucro, un Centro de Salud Calificado Federalmente (FQHC), y proporciona servicios médicos, dentales, farmacéuticos y de salud conductual inclusivos y de alta calidad a familias e individuos de todas las edades, independientemente de su capacidad de pago.

Aceptamos la mayoría de los planes de seguro, incluyendo seguros privados, Medicaid y Medicare. CHAS Health ofrece un programa de tarifas ajustadas. Si su ingreso familiar califica, puede recibir tarifas reducidas según su solicitud y comprobante de ingresos. Pregunte a un Coordinador de Recursos para Pacientes (PRC) para obtener más información. Los PRC también están disponibles para ayudar a las personas a identificar y inscribirse en cobertura de seguro de salud.

Nuestros Servicios



Atención Primaria: Nuestro equipo puede manejar las necesidades generales de atención médica para usted y sus seres queridos desde el cuidado prenatal hasta el cuidado para personas mayores.



Pediatría: Ofrecemos chequeos de niños sanos para asegurarnos de que su hijo esté cumpliendo con los hitos de crecimiento y desarrollo, vacunas, exámenes físicos escolares y deportivos, y tratamos lesiones o enfermedades infantiles generales.



Salud de la Mujer y Cuidado del Embarazo: Exámenes ginecológicos anuales, pruebas de Papanicolaou, anticonceptivos y apoyo para la menopausia para

pacientes de todas las edades. Nuestras parteras y proveedores obstétricos ayudan a los pacientes con planificación familiar y ofrecen apoyo completo durante el embarazo, desde la confirmación del embarazo hasta el cuidado del recién nacido.



Atención de Urgencia: La Atención de Urgencia de Spokane está disponible para condiciones médicas que necesitan atención inmediata, pero no requieren una visita a la sala de emergencias. Hay dos ubicaciones convenientes abiertas los siete días de la semana con una farmacia y rayos X en el lugar.



Odontología: Nuestros servicios preventivos incluyen exámenes, limpiezas, flúor y

selladores para niños y adultos. También brindamos reparación y tratamiento de emergencia, incluida la terapia de conducto radicular, empastes, coronas y extracciones.

 **Salud Conductual:** Se ofrece asesoramiento a corto plazo para adultos, manejo de medicamentos psiquiátricos y tratamiento médicamente gestionado del trastorno por uso de opioides en nuestras clínicas primarias. El Centro de Salud Conductual de CHAS Health ofrece una gama más intensiva y amplia de servicios de salud conductual, trastornos por uso de sustancias y educación para pacientes de CHAS Health con necesidades crónicas de salud conductual.

 **Farmacia:** Las farmacias convenientes en la clínica en todas nuestras ubicaciones de atención primaria permiten recoger fácilmente recetas. Los pacientes pueden usar cualquiera de nuestras farmacias, incluida la Atención de Urgencia para horarios nocturnos y de fin de semana. También ofrecemos entrega de recetas a domicilio y recogida en la acera.

 **Visitas en Video:** Los pacientes pueden conectarse con proveedores de telesalud a través de video para acceder a la atención necesaria. Con las Visitas en Video de CHAS Health, puede tener una cita segura utilizando su dispositivo móvil o computadora desde la comodidad de su hogar.

Somos los Aliados en la Salud de tu Comunidad

Inclusivo • Cercano • Considerado

Todos son Bienvenidos

Llame al 509.444.8200 para pedir su cita.

chas.org



Atención Primaria • Dental • Farmacia • Salud Conductual

Esperanza ofrece una variedad de servicios de salud mental. Si necesita hablar con alguien, llámenos.

- **Consejería Individual**
- **Terapia de Grupo para mujeres y hombres (depresión y ansiedad).**
- **Sesiones privadas para desahogarse**



509-557-0566



Esperanza
Mental Health & Social Services
Salud Mental y Servicios Sociales

**1214 E Sprague Ave.
Spokane, WA**



SERVICIOS MULTICULTURALES

Nuestras Raíces

La visión de Nuestras Raíces es conectar a los miembros con la comunidad para construir relaciones profesionales y personales. Nuestras Raíces busca ofrecer oportunidades de desarrollo profesional, proporcionar acceso a recursos, desarrollar la educación cultural y aumentar la participación de la comunidad.

Ayuda en español disponible. Becas para estudiantes latinxs.

