



GUÍA LATINA

de Recursos

MiA Mujeres en Action edita y coordina La Guía Latina de Recursos. En esta segunda edición se han imprimido/ distribuido **1000** ejemplares. **Junio 2022.**

Si desea aparecer en la siguiente edición, por favor comuníquese al 509-869-0876.

Esta guía ha sido creada con la intención de dar información sobre los recursos en Spokane para la comunidad Latinx, si ya no la necesita puede compartirla con alguien que conozca o reciclarla en el contenedor azul. Gracias por su colaboración.

Contenido

1. Bienvenida	4
2. Urgencias 24 horas 7 días a la semana	7
3. Números importantes	7
4. Servicios para sobrevivientes de violencia doméstica o asalto sexual	8
5. Apoyo familiar	11
6. Bancos de Comida	12
7. Bibliotecas	18
8. Casas de Refugio	18
9. Centros comunitarios	19
10. Educación	22
11. Cuidado de niños	23
12. Educación (Asistencia para la universidad)	28
13. Educación (Clases de inglés)	28
14. Iglesias	29
15. Inmigración	29
16. Inmigración (abogados privados)	33
17. LGBTQ+	36
18. Publicaciones Latinxs	37

19. Salud física y mental	37
20. Salud mental	38
21. Servicios Multiculturales	41
22. Traducciones	42
23. Transporte	42
24. OTROS	44
25. Otras listas de recursos	45
26. Vivienda	45
27. Restaurantes y negocios latinos	46
28. Notas	49



*Fortaleciendo Comunidad.
Strengthening Community.*

¡Bienvenid@s!

Tiene en sus manos la segunda 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 Latinx 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 Latinx 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 nosotros al email info@miaspokane.org o llamando al 509-869-0876.

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

Son muchas las personas que se han involucrado para hacer realidad esta segunda 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, Emily Griensenbeck y Teresa Sorroche.

La maravillosa imagen de la portada es obra de Uziel González.
¡Gracias por prestar su tiempo y hacer de esta guía una realidad!

El equipo de MiA





¡Atrévete a soñar junto al equipo de MiA!

PASOS PARA APOYAR NUESTRA MISIÓN Y ESTA GUÍA:

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

Para más información visita
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 509-326-2255

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 LGBTQB 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. 509-477-3840 (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.tag.wa.gov/queja>

Spokane Public Schools

Escuelas públicas de Spokane.

200 N. Bernad. Spokane WA 99201

Tel. 509-354-5900

spokaneschools.org

Servicios para sobrevivientes de violencia doméstica o asalto sexual

M.i.A. - Mujeres in Action

Servicios de apoyo y **abogacía** a sobrevivientes de violencia domestica y agresión sexual y sus familias. 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 asesor@s hablan español.

318 E Rowan Ave., Ste 208

Spokane WA 99207 (Por cita solamente)

Tel. 509-869-0876

info@miaspokane.org Miaspokane.org

Lutheran Community Services

Servicios de Salud Mental, Asesoría para sobrevivientes de abuso sexual y documentación. Tienen asesor@s que hablan español y no pide documentación.

210 W. Sprague Ave. Spokane, WA 99201

Tel. 509-747-8224 oficina

Tel. 509-624-7273 Línea 24/7 asesoría de crímenes sexuales



Línea Primera Conexión

LA DECISIÓN ES MIA

509-795-2028

- ✓ DISPONIBLE 24 HORAS **LOS 7 DÍAS** DE LA SEMANA
- ✓ GRÁTIS, ACCESIBLE Y CONFIDENCIAL
- ✓ PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SEXUAL
- ✓ PARA FAMILIARES Y AMIGXS DE VÍCTIMAS
- ✓ INFORMACIÓN, APOYO Y MÁS



