



Ilustrado por Anna Quintero

Guía Latina De Recursos

1era Edición - Mayo 2021 - Spokane, WA



*Fortaleciendo Comunidad.
Strengthening Community.*

¡Bienvenid@s!

La comunidad Latinx de Spokane está creciendo y con eso crecen nuestras contribuciones a la comunidad de Spokane así también como nuestras necesidades.

Queremos ofrecerle con esta guía un recurso confiable y preciso de servicios, negocios y recursos que fortalezcan la comunidad Latinx de Spokane.

Voluntari@s han verificado que los servicios están disponibles a 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 de favor que se comunique con info@miaspokane.org y así podemos mantener la guía al día.

Al ser la primera edición de la guía le pedimos su comprensión si al buscar no encuentra algún recurso en ella. Nosotr@s continuaremos trabajando en actualizar esta guía, añadiendo nueva información y publicando nuevas ediciones. Si usted representa una organización o negocio y desea aparecer en la próxima edición comuníquese con nosotr@s al email info@miaspokane.org. Hemos incluido una página con donativos sugeridos. Si tiene agencia sin fines de lucro pedimos que se comunique con nosotr@s para colaborar, no queremos crear barreras financieras para organizaciones que ayudan a nuestra comunidad Latinx de Spokane.

Agradecimientos

Esta guía ha sido posible gracias a la colaboración de varias organizaciones y voluntari@s.

Quedamos humildemente agradecid@s a Raiz por la subvención que hizo posible imprimir la primera edición de esta guía. Le brindamos las más sinceras gracias a Latinos en Spokane (LES) y a Hispanic Business / Professional Association (HBPA) por compartir su conocimiento sobre recursos locales.

Esta guía vino a la vida por la dedicación de vari@s voluntari@s: Hannah Presken, Sarahi Gutierrez, Jennyfer Mesa y Megan Mattappally.

La bella portada fue creada por la talentosa Annita Quintero.

Queremos agradecer de todo corazón a todas aquellas personas que trabajaron en este proyecto, creyeron en nuestras habilidades de traer esta guía a la comunidad Latinx de Spokane y apoyaron el proceso con sus ideas, talentos, y donaciones.

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

-El equipo de MiA

Anúnciate

Contacto:
Ana Trusty
509-599-5527
info@miaspokane.org

Anúnciate con un donativo
mínimo sugerido de:

Nombre y contacto: \$20
Nombre, logo, código QR: \$50
Mitad de página: \$100
Página completa: \$150

Donativos apoyan la
misión y visión de M.i.A

Deseamos ver una
comunidad Latina
fortalecida, próspera, y
libre de violencia.
Creemos que con tu voz,
ayuda y tu apoyo
financiero, podremos
crear un mejor futuro, no
sólo para nuestra
generación, sino también
para las próximas
generaciones. Esto es
responsabilidad de
tod@s.



INDEX

9 Numeros Importantes

Emergencias: 911
Crime Check: 456-2233

9 Numeros de Servicios Públicos

Avista
Century Link
City of Spokane Public Works and Utilities
Vera Power and Light- Spokane Valley

10 Abuso

MiA - Mujeres in Action
Lutheran Community Services Northwest
YWCA of Spokane
MiA - Mujeres in Action (Anuncio)
YWCA of Spokane (Anuncio)
Lutheran Community Services Northwest (Anuncio)
¿Qué es la violencia doméstica?
Fortaleza en la dificultad
Cómo ayudar a nuestros niñ@s.
¿Qué es la agresión sexual?
Mitos y Realidades

20 Albergues para mujeres

TLC
Myriam's House

20 Apoyo Familiar

CAPA
North East Community Center
Salvation Army
Spark Central

22 Bancos de Comida

HBPA
El Mercadito
Audubon Park
Better Living Center
Caritas Outreach
Martin Luther King Jr Community Center
Salvation Army
Second Harvest
Serve Spokane

Spokane Valley Partners
WIC

25 Bibliotecas

Spokane County Library
Spokane Public Library

25 Centros Comunitarios

Dr Martin Luther King Jr
North East Community Center
West Central Community Center

26 Cuidado de Niños

Vanessa Behan
Working Connections

27 Educación

Froc
Stand for Children WA
Community Colleges of Spokane
ESOL Clases de Inglés

28 Becas

HBPA Becas
Latino Fund Becas

29 Iglesias

Comunidad Cristiana
Spokane Spanish Adventist
St Joseph's

30 Inmigración

SIRC
World Relief
Centro Comunitario Caridades Catolicas
Clinica de inmigracion Gonzaga
Gonzaga Moderate Means
NorthWest Immigrants Rights Project
NW Justice Center
Respuesta Rápida
SIRC (Anuncio)
World Relief (Anuncio)
¿Qué hacer si inmigración llega a su puerta?
¿Qué hacer si la policía, agentes de inmigración
o el FBI lo detienen?

37 Inmigracion (abogados privados)

Vanessa Mathison

37 LGBTQ+

Entre Hermanos
Q ChatSpace
Trans Lifeline

38 Publicaciones Latinx

La Latina
La Prensa Bilingue

38 Restaurantes Latinx

Burrito Loco
De Leon's
Marandos
La Michoacana
Tacos del Sol

39 Salud Física y Mental

Chas
Creative Heart Therapies, PLLC
Linea Nacional de prevencion de Suicidio
Native Project
Raiz
Providence
Raíz (Anuncio)
Técnicas para poner los pies sobre la tierra
Covid-19
Vacunarse contra la COVID-19
Mitos y datos acerca de las vacunas contra el COVID-19

47 Servicios MultiCulturales

HBPB
Latinos en Spokane
HBPB (Anuncio)
Latinos en Spokane (Anuncio)

50 Transportacion

Caritas Outreach Ministries
Our Place Bus Pass
STA

51 Otros

ACLU-WA
Spokane International Translation

51 Listas de recursos

WAISN
St Vincent
The Fig Tree

Numeros Importantes

Emergencias: 911

¿Cuándo llamar al 911?

Si es víctima o está presenciando un delito que está en curso o que acaba de ocurrir.

Si tiene la necesidad de una respuesta policial inmediata a un crimen.

Si necesita informar un incendio.

Si hay una emergencia médica.

Crime Check: 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.

Servicios Públicos

Avista

Servicios de electricidad y gas

800-227-9187 para español presione 8

<https://www.myavista.com/>

Century Link

Servicios de internet y telefono.

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

<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.

Abuso

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.

**4001 N Cook St
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.

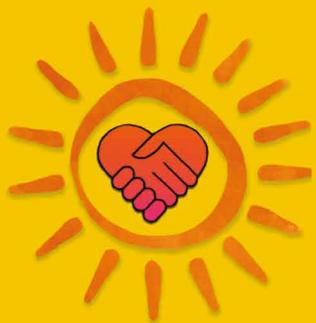
**210 W. Sprague Ave.
Spokane, WA 99201
509-747-8224 oficina
509-624-7273 Línea 24/7 asesoría de crímenes sexuales**

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.