1214 E. Sprague Ave
Spokane WA 99202
509-557-0566

Latinos en Spokane (LES)

Latinos en Spokane trabaja para apoyar a la población latina en su integración, participación cívica y desarrollo comunitario.

Trabajan con organizaciones locales y proveedores de servicios para ayudar a apoyar el autosostenible y el empoderamiento de la comunidad latina en Spokane.

Ayuda en español disponible.

1502 N Monroe St
Spokane, WA
509-558-9359
<https://www.latinosenspokane.org/>

Club de Latinas en Spokane

Un grupo social sin fines de lucro. Su misión es promover la cultura, involucrarse en la vida cívica y acciones comunitarias, y apoyar las causas sociales que benefician a las mujeres latinas y a sus familias.

509-655-4441
spokanelatinas@gmail.com
<https://www.facebook.com/LatinasdeSpokane>

TRADUCCIONES

ASAP Traducciones

Traductores en persona o por teléfono. Traducción de documentos.

101 W Cataldo Ave
Ste 303
Spokane WA 99202
509-747-5121
maria@asap-translations.com

TRANSPORTACIÓN

Caritas Outreach Ministries Transportation Assistance

Puede llamar y preguntar por un pase de autobús o un voucher para combustible mientras los fondos están disponibles.

Tienen hablantes de español disponibles. Sin identificación ni comprobante de domicilio.

1228 W. Nebraska Ave

Spokane, WA 99205

<https://caritasoutreachministries.org/what-we-do/>

509-326-2249

Our Place Bus Passes

Distribuye 10 pases de autobús cada día por orden de llegada.

Los clientes no pueden recibir más de 20 pases en un año. Usted debe vivir dentro de los límites de la ciudad de Spokane. Llamar para horario. Sólo en inglés.

1509 W College Ave

Spokane, WA 99201

<https://www.ourplacespokane.org/services>

509-326-7267

Spokane Transit Authority (STA)

Red de autobuses públicos de Spokane. En la web puede encontrar las rutas.

En la estación Central puede encontrar los mapas, comprar pases e información. Sólo en inglés.

701 W Riverside Ave, Spokane, WA 99201

509-328-7433

Spokanetransit.com

OTROS

ACLU-WA

La ACLU de Washington (ACLU-WA) es una organización privada sin ánimo de lucro centrada en la protección de los derechos y las libertades civiles. Por favor, tenga en cuenta que la ACLU-WA solo puede brindar ayuda a un número relativamente pequeño de asuntos y no proporciona servicios legales generales. Las solicitudes de asistencia pueden dirigirse al Programa de Información y Remisión (IRP), el cual proporciona información legal y remite a otras organizaciones que podrían ofrecer ayuda. Se puede comunicar al programa IRP por correo, en línea o por teléfono (ver información a continuación).
<https://www.aclu-wa.org/pages/get-help>

Programa de Información y Remisión de la ACLU (The ACLU-WA Information and Referral Program)

PO Box 2728

Seattle, WA 98111-2728

Formulario en línea: <https://intake.aclu-wa.org/>

Teléfono: (206) 624 - 2180 (martes, miércoles y jueves de 10 a.m. a 1 p.m.)

Teléfono para dejar mensajes en español:

(206) 624 - 2184 (Marque 1 para dejar un mensaje en español)

OTRAS GUÍAS Y RECURSOS

NAACP (National Association for the Advancement of Colored People)

NAACP trabaja en asegurar la equidad política, educativa, social, y económica de derechos para eliminar la discriminación racial y asegurar la salud y el bienestar de todas las personas.

25 W. Main Ave

#239

Spokane, WA 99201

Tel. 509-209-2425

Northwest Fair Housing Alliance

Organización sin fines de lucro donde eliminan la discriminación en materia de vivienda y garantizan igualdad de oportunidades de vivienda para individuos en el estado de Washington a través de educación, asesoramiento y defensa.

35 W Main Ave
Ste 250
Spokane WA 99201
509-325-2665

Reclaim Project

Plataforma para hombres que se están alejando de la adicción, la falta de vivienda, y la criminalidad. Requieren sobriedad de al menos 24 horas.

Proveen entrenamiento ocupacional. Tienen despensa de comida los Viernes de 9 am a 10 am. Tienen personal que habla español.

1804 W. Broadway Ave
Spokane, WA 99201
509-435-6708

MCAS (Muslims for Community Action & Support)

Servicios sociales para la comunidad musulmana
Mcasforspokane@gmail.com

PICAWA (Pacific Islander Community Association of Washington)

Servicios sociales para la comunidad de islas del pacifico.