**¡ESTAMOS
AQUI
PARA TI!**



LÍNEA PRIMERA CONEXIÓN 24/7: 509-795-2028

NÚMERO DE OFICINA: 509-869-0876

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

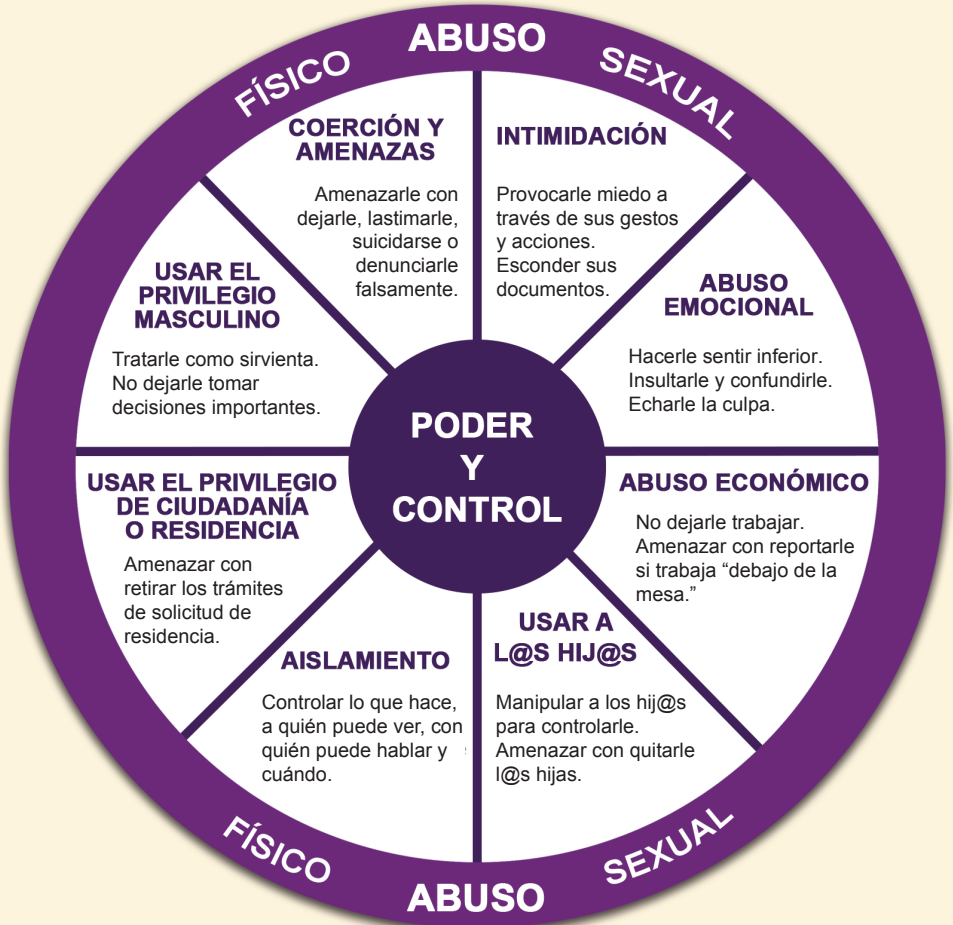
MIASPOKANE.ORG

¿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.



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 Tel. 509-326-1190
Tel. 509-326-2255 - Línea de Crisis 24/7

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/capaprepares>
Tel. 509-455-4986

North East Youth Center

Proporcionan cuidado infantil y transporte seguro y accesible 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/>
Tel. 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
Daniel Tollerud: Daniel.Tallerud@usw.salvationarmy.org

Tel. 509-325-6810
makingspokanebetter.com

Spark Central

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. Para asegurar que haya persona que hable español llamar de antemano a Wilson 509-919- 4705.

1214 W Summit Pkwy, Spokane, WA 99201

Tel. 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

Tel. 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. Los 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

Tel. 509-455-4249

Bancos de Comida

El Mercadito

Únase a nosotros el último sábado del mes durante el verano y otoño de 11am 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

Tel. 509-558-9359

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.