Utilizan servicios de interpretación y no piden documentación.

**930 N Monroe Street,
Spokane, WA 99201
509-789-9297
509-326-2255 - Línea de Crisis 24/7**



PUERTO
Seguro



MENTE
&
Corazón

¿TE ASUSTA EL TEMPERAMENTO DE TU PAREJA?

¿TE INTIMIDA TU PAREJA?

¿TIENES MIEDO DE ESTAR EN DESACUERDO?

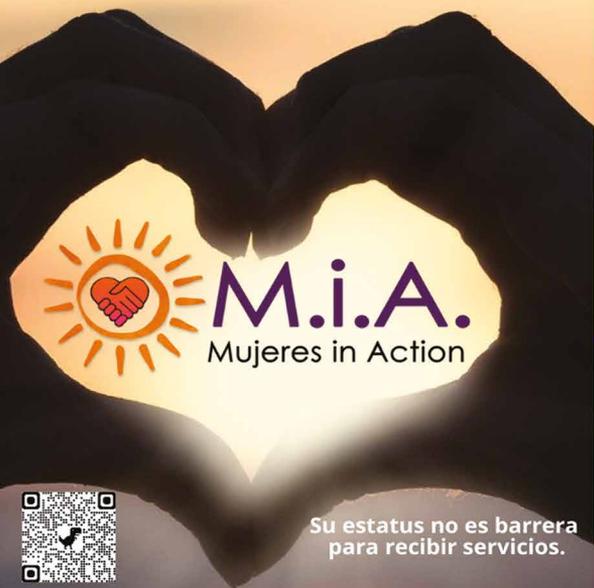
¿A MENUDO CEDES PORQUE TE DA MIEDO LA REACCIÓN DE TU PAREJA?

¿TU PAREJA TE HACE SENTIR MAL Y LUEGO TE DICE QUE TE AMA?

¿TE CRITICA TU PAREJA POR COSAS COTIDIANAS DEL DIARIO VIVIR COMO EL COCINAR, TU ROPA, TU APARIENCIA, ETC?

NUESTRA MISIÓN:
AYUDAR Y APOYAR
L@S
SOBREVIVIENTES
DE
VIOLENCIA
DOMÉSTICA
Y/O AGRESIÓN
SEXUAL.

¡GRATIS!
y
¡CONFIDENCIAL!



M.i.A.
Mujeres in Action

Su estatus no es barrera
para recibir servicios.

SERVICIOS:

- AYUDA Y APOYO
- PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD
- PROGRAMA DE VIVIENDA
- APOYO DE SALÚD EMOCIONAL
- GRUPOS DE APOYO

¡CONTÁCTANOS!

509-869-0876
info@miaspokane.org
miaspokane.org



YWCA TIENE UNA MISIÓN

Cualquier persona puede ser víctima de violencia doméstica de pareja íntima.

En la YWCA de Spokane, estamos aquí para responder tus preguntas y apoyarte.

Estamos disponibles si tú o alguien que conozcas tiene algunas preguntas o preocupaciones de la violencia doméstica entre pareja íntima en cualquier tiempo.

Para más información sobre nuestros servicios durante COVID-19, por favor visite el sitio web ywcaspokane.org.

YWCA ESTÁ AQUÍ PARA TI



Línea de Ayuda 24 Horas

Llama: 509-326-2255

Correo electrónico: help@ywcaspokane.org

Texto: 509-220-3725

Sitio web: ywcaspokane.org

eliminating racism
empowering women
ywca
SPOKANE

Defensoría y educación de víctimas

Ofrecemos servicios de defensoría gratuitos y confidenciales a víctimas, sobrevivientes, seres queridos y testigos de acontecimientos traumatizantes. Estos incluyen:

- Incendio provocado
- Agresión
- Acoso escolar
- Robo o asalto
- Abuso físico de menores
- Abuso sexual de menores
- Accidente automovilístico por conducir en estado de embriaguez o bajo los efectos de otras drogas
- Abuso de ancianos o de padres
- Prejuicio o discriminación sexista
- Intimidación o acoso
- Delitos de odio o discriminación por odio
- Homicidio o intento de homicidio
- Trata de personas (sexo y trabajo)
- Robo de identidad
- Secuestro
- Violencia colectiva
- Delitos contra la propiedad
- Explotación sexual
- Acoso sexual
- Violencia, agresión o abuso sexual
- Acecho
- Terrorismo
- Agresión vehicular

Línea telefónica de apoyo contra la agresión sexual, las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (509) 624-7273

Línea directa para víctimas de delitos en el estado de Washington, las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 888-288-9221