33710 9th Ave S Suite 1
Federal Way, WA 98003
206-686-5221

Thrive International

Organización sin fines de lucro donde proveen servicios sociales a refugiados e inmigrantes.

110 E. 4th Ave
Spokane, WA 99202
509-553-5606

The Way to Justice

Organización donde asisten en la renovación de la licencia de conducir y proveen otros servicios legales.

321 West Boone Street

Spokane, WA 99201

509-822-7514

WASCLA

(Washington State Coalition for Language Access)

Coalición para el acceso al idioma.

1037 NE 65th St

#262

Seattle, WA 98115

info@wascla.org

Yoyot Sp'q'n'i

Servicios sociales para la comunidad indígena.

509-237-2444



¿QUÉ DEBE HACER SI LA POLICÍA, AGENTES DE INMIGRACIÓN O EL FBI LO DETIENEN?

Sus Responsabilidades

- Guarde la calma y sea amable.
- No interfiera con la policía ni los obstruya.
- No diga mentiras ni entregue documentos falsos.
- Prepárese a sí mismo y a su familia en caso de que lo arresten.
- Recuerde los detalles del incidente.
- Prepare una denuncia por escrito o llame a la ACLU de su localidad si piensa que han violado sus derechos.

Esta información no pretende servir como consejos legales.

Si lo paran para cuestionarlo

Guarde la calma. No huya. No discuta, ni resista ni obstruya a la policía, aunque sea inocente y la policía esté violando sus derechos. Mantenga siempre las manos donde la policía las pueda ver.

Pregunte si es libre para irse. Si el oficial dice que sí, aléjese con tranquilidad y en silencio. Si lo arrestan, tiene el derecho de saber por qué.

Usted tiene derecho de permanecer en silencio y no puede ser castigado por negarse a contestar preguntas. Si desea permanecer en silencio, dígame al oficial en voz alta. En algunos estados, tiene que dar su nombre si le piden que se identifique.

Usted no está obligado a dar permiso de que lo registren ni en su persona ni sus pertenencias, pero la policía puede registrarle la ropa si sospechan que tiene un arma. No debe oponer resistencia física, pero tiene derecho de negar permiso a más registros. Si usted consiente, esto le puede perjudicar después en un tribunal.

Si lo paran en su vehículo

Pare el vehículo en un lugar seguro lo más pronto posible. Apague el auto, encienda la luz interior, abra la ventana un poco y coloque las manos sobre el volante.

Si se lo solicitan, muestre a la policía su licencia de conducir, registro y prueba de seguro. Si un policía o agente de inmigración le pide registrar el interior de su auto, usted puede negar su permiso. Sin embargo, si la policía cree que su auto contiene evidencia de un crimen, puede registrarlo sin su permiso.

Tanto los conductores como los pasajeros tienen derecho a permanecer en silencio. Si usted es pasajero, puede preguntar si está libre de irse. Si el oficial dice que sí, permanezca sentado en silencio o retírese con calma. Aunque el oficial diga que no, usted tiene derecho a permanecer en silencio.

Si le preguntan acerca de su estatus migratorio

Usted tiene derecho a permanecer en silencio y no tiene que hablar acerca de su estatus migratorio o de ciudadanía con la policía, agentes de inmigración ni cualquier otro oficial. Usted no tiene que responder a preguntas acerca de dónde nació, si usted es ciudadano de los EE.UU. ni cómo ingresó al país. (Se aplican reglas distintas en los cruces fronterizos internacionales y aeropuertos, y a individuos con ciertas visas de noinmigrantes, incluyendo los turistas y las personas en viajes de negocios.)

Si usted no es ciudadano de los EE.UU., y un agente de inmigración le pide sus documentos de inmigración, usted debe mostrárselos si los lleva consigo. Si usted es mayor de los 18 años de edad, lleve sus documentos de inmigración consigo en todo momento. Si no tiene documentos de inmigración, diga que quiere permanecer en silencio.

No mienta acerca de su estatus de ciudadanía ni entregue documentos falsos.

Si cree que sus derechos han sido violados

Recuerde: no se puede impugnar la mala conducta de la policía en la calle. No oponga resistencia física a los oficiales ni amenace con presentar una denuncia.