308 W 1st Spokane WA 99201

Tel. 509-557-0566

Audubon Park Methodist Church

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

Tel. 509-325-4541

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

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. Necesita identificación del estado o del gobierno de Washington con fecha de nacimiento y comprobante de domicilio. Martes: 9 am - 12 pm y 1 pm - 4 pm Jueves: 9 am - 1 pm

25 E North Foothills Dr., Spokane, WA 99207

Tel. 509-325-1258 <http://betterlivingcenter.org/>

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

Tel. 509-326-2249

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

Martin Luther King Jr. Community Center Food Bank

Tienen un traductor que habla español. No se necesita identificación ni comprobante de domicilio, pero solicitan su nombre. Lunes, Miércoles y Viernes 1 pm - 3 pm

500 S. Stone St., Spokane, WA 99202

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

Tel. 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.

1509 W. College Ave., Spokane, WA 99201

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

Tel. 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.

204 E. Indiana Avenue, Spokane, WA, 99207

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

Tel. 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.

1234 East Front Ave., Spokane, WA 99202

<https://2-harvest.org/i-need-food-assistance/>

Tel. 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 12:30pm - 2:30 pm

Segundo y cuarto Sábado del mes 9 am - 11:30 am

8303 B, N Division St

Spokane, WA 99208

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

Tel. 509-998-5722

Southside Food Pantry

Una despensa de alimentos que reúne cajas de alimentos para los miembros en el área de 99203, 99223 o 99224. Debe presentar un comprobante de dirección e identificación. Es por orden de llegada por la mañana y debe llegar y tomar un número. Solo puede recibir una

caja de alimentos si no ha recibido una de otro banco de alimentos en Spokane ese mes.

2934 E. 27thAvenue, Spokane, WA 99223
Tel. 509-724-0067

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 una cita y traer un comprobante de domicilio. No piden identificación.

10814 E. Broadway, Spokane Valley, WA 99206
<https://www.supart.org/food-bank>
Tel. 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>
Tel. 509-324-1620 (opciones solo en inglés)

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

Bibliotecas

Spokane County Library District

Varias localizaciones. 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.

Tel. 509-893-8200

<https://www.sclcd.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

Tel. 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 mujeres sin hogar sin hijos. Incluye servicios de apoyo integrales, administración de casos individualizada, educación sobre habilidades para la vida y apoyo continuo para las residentes. Tienen personas hispano hablantes en el programa. Debe completar la Homeless Coordinated Assessment (SHCA) llamando a SNAP al 509-456-7627 Miryam's House

Tel. 509-747-9222

Centros comunitarios

Latinos en Spokane

Eventos culturales, workshops educacionales, programas de salud e inmigración. 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. Llame para reservar.

Tel. 509-558-9359

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

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

Tel. 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

Tel. 509-487-1603

info@necommunitycenter.com

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

Southside Community Center, Spokane WA

Seminarios educativos, clases de gimnasia, clubes y manualidades, bailes, juegos, clases y eventos de salud y bienestar, viajes al extranjero, y locales. No tienen personas que hablen español. Servicios gratuitos y de pago.

3151 E. 27th Ave, Spokane, WA 99223

Tel. 509-535-0803

office@southsidecenter.com



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



Invierte en un nuevo sentido de comunidad tomando un cafecito y creando arte con otras mujeres de Spokane.



Llama, hoy, al **509-869-0876** para apuntarte a la próxima sesión.



Educación

FROC (Family Registration Orientación Center)

Ofrecen

- Ayuda para registrar a los menores en la escuela.
- Averiguan a qué 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 el paquete 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.

Angelica Bradley Habla Español

Tel. 509-354-5653

OPSI

Programa de asistencia educativa para inmigrantes. Hablan español.

Lupe Ledesma

360-725-4464 - fuera de Spokane

Lupe Mota

509-547-8441 - area de Spokane

Spokane Public Schools

Red de escuelas públicas de Spokane. Puede solicitar intérprete en español.