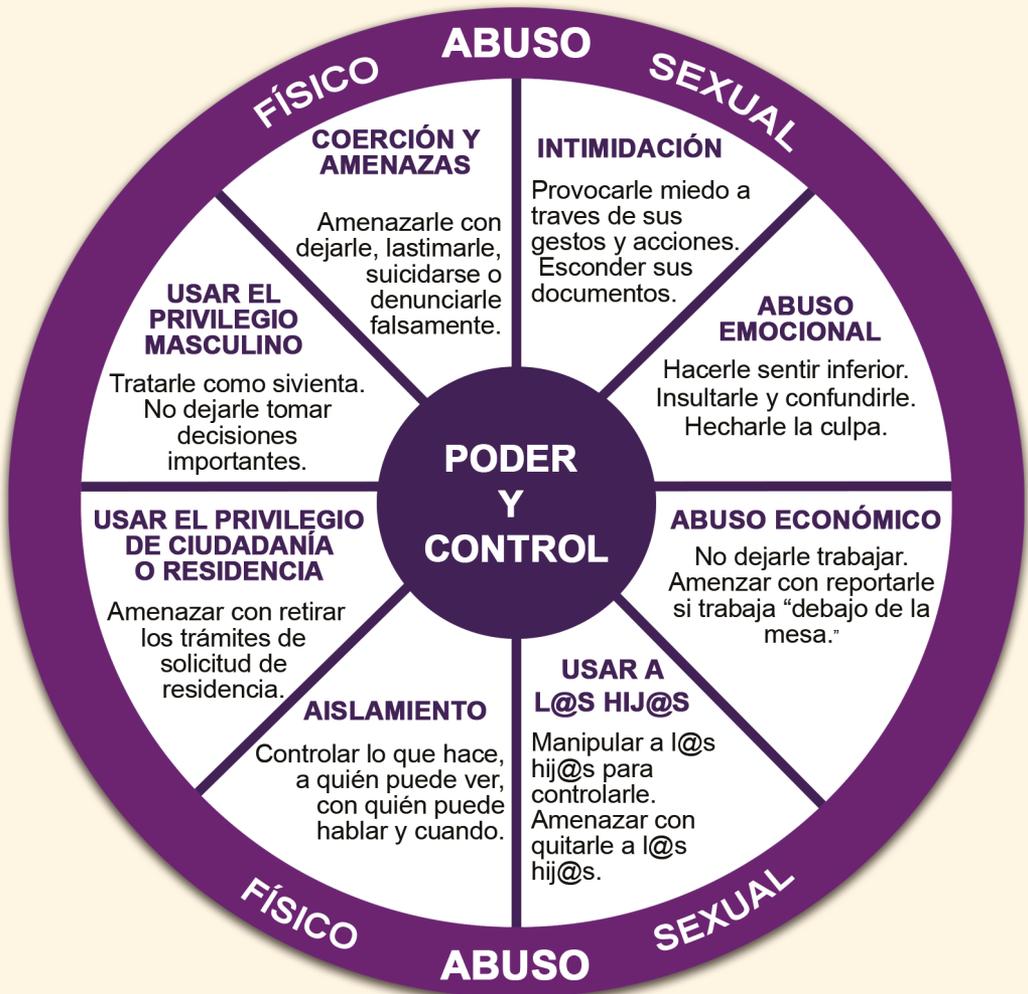
lcsnw.org

¿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.



Fortaleza en la Dificultad

Cuando usted sufre abuso a manos de su pareja y es confrontad@ con discriminación, inequidad y opresión de manera constante, puede llegar a sentir que no tiene control sobre sus opciones. Para comenzar a desahacer el daño o el impacto traumático de la violencia, sepa que no tiene que hacerlo sol@. La ayuda tampoco tiene que venir de un solo lugar.

A continuación, encontrara algunas maneras de aprovechar de su adaptabilidad y su fuerza en tiempos difíciles:"

SANACIÓN

Tenemos todo dentro de nosotr@s para sanar nuestro pasado, presente y futuro.

COMUNIDAD

Encontramos refugio entre nosotr@s. Es importante permanecer conectad@s.

ORGULLO CULTURAL

Recuperar nuestras historias es reconocer quiénes somos. Las tradiciones tejen nuestro pasado con el futuro. [2] Es importante incorporar aquellas tradiciones que nos ayudan a sanar y conectar con nuestras raíces.

FAMILIA

Nuestra familia siempre esta con nosotr@s. La conexión con sus hij@s y familiares de confianza es muy importante.

SEGURIDAD

Sistemas que respeten y reconozcan sus experiencias. Pida ayuda a organizaciones que le entiendan.

Los efectos de la violencia doméstica pueden sentirse por años en nuestras vidas. Sin embargo, utilizando estas herramientas y pidiendo ayuda a organizaciones como MiA - Mujeres in Action y la YWCA, podemos alcanzar seguridad, estabilidad e independencia.

¿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 M.i.A.- Mujeres in Action al 509-869-0876. Podrá hablar con un@ defensor@ de protección contra la violencia doméstica. L@s defensor@s ofrecen

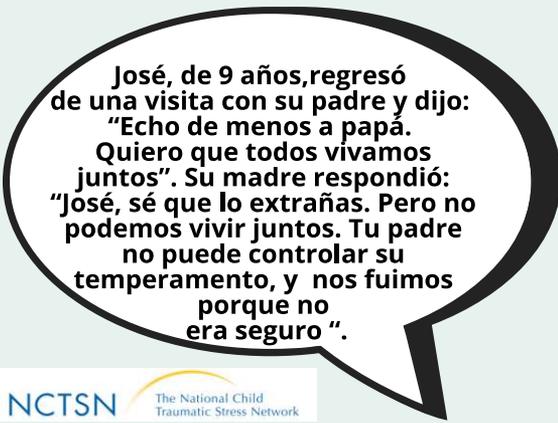


servicios gratuitos, están entrenad@s, y mantienen la confidencialidad de su situación. Con ell@s podrá hablar sobre sus inquietudes, asesorarse de los recursos locales para personas con casos de violencia, crear un plan de seguridad, poner una orden de protección en las cortes, conseguir acceso a programas de salud mental, entre otros programas. Si cree que su hijo ha sido lesionado o abusado por el otro padre, si es necesario obtenga la ayuda médica y póngase en contacto con la policía local o servicios de protección al menor. Trate de encontrar tiempo a solas con sus hijos para hablar de planes de seguridad y responder a cualquier preocupación que puedan tener.

MANTENER A SU NIÑ@ FUERA DEL MEDIO

Mantener a los niños fuera del medio de la violencia doméstica significa ayudarlos a: 1) evitar que traten de generar una discusión entre los padres, y 2) 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



José, de 9 años, regresó de una visita con su padre y dijo: “Echo de menos a papá. Quiero que todos vivamos juntos”. Su madre respondió: “José, sé que lo extrañas. Pero no podemos vivir juntos. Tu padre no puede controlar su temperamento, y nos fuimos porque no era seguro”.

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 la Oficina de Asistencia Legal local.
- Comuníquese con su M.i.A- Mujeres in Action al 509-869-0876 para averiguar sobre recursos para las visitas.
- 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 cómodo@.

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

1. Las víctimas provocan el asalto sexual cuando se visten provocativamente.
2. Si una persona va a la habitación, la casa de alguien o un bar, asume el riesgo de asalto sexual
3. La mayoría de las violaciones son cometidas por una persona extraña.
4. La mayoría de las violaciones son cometidas por una persona extraña.
5. Las mujeres acusan falsamente a los hombres de violación.

REALIDAD

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. La única persona responsable de un asalto es la persona que comete el asalto sexual.
3. La mayoría de las violaciones y agresiones sexuales son cometidas por una persona conocida, amistad, familiar o pareja de la víctima. [4]
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. 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.

Albergues para mujeres

TLC

TLC ofrece viviendas de transición con servicios de apoyo para mujeres y niños sin hogar en 15 apartamentos y una unidad de vivienda permanente. Este programa incluye servicios integrales de apoyo, grupos de apoyo y clases de educación para padres. Tienen personas hispano hablantes manejando las viviendas.

509-325-5005

Miryam's House

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. Las mujeres elegibles para vivienda no tienen hogar. Tienen personas hispano hablantes en el programa. Para ser referida al programa, debe completar Homeless Coordinated Assessment (SHCA) llamando a SNAP al 509-456-7627. Presionar 5 para español.

509-747-9222

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. Tienen personas que hablan español.

12 E 5th Ave

Spokane, WA 99202

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

509-455-4986

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

makingspokanebetter.com

Daniel Tollerud: Daniel.Tallerud@usw.salvationarmy.org

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 servicios piden un nombre y dirección, no piden ID. Para asegurar que haya persona que hable español llamar de antemano a

Wilson al 509-919-4705.