Anote todo lo que recuerde, incluyendo el número de placa de los oficiales y sus vehículos de patrulla, a qué agencia pertenecen y cualquier otro detalle. Obtenga los datos de los testigos para poder contactarlos. Si resulta lesionado, tome fotografías de sus lesiones (pero busque atención médica primero). Presente una denuncia por escrito ante la división de investigaciones internas o una junta de revisión ciudadana de quejas. En la mayoría de los casos podrá presentar su denuncia de manera anónima si desea.

Llame a la ACLU de su localidad o visite www.aclu.org/profiling.



<https://www.aclu.org/know-your-rights/que-debe-hacer-si-la-policia/>

RESTAURANTES Y NEGOCIOS LATINOS

Always Bouncin

Servicio de catering, alquiler de sillas, mesas, toboganes de agua, y casa de brincos.

509-218-9027

Burrito House

Restaurante Mexicano. Tienen opciones vegetarianas.

3115 E Mission Ave,
Spokane, WA 99202
509-474-0084

Carlito's Mobile Mechanic

Mecánico móvil

Tel. 206-578-9287

Choo Choo Tortas

Restaurante Mexicano donde venden una variedad de comidas: tacos, burritos, tortas, raspados, aguas frescas, postres, y mucho más.

10621 E. Sprague Ave, Spokane Valley, WA 99206
Tel. 509-891-0120

Coldwell Banker

Blanca-Maria Lent
Agente de bienes raíces
Tel. 509-867-7180
Bmreal40@gmail.com

De Leon's Food

Tienda de comida mexicana.

Dos Ubicaciones:

102 E Francis Avenue, Spokane, WA 99208

Tel. 509-483-3033

1530 E Sprague Avenue, Spokane Valley, WA 99307

Tel. 509-926-5009

Hair by Ivan

Sala de belleza
3128 W. Circle Pl, Spokane WA 99206
509-824-3006

La Michoacana

Restaurante- Carniceria- Tienda - Suministros para fiestas-
Panaderia y Paletería.
SIRVIENDO AUTÉNTICOS PLATOS MEXICANOS
9907 E. Sprague Ave, Spokane Valley WA 99206
Tel. 509-926-8251
Michoacanaonline.com

La Pica Chica

Dulces Mexicanos
Tel. 509-398-6497

Los Habaneros

Restaurante Mexicano
10115 N. Newport Hwy, Spokane WA 99218
Tel. 509-315-9001

Maracas and Mariscos

Restaurante Mexicano
2118 N. Ruby St, Spokane WA 99207
Tel. 509-474-9787

Maya Color

Accesorios, joyería hecha a mano, artesanía, bolsas, y café
Tel. 509-220-8956

Perfection Roofing

Servicios para techos
Tel. 509-993-2757

Que Sabroso

Comida Colombiana
3005 E. Mission Ave, Greenacres, WA 99016
sabrosotruck1@gmail.com

Salon Rubi

Sala de belleza

10623 E. Sprague, Spokane Valley, WA 99206

Tel. 509-922-6800

Score

Consultor de gestión de negocios.

801 W. Riverside Ave #444, Spokane WA 99201

Tel. 509-353-2821

Sunset Tree Service

Remoción de árboles, trituración de tocones de árboles, poda y jardinería

Tel. 509-475-2913

Tacos el Cabron

Restaurante Mexicano

5704 E. Sprague Ave, Spokane Valley, WA 99212

Tel. 509-315-5857

The Cuban Way Food Truck

Comida Cubana

Tel. 907-987-1042

The Otis Restaurant

Restaurante y socio comunitario. Si está buscando nuevos alimentos para probar y le encantan los nuevos descubrimientos gastronómicos, Marandos es el lugar ideal para su próximo viaje gastronómico.

21902 East Wellesley Ave, Otis Orchards, WA 99027

Tel. 509-381-5956

Torres Tax and Accounting

Servicios de impuestos y nómina

1214 E. Sprague, Spokane, WA 99202

Tel. 509-505-8403



¡Atrévete a soñar junto al equipo de MiA!

PASOS PARA APOYAR NUESTRA MISIÓN:

- Aporta texteando "GIVE" al 509.383.8038**
- Apúntate a nuestra newsletter**
- Haz un voluntariado**
- Síguenos en las redes sociales**
- Corre la voz sobre MiA**

Para más información visita
miaspokane.org



318 E. Rowan Ave.
Suite 208
Spokane, WA 99207
Telf. 509-869-0876