1214 W Summit Pkwy, Spokane, WA 99201

509-279-0299

Bancos de Comida

HBPA

Cosechando Esperanza: Banco de comida Latinx/Hispana.
Comida todos los jueves. Por favor llamar con anticipación para que le preparen su caja de comida gratis.

**308 W 1st
Spokane WA 99201
509-557-0566**

El Mercadito

Únase a nosotros en Cannon Park 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.

**1511 N. Elm St.
Spokane, WA 99201
Último Sábado del mes
509-558-9359**

Audubon Park Methodist Church

Abierto el 2do martes y 4to martes de cada mes de 9:30 am a 12:30 pm. Códigos postales servidos: 99026, 99205. No necesita cita. Atienden a los clientes una vez al mes. Necesitan comprobante de su domicilio. No hablan español.

**3908 N. Driscoll Blvd
Spokane, WA 99205
<http://audubonparkumc.org/serve/food-ministry>
509-325-4541**

Better Living Center

Sirven 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. No se pudo verificar si hablan español.

**25 E North Foothills Dr
Spokane, WA 99207
<http://betterlivingcenter.org/>
509-325-1258**

Caritas Outreach Food Bank

Cajas de alimentos con producto fresco y estable disponible sin cita previa. Estacione y alguien saldrá a ayudarle. Puede ir tres veces a la semana, lunes, miércoles y jueves de 11am-1pm. Hay hispano hablantes.

1612 West Dalke 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 que puede darle comida. Tienen un traductor que habla español. No se necesita identificación ni comprobante de domicilio, pero solicitan su nombre. Ayuda en español disponible.

500 S. Stone St.

Spokane, WA 99202

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

509-868-0856

Our Place Food Bank

Comida fresca y artículos para limpieza personal. No piden documentación. Miércoles 4pm-6pm para comida fresca. Los jueves brindan comida, productos de limpieza personal y ropa. No se pudo verificar si hablan español pero solo hay que llegar y hacer fila.

1509 W. College Ave.

Spokane, WA 99201

<http://ourplacespokane.org/about-us/>

509-326-7267

Salvation Army Food Bank

Un banco de alimentos que ayuda a todas las personas en Spokane con alimentos perecederos y no perecederos. No piden documentación pero piden nombre, fecha de nacimiento y dirección para cada persona del hogar. No hay ayuda en español.

204 E. Indiana Avenue

Spokane, WA, 99207

https://spokane.salvationarmy.org/spokane_citadel/cure-hunger/

509-325-6821

Second Harvest

Second Harvest reúne 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 tu área. No hay ayuda en español.

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

Ofrece frutas y verduras frescas junto con otras opciones de alimentos saludables y ropa. Necesita identificación y prueba de domicilio para el banco de alimentos. Martes y Jueves 1230pm- 230 pm

8303 N Division St

Spokane, WA 99208

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

509-998-5722

Spokane Valley Partners Food Bank

El servicio del Banco de Alimentos es con cita previa sólo los miércoles y jueves. Puede hacer una cita al mes. No tienen traductores, pero tienen voluntarios que están dispuestos a trabajar con la barrera del idioma. Necesita hacer cita y traer un comprobante de domicilio. No piden identificación.

10814 E. Broadway

Spokane Valley, WA 99206

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

509-927-1153

(WIC) 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 hij@ cumpla 5 años
- Para ser elegibles una familia puede ingresar hasta \$45,510 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

Varios locales. Cuentan con Wi-Fi, estaciones de computadoras e impresoras. La mayoría de las bibliotecas también ofrecen el uso gratuito de las salas de reuniones a los clientes de la biblioteca y a los miembros de la comunidad. Piden identificación con dirección corriente y foto. ¡Hay muchos recursos en español!

509-893-8200

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

Spokane Public Library

Biblioteca con servicios de libros, internet, computadoras, Wifi y actividades para niños. Solo necesita vivir en la ciudad de Spokane y mostrar una forma de identificación para obtener una tarjeta bibliotecaria.

906 West Main Avenue

Spokane, WA 99201

509-444-5300

Centros Comunitarios

Dr. Martin Luther King Jr. Community Center

Servicios de familia y de jóvenes. ECEAP, programas extracurriculares para estudiantes de las escuelas primarias: Grant, Sheridan or 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

Programas de ayudas sociales, de salud, económicas, educativas y recreativas. ECEAP, WIC, SNAP, MiA, Unify Community Health, Head Start. Tienen personas de habla hispana. Hay diferentes políticas con cada programa, pero se adaptan a sus necesidades.

4001 N. Cook St.

Spokane, WA 99207

509-487-1603

info@necommunitycenter.com

<http://www.necommunitycenter.com/wp/>

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

Vanessa Behan

Ayuda de cuidado infantil para niños que necesitan refugio y un espacio seguro. Para obtener servicios necesita ser madre o padre biológico, guardián legal para que cuiden a sus niño@s. 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 trabajan y generan impuestos o para padres que cumplen con todos los requisitos de TANF / Work First si participa en ese programa. 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

Para ayudarlo, el FROC:

- Ayudamos a los niños de tu familia a registrarse en la escuela.
- Averiguamos a qué escuela asistirá cada niño.
- Organizamos el transporte para los estudiantes si es necesario.
- Brindar servicios de interpretación en el idioma principal de la familia.
- Proporcionar orientación sobre las políticas del distrito, incluyendo la información básica en español otros idiomas.
- Brindamos información sobre el programa ELD (Inglés como segundo idioma) y sus servicios.
- Notificamos a la escuela determinada que los niños están listos para la colocación y facilitar una reunión de orientación en el sitio escolar.
- Preparar el paquete de inscripción para las escuelas receptoras y para la familia.

Angelica Bradley

Habla Español

509-354-5653

Stand for Children Washington

Organización que ayuda a garantizar que todos los estudiantes reciban una educación relevante y de alta calidad, especialmente aquellos cuyo potencial ilimitado se pasa por alto y no se aprovecha debido a su color de piel, código postal, primer idioma o discapacidad.

<http://stand.org/washington/about>

Monica Guzman

919-931-6785

Community Colleges of Spokane

Community Colleges of Spokane ofrece oportunidades educativas para estudiantes de todas las edades y habilidades. Ofrecen clases de inglés ESL, registraci3n es \$25 y brindan ayuda econ3mica. No necesita documentaci3n, pero si alg3n tipo de identificaci3n. Hacer cita con Taylor que habla espa3ol al 509-533-4612

1810 N Green St

Spokane WA 99217

509-533-8400 Spokane Community College (SCC)

<https://ccs.spokane.edu>

ESOL Classes

Clases de ingl3s gratis en l3nea

<https://www.esolcourses.com/>

Becas para la universidad

HBPA

La Asociaci3n y Fundaci3n Hispana de Negocios / Profesionales invita a los estudiantes de 3ltimo a3o de la escuela secundaria del condado de Spokane y estudiantes universitarios y universitarios actuales, con un GPA acumulativo m3nimo de 3.0 a postularse para una beca.

hbpascholars@gmail.com



Latino Hope Foundation

La Fundaci3n Latino Hope otorga becas a estudiantes latinos actualmente inscritos y que asisten a Spokane Falls Community College, Spokane Community College, Gonzaga University, Whitworth University, Eastern Washington University, Washington State University-Spokane y University of Washington-Spokane. El monto de la beca de la subvenci3n est3 determinado por la necesidad individual establecida de cada becario de la Fundaci3n Latino Hope.

<http://www.latinohopefoundation.org/>



Iglesias

Comunidad Cristiana

Nuestra misión como Iglesia Hispana en Spokane es más que un compromiso con el hombre. Es una entrega total a Dios. Nuestra visión es ver un pueblo, una ciudad, y una generación cambiada por el poder de Dios.

**15303 E Sprague Ave.,
Spokane Valley, WA 99037
509-879-9134
<https://www.comunidadcristianadespokane.com/>**

Spokane Spanish Adventist Company

Bienvenido a Spokane Spanish Adventist Company en Spokane, WA. Somos una comunidad cristiana y nos encantaría que te unas a nuestra familia. Para obtener más información de quienes somos de click en Sobre Nosotros. Únete a nosotros en la adoración, estudio bíblico, y en oración.

**2430 E Pacific Ave
Spokane, WA 99202
<https://www.spokanespanishsda.org/>
310-242-3845**

St. Joseph Parish

Misa en español todos los domingos a la 1. Ofrece oportunidades de divulgación cultural para la Comunidad Hispana.

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

Inmigración

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

World Relief Spokane Immigration Legal Services

Asistencia legal de inmigración con DACA, ciudadanía, tarjetas verdes (Green Card), solicitudes familiares y plan de custodia en caso de un arresto de inmigración.

1522 N. Washington Street, Suite 204

Spokane, WA 99201

Lunes- Miércoles: 9:00 am to 4:00pm

Para español: 509-321-0327

Centro Comunitario Caridades Católicas

Asistencia con los requisitos y solicitudes de ciudadanía y residencia. Para español espere en línea.

12 E 5th Ave

Spokane, WA 99202

509-455-4961

Clinica de Inmigración en Gonzaga

La Clínica de Inmigración de Caridades Católicas en Gonzaga Law School sirve a personas de bajos ingresos y familias que necesitan asesoramiento y representación de la ley de inmigración. La Clínica ofrece ayuda legal en la reunificación familiar, la protección humanitaria, la promoción de la ciudadanía y otros asuntos. Brindan asistencia en español durante el año escolar.

721 N Cincinnati St

Spokane, WA 99202

casem@gonzaga.edu

509-313-3859 puede dejar mensajes.

Gonzaga Moderate Means Program

Estudiantes de derecho trabajan para proporcionar acceso a la justicia a personas de "medios moderados": aquellos 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 Immigrant Rights Project (Wenatchee)

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). Hay ayuda en español.

**620 N Emerson Avenue, Suite 201,
Wenatchee, WA 98801
509-570-0054,
www.nwirp.org**

NW Justice Center

Northwest Justice Project (NJP) ofrece asistencia legal civil crítica y representación a personas de bajos ingresos en casos como la seguridad y 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**

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 ÚNASE al 253-201-2833.

Puede elegir recibir alertas en inglés, español, chino tradicional, vietnamita y coreano.

1-844-724-3737



Spokane Immigrant Rights Coalition

Nuestro trabajo

Nuestro objetivo en SIRC es ayudar a mantener unidas a las familias inmigrantes y hacer de Spokane un lugar acogedor donde todos puedan alcanzar su potencial. En nuestra comunidad nos organizamos para cambiar las políticas, educar a la gente sobre sus derechos, proporcionar apoyo de respuesta rápida a las familias que enfrentan procesos de deportación, y dar apoyo financiero a las personas que deben navegar el sistema de inmigración.

CONOZCA SUS DERECHOS

Conocer nuestros derechos es el primer paso para protegernos. Hacemos presentaciones que se centran en qué hacer si ICE llega a su puerta y/o negocio, cómo protegerse y cómo registrar un incidente. SIRC proporciona capacitaciones de conocer sus derechos, a empresas, organizaciones o individuos.

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

Tenemos voluntarios capacitados que pueden acompañarlo a una audiencia judicial, a una visita escolar o cita de inmigración. Llame a la línea de ayuda de inmigración de WAISN al 1-844-724-3737.

FONDO DE DEFENSA LEGAL

Nuestro fondo de Defensa Legal ha sido creado para apoyar a familias e individuos en tiempos de necesidad, herramienta que usamos para nuestras campañas de defensa de deportación.

¡Los fondos se utilizan para la representación legal, el apoyo a familias y ayudarlas a que permanezcan juntas! Para solicitar apoyo financiero llame a la Línea de Ayuda de Inmigración de WAISN al 1-844-724-3737.

Usted también puede hacer una donación para apoyar el fondo de Defensa Legal en nuestro sitio web en www.sircwa.org

CAMBIO DE POLÍTICA

Abogamos a nivel local, estatal y nacional para cambiar decisiones políticas que apoyen mejor a las familias inmigrantes y para arreglar nuestro sistema de inmigración roto.

Acompáñenos en www.sircwa.org

509.381.0832
LLAMAR O TEXT

INTERPRETES
DISPONIBLES

INMIGRANTES & REFUGIADOS: WORLD RELIEF TE PUEDE AYUDAR!



SERVICIOS LEGALES DE INMIGRACIÓN*

CIUDADANIA:

- Clases gratis
- Solicitudes

CONSULTAS

Haga una cita para discutir sus opciones, sin importar su estatus.

AUTORIZACIÓN DE EMPLEO

VISA PARA FAMILIARES
VISA DE PROMETIDO/A
Y MÁS!

*SERVICIOS A BAJO COSTO O GRATIS, SI CALIFICA

EMPLEOS

CONOCEMOS EMPLEADORES
AYUDAMOS CON SOLICITUDES DE EMPLEO

PROGRAMAS PARA JÓVENES

DEPORTES
CORO DE JÓVENES
LIDERAZGO



¡ACÉRQUESE Y
PERMÍTANOS
AYUDARLE!

world relief 
SPOKANE

QUE HACER SI INMIGRACIÓN LLEGA A SU PUERTA



NO ABRA LA PUERTA

LA MIGRA SOLO PUEDE ENTRAR A SU CASA CON UNA ORDEN DE ARRESTO EMITIDA POR UN JUEZ DE LA CORTE CRIMINAL.



GUARDE SILENCIO

TIENE EL DERECHO A PERMANECER EN SILENCIO. TODO LO QUE DIGA PUEDE SER USADO EN CONTRA DE USTED.



NO FIRME

NO FIRME NADA QUE LE DEN LOS AGENTES DE INMIGRACIÓN. PIDA HABLAR CON UN ABOGADO.



REPORTA Y GRABA

LLAME LA LINEA DIRECTA: 1-844-724-3737

¡TOME FOTOS, GRABE VIDEO Y ANOTE DETALLES!



DEFIENDASE

BUSQUE UN ABOGADO DE CONFIANZA. UNAZE A UN EQUIPO LOCAL PARA DEFENDERSE DE LA MIGRA!



ORGANIZA

MANTÉNGASE AL TANTO MANDANDO
UN TEXTO "JOIN" AL 253-201-2833

FACEBOOK @WAIMMIGRANTSOLIDARITYNETWORK



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

1-844-724-3737

WWW.WAISN.ORG

¿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, dígale 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 internos 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/>

Inmigración (abogados privados):

Vanessa K. Mathisen

1312 N Monroe St.
Spokane, WA 99201
vanessa@vkmathisenlaw.com
509-255-3685 Se habla español

LGTBQ+

Entre Hermanos

Brindan apoyo con abogados de inmigración para latinos LGBTQ+, asesoría por teléfono y si tienen un caso que se pueda seguir apoyando el proceso. También podemos mandar condones por correo.

206-322-7700

<http://www.entrehermanos.org/>

Q ChatSpace

Chat Space -Un grupo de apoyo. Una comunidad en línea para adolescentes LGBTQ+Q Chat Space es una comunidad digital donde lxs adolescentes LGBTQ+ entre los 13 y 19 años pueden chatear en tiempo real con otrxs jóvenes viviendo experiencias similares. Chats disponibles en español e inglés.



Trans Lifeline

Trans Lifeline es una organización sin fines de lucro dedicada al bienestar de las personas transgénero. Tienen una línea directa atendida por personas transgénero para personas transgénero. Los voluntarios de Trans Lifeline están listos para responder a cualquier necesidad de apoyo que puedan tener los miembros de nuestra comunidad. Hablan español.

1-877-565-8860

Publicaciones Latinx

La Latina

Revista latina mensual en español. Consiguela por descarga electrónica o en tu negocio latino favorito.

509-505-0672

lalatinaus@gmail.com

La Prensa Bilingue

Periódico hispano mensual impreso en inglés y español.

509-483-2523

bilingualpress@icehouse.com

Restaurantes Latinos

Burrito Loco

¡El restaurante mexicano de más rápido crecimiento en Spokane!

¡Accesible, delicioso y conveniente! ¡Ven a quedarte un rato!

**3115 E Mission Ave,
Spokane, WA 99202**

509-242-3669



De Leon's Food

Tienda de comida mexicana.

Dos Ubicaciones:

**102 E Francis Avenue
Spokane, WA 99208
509-483-3033**

**15530 E Sprague Avenue
Spokane Valley, WA 99307
509-926-5009**

Marandos

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

**11420 E Sprague Ave,
Spokane Valley, WA 99206
509-381-5956**

La Michoacana

Restaurante- Carnicería- Tienda - Suministros para fiestas- Panadería y Paleta. SIRVIENDO AUTÉNTICOS PLATOS MEXICANOS

**9907 E. Sprague Ave
Spokane Valley WA 99206
509-926-8251**



Tacos El Sol

Restaurante, venden una variedad de comida Mexicana: Tacos, quesadillas, burritos, tortas, y muchas más ! Se habla español.

**3422 N Division St
Spokane, WA 99207
509-216-2554**

Salud Física y Mental

Los hospitales, clínicas y oficinas de médicos tienen que proveer un@ traductor@ cuando un paciente se lo pide.

Chas

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.

**Varios locales
509-444-8200
1-866-907-8200**

Creative Heart Therapies, PLLC

Provee apoyo emocional y salud integrativa a familias e hijos basado en su cultura y justicia social. Ayuda en español disponible.

**Abigail Bocanegra, LMFT
abigail@creativehearttherapies.sprucecare.com
509-253-8925**

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio

La línea de 24/7 brinda apoyo confidencial y gratuito para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para los profesionales. Hablan español.

800-273-8255

Native Project

Ofrecen servicios médicos, dentales, farmacia, salud mental, programas para niños, y ayuda con registración de seguro médico para l@s que califican. Tiene el derecho de pedir intérprete.

**1803 W Maxwell,
Spokane, WA 99201
509-483-7535**

Raiz

Están comprometidos a ayudar a los inmigrantes a obtener la atención médica que necesitan- pase lo que pase. Ofrecen los siguientes servicios: Aborto, Anticoncepción de Emergencia, Anticonceptivos, Cáncer, Embarazo, Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), Orientación Sexual y Género, Salud y Bienestar, Sexo y Relaciones. Tienen personas de habla hispana.

**123 E. Indiana Ave.
Spokane, WA 99207
866-904-7721**

Providence: Sacred Heart, St Lukes

Cáncer, Corazón y Vascular, Neurociencias, Ortopedas, Doctor de Cabecera, Operaciones, Salud de la Mujer, Servicios de Emergencia. Tienen asistencia financiera disponible. Tiene el derecho de pedir intérprete.

(509) 474-3131



Multicare: Deaconess, Valley Hospital

Incluye numerosos servicios de atención para pacientes hospitalizados, atención primaria, atención virtual, atención de urgencia, atención pediátrica dedicada y servicios especializados. Tiene el derecho de pedir intérprete.

Asistencia Financiera : 800-919-1936



**Health
Has No
Borders**

**La Salud
No Tiene
Fronteras**

La Salud No Tiene Fronteras

En Planned Parenthood de Greater Washington y North Idaho estamos orgullosos de ver a todos los pacientes – no importa su estado migratorio. Establecer un acceso equitativo a la atención de la salud reproductiva para los inmigrantes es importante para nosotros: a muchas personas en Washington se les niega categóricamente la cobertura de salud debido a su estado migratorio y se ven obligados a pasar sin servicios críticos de planificación familiar.

Estamos comprometidos a ayudar a los inmigrantes a obtener la atención que necesitan – pase lo que pase. No importa quién eres o de dónde eres. Todos merecen acceso a una atención médica de calidad.

Health Has No Borders

Establishing equal access to reproductive health care for immigrants is important to us – many people in Washington are categorically denied health coverage because of their immigration status and are forced to go without critical family planning services.

We are committed to helping immigrants get the care they need – no matter what. It doesn't matter who you are or where you are from. Everyone deserves access to quality health care.

**123 E. Indiana Ave.
Spokane, WA 99207**

**12104 E. Main Avenue
Spokane Valley, WA 99206**

**ppgwni.org
1-866-904-7721**



Planned Parenthood of Greater
Washington and North Idaho



Técnicas para poner los pies sobre la tierra

Después de un trauma, es normal experimentar recuerdos recurrentes, ansiedad y otros síntomas incómodos. Las técnicas para poner los pies sobre la tierra le ayudan a controlar estos síntomas al cambiar su atención de los pensamientos, memorias o preocupaciones y volver a enfocarlo al momento presente.

Técnica 5-4-3-2-1

Usando la técnica 5-4-3-2-1, podrá notar a propósito los detalles de lo que lo rodea usando cada uno de los sentidos. Esfuércese por observar los detalles que su mente generalmente ignoraría, como sonidos distantes o la textura de un objeto ordinario.



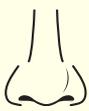
¿Qué 5 cosas puede ver? Busque detalles pequeños tales como el patrón en un techo o la manera en que la luz se refleja en la superficie.



¿Qué 4 cosas puede sentir? Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que está sentado. Escoja un objeto y examine su peso, textura u otras cualidades físicas.



¿Qué 3 cosas puede oír? Ponga atención a los sonidos que su mente haya excluido, como el tictac de un reloj, el tráfico o el viento soplando en los árboles.



¿Qué 2 cosas puede oler? Intente identificar los olores en el aire a su alrededor, como el aromatizante de aire o pasto recién cortado. También puede buscar algo que huela, como una flor o una vela sin encender.



¿Qué cosa puede saborear? Lleve consigo chicle, dulces o colaciones pequeñas para este paso. Introduzca uno en su boca y enfoque su atención en los sabores.

Categorías

Escoja al menos tres de las categorías a continuación y nombre tantos artículos como pueda en cada una. Deténgase unos minutos en cada categoría.

Películas
Países
Libros

Equipos deportivos
Colores
Autos
Frutas y verduras

Animales
Ciudades
Programas de TV
Gente famosa

Técnicas para poner los pies sobre la tierra

Consciencia corporal

La técnica de la consciencia corporal lo traerá al aquí y al ahora dirigiendo su enfoque a las sensaciones corporales. Ponga atención a las sensaciones físicas creadas por cada paso.

- 1.** Tome 5 respiraciones largas y profundas por la nariz y exhale por los labios fruncidos.
- 2.** Ponga ambos pies sobre el piso. Mueva sus dedos del pie. Doble y desdoble los dedos del pie varias veces. Pase un momento notando las sensaciones en sus pies.
- 3.** Pisotee sobre el piso varias veces. Ponga atención a las sensaciones en sus pies y piernas conforme haga contacto con el piso.
- 4.** Apriete sus manos en puños, enseguida suelte la tensión. Repita esto 10 veces.
- 5.** Presione sus palmas juntas. Presione más y mantenga esta postura durante 15 segundos. Ponga atención a la sensación de tensión en sus manos y brazos.
- 6.** Frote sus manos activamente entre sí. Observe y sienta la sensación de calor.
- 7.** Eleve sus brazos sobre la cabeza como si intentara alcanzar el cielo. Estírese de esta manera durante 5 segundos. Baje los brazos y deje que se relajen en sus costados.
- 8.** Tome 5 respiraciones profundas más y observe el sentimiento de calma en su cuerpo.

Ejercicios mentales

Estos ejercicios alejan a su mente de pensamientos y sentimientos incómodos. Son discretos y fácil de usar en cualquier momento y lugar. Experimente para ver cuál le funciona mejor.

- Nombre los objetos que vea.
- Describa los pasos al realizar una actividad que sabe que hacer bien. Por ejemplo, cómo lanzar un balón de baloncesto, preparar su comida favorita o atar un nudo.
- Cuente regresivamente del 100 al 7.
- Deletree su nombre completo, los nombres de tres personas más, hacia atrás.

Covid-19

Mito

1. La vacuna contra el COVID-19 puede hacer que contraiga el COVID-19.

2. Las vacunas contra el COVID-19 modifican mi ADN

3. No es seguro vacunarme contra el COVID-19 si quisiera tener un bebé en algún momento

4. Vacunarme contra el COVID-19 no me protege de contraer el COVID-19.

Realidad

1. Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 autorizadas y recomendadas contiene el virus vivo que causa el COVID-19. Esto significa que las vacunas contra el COVID-19 no pueden hacer que se enferme de COVID-19

2. Las vacunas contra el COVID-19 no modifican ni interactúan con su ADN de ningún modo. El ARNm de las vacunas contra el COVID-19 nunca ingresa al núcleo de la célula, que es donde se encuentra nuestro ADN. Esto significa que el ARNm no puede afectar nuestro ADN ni interactuar con él de ninguna forma.

3. En la actualidad no hay evidencia de que la vacuna contra el COVID-19 cause algún problema en el embarazo, incluido el desarrollo de la placenta. Además, no existe evidencia de que haya problemas de fertilidad como efecto secundario de ninguna vacuna, incluidas las vacunas contra el COVID-19.

4. Las vacunas contra el COVID-19 le enseñan a su sistema inmunitario cómo reconocer y combatir el virus que causa el COVID-19, y esto lo protege de contraer el COVID-19.

¿Le interesa vacunarse?

Llame al departamento de Salud de Spokane, para que le ayuden a buscar una cita. Las vacunas son gratis y no piden seguro ni documentación.

888.856.5816 tienen opciones en español



Vacunarse contra la COVID-19

Vacúnate WA

VacunaDeCovidWA.org

Luchar contra la pandemia ha sido difícil, pero ahora tenemos vacunas que nos protegen de la COVID-19.



La vacuna se proporciona sin costo.

El Gobierno federal cubrirá el costo de su vacuna. Es posible que los proveedores le cobren una tarifa para colocarle la vacuna, pero probablemente el seguro médico la cubra. Los proveedores renunciarán a la tarifa si usted no puede pagarla.



Las vacunas son seguras y efectivas.

Las vacunas son muy efectivas para prevenir el contagio de la COVID-19. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) autorizó el uso de emergencia de las vacunas y no encontró ningún problema grave de seguridad.

16+

Mayores de 16 años puede vacunarse.

La vacuna contra la COVID-19 está disponible para todas las personas mayores de 16 años que viven o trabajan en el estado de Washington. Aquellas que tengan 16 o 17 años solo pueden recibir la vacuna de Pfizer-BioNTech. Visite el sitio VaccineLocator.doh.wa.gov o llame al 1-800-525-0127 y presione # para programar una cita. Si desea recibir servicios de interpretación, mencione su idioma cuando contesten su llamada.



Es posible que tenga efectos secundarios

Al igual que con otras vacunas de rutina, es posible que le duela el brazo, tenga fiebre, tenga dolores de cabeza o se sienta cansado después de vacunarse. Estos son signos de que la vacuna está funcionando.



Mantenga los cuidados.

Después de vacunarse, utilice su mascarilla, manténgase a seis pies (dos metros) de distancia de otras personas y reduzca la cantidad de personas en las reuniones sociales.

Mitos y datos acerca de las vacunas contra el COVID-19

**Vacúnate
WA**

VacunaDeCovidWA.org

¿Cómo sé qué información sobre las vacunas contra el COVID-19 es precisa?

Saber qué fuentes de información son confiables puede resultar difícil. Antes de evaluar la información sobre las vacunas en Internet, verifique que la información provenga de una fuente confiable y se actualice de forma regular.

¿Es seguro vacunarme contra el COVID-19 si quisiera tener un bebé en algún momento?

Sí. Si está tratando de quedar embarazada ahora o desea quedar embarazada en el futuro, puede recibir la vacuna contra el COVID-19 cuando haya una disponible para usted.

¿Las vacunas contra el COVID-19 modifican mi ADN?

No. Las vacunas contra el COVID-19 no modifican ni interactúan con su ADN de ningún modo.

¿Los CDC pueden obligarme a recibir la vacuna contra el COVID-19?

No. El gobierno federal no obliga a las personas a vacunarse. Además, los CDC no conservan ni monitorean los registros de vacunación de las personas.

Después de recibir la vacuna contra el COVID-19, ¿daré positivo en la prueba viral del COVID-19?

No. Ninguna de las vacunas autorizadas y recomendadas contra el COVID-19 provocan que dé positivo en las pruebas virales, las cuales se utilizan para ver si tiene una infección actual.

Última actualización: 15 de abr. del 2021

Fuente del contenido: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales

Servicios Multiculturales

HBPA

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

**308 W 1st Ave
Spokane WA 99201
509-557-0566**

Latinos en Spokane

Latinos en Spokane trabaja para apoyar a la población latina en su integración, participación cívica y desarrollo comunitario. Trabajamos con organizaciones locales y proveedores de servicios para ayudar a apoyar el autosostenible y el empoderamiento de la comunidad latina en Spokane.

**1502 N Monroe St
Spokane, WA
509-558-9359**



Asociación Hispana de Spokane HBPA

Brindamos servicios directos en estas áreas:

Servicios Sociales:



- Navegar el sistema de salud
- Consulta con trabajadora de servicios sociales para solicitar recursos y servicios médicos
- Despensa de alimentos y producto de higiene.

Educación:



- Becas universitarias
- Reconocimiento de estudiantes con GPA 3.0 o mas
- Ceremonia de graduación Hispana
- Feria universitaria / divulgación universitaria
- Programa de tutoría / orientación

Desarrollo económico:



- Redes para profesionales y propietarios de negocios
- Consulta de negocios pequeños
- Membresía empresarial (publicidad, promoción y referir clientes a empresas)
- Ayuda a solicitar préstamos PPP y otros préstamos de ayuda económica para empresas
- Talleres de pequeñas empresas y finanzas

Participación en la comunidad:



- Membresías de HBPA para ampliar la red entre empresarios, estudiantes, profesionales y miembros de la comunidad
- Eventos Culturales todo el año (Día De Los Muertos, Unidad en La Comunidad, Festival de Invierno, Cinco De Mayo, Mes de la Herencia Hispana y mas!)

308 W 1st Ave
H: 509.557.0566



Latinos en Spokane

activism, community development, empowerment



Nuestra misión es desarrollar la capacidad dentro de las familias de inmigrantes latinos y apoyar el avance de los miembros, líderes, empresarios y organizaciones latinas de la comunidad en Spokane; para abordar las necesidades de la creciente población latina a través de la participación comunitaria inclusiva, conexiones con recursos locales; y servir como catalizador de los derechos de los inmigrantes, la justicia social / racial / económica / ambiental para un condado de Spokane más equitativo.

PHONE: 509-558-9359

www.latinosenspokane.org

Transportación:

Caritas Outreach Ministries Transportation Assistance

Puede llamar y preguntar por un pase de autobús mientras los fondos están disponibles. Sin identificación ni comprobante de domicilio. Tienen hablantes de español disponibles.

1612 West Dalke Ave

Spokane, WA 99205

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

509-326-2249

Our Place Bus Passes

Our Place 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, traer identificación y correo reciente. Llamar para horario. Hablan inglés.

1509 W College Ave

Spokane, WA 99201

<http://ourplacespokane.org/about-us/>

509-326-7267

Spokane Transit Authority (STA)

Autobus Públicos. El sitio web le ayuda a encontrar rutas para navegar el bus. Todo en inglés.

<https://www.spokanetransit.com/>



Otros:

ACLU-WA

Brindamos información y respuestas a consultas específicas sobre asuntos legales; asesoramos a las personas sobre cómo hacer valer sus derechos y compartimos información sobre otras organizaciones y agencias que pueden ayudar.

<https://www.aclu-wa.org/>

206-624-2184

ASAP

Traductores en persona, por teléfono o de documentos.

222 W Mission

Suite 234

509-747-5121

maria@asap-translations.com

Listas de recursos

Washington Immigrant Solidarity Network

Un recurso impulsado por la comunidad, colaborativo, colectivo, imperfecto, que está destinado a ser utilizado por organizaciones comunitarias en el estado de Washington que trabajan con la intención de ayudar a nuestros hermanos inmigrantes y refugiados en todo el estado a tener acceso a los recursos necesarios en esta pandemia.

<https://waisn.herokuapp.com/>



St. Vincent de Paul Resource List

Una lista de recursos dentro y alrededor de Spokane.

<https://svdpspokane.files.wordpress.com/2019/06/public-resource-guide-2019.pdf>



The Fig Tree

Una lista de recursos dentro y alrededor de Spokane.

<https://www.thefigtree.org/connections-resources.html>



Bibliografía

1. Smith, S.G., et al., National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010-2012 state report. 2017.
2. Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence.
Sanando de la violencia doméstica.
3. Department of Justice, Office of Justice Programs, Bureau of Justice Statistics, National Crime Victimization Survey, 2018 (2019).
4. Department of Justice, Office of Justice Programs, Bureau of Justice Statistics, National Crime Victimization Survey, 2010-2016 (2017).
5. Lonsway, K., Archambault, J., Lisak, D. (2009) - False Reports: Moving Beyond the Issue to Successfully Investigate and Prosecute Non-Stranger Sexual Assault. The National Center for the Prosecution of Violence Against Women. Retrieved from <https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications/2018-10/Lisak-False-Reports-Moving-beyond.pdf>
6. Centers for Disease Control and Prevention www.CDC.com
7. Spokane Regional Health District www.srhd.org
8. TherapistAid.com
9. MentalHealth.gov

Fortaleciendo Comunidad