200 N. Bernard Spokane, Washington 99201

Tel. 509.354.5900

www.spokaneschools.org

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.

Monica Guzman

919-931-6785

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

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

Tel. 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) 844-4241

Goodwin Rhonda J

(509) 315-5404

Green Gable Children’s Learning Center ECEAP

info@esd101.net

(509) 323-2720

Green Gable Children’s Learning Center North

(509) 323-2720

Hay’s Park Early Learning

(509) 315-5404

Holmes Elementary
(509) 354-2290

Liberty Park Community Development Center
ivy@libertyparkkids.org
(509) 534-0957

Lincoln Heights Elementary
(509) 354-3336

MaCurdy Crystal D
(509) 315-5404

Manito United Methodist Church
(509) 777-9622

Martin Luther King Jr. Family Outreach Center
(509) 868-0856

McCurdy Debra
(509) 315-5404

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 ECEAP
info@esd101.net
509) 533-1360

Stevens Elementary
(509) 354-4180
YWCA Downtown
dteceap@ywcaspokane.org
(509) 993-8219

Logan Elementary
(509) 354-2290

Windsor Elementary
(509) 559-4200

CV Early Learning Center
(509) 558-5810

Trent Elementary
(509) 893-4123

Trentwood Elementary
(509) 893-4123

West Valley Early Learning Center
dan.andrews@wvsd.org
(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 Tel. 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.

Tel. 1-844-626-8687
<https://www.washingtonconnection.org/home/>



¿SABÍAS QUE...

...en los Estados Unidos la ley federal y del estado de Washington dicen que usted tiene el derecho de recibir ayuda en su idioma si busca servicios pagados por el gobierno?

Las siguientes agencias y organizaciones tienen que proveer de intérpretes a todas las personas, no importa el idioma que hablen:

Las cortes
Administración de Seguro Social
Servicios de inmigración
Beneficios públicos
Departamento de policía
Escuelas públicas
Servicios médicos

No se le pueden negar servicios simplemente por el hecho de no hablar inglés.
¡Haga valer sus derechos!

EMPODERAMIENTO

EL CONOCER NUESTROS
DERECHOS NOS OTORGA EL
PODER PARA CREAR CAMBIOS

Acceso a lenguaje- Finanzas- Crianza
saludable - Clases de autodefensa -
Derechos del inmigrante...



Programas abiertos para toda la
comunidad.

Reserve su espacio llamando a
Jesús Torres al 509-879-6754.

GRUPO DE HOMBRES

ÚNETE A ESTE GRUPO CREADO
SOLO PARA HOMBRES CON LA
INTENCIÓN DE CONECTAR Y
CREAR COMUNIDAD.

El moderador tendrá algunas
actividades planificadas pero el grupo
decidirá como hacer mejor uso del
tiempo.

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
Tel. 360-753-7845

Latino Hope Foundation

La Fundación Latino Hope apoya a los estudiantes latinos que asisten a la Gonzaga University, la Eastern Washington University, la Universidad Whitworth University, la Washington State University en Spokane, la Washington University en Spokane, el Spokane Falls Community College y el Spokane Community College a través del apoyo financiero y la tutoría a través de su viaje completo para obtener su título o vocación.

latinohopefoundation@outlook.com

Educación (Clases de inglés)

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.

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

ESOL Classes

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

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

Tel. 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.)

Iglesias

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/>

Tel. 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

Tel. 509-328-4841

stjoeondean@dioceseofspokane.org

Inmigración

Manzanita House

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

806 W. Knox, Spokane, WA

Tel. 509-309-8404

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. ÚNASE 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



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

Centro Comunitario Caridades Católicas

Asistencia con los requisitos y solicitudes de ciudadanía y residencia.

12 E 5th Ave, Spokane, WA 99202

Tel. 509-455-4961

Clínica 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

casem@gonzaga.edu

Tel. 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

NW Justice Center

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>

Tel. 509-324-9128 o 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 disponible en español.

Tel. 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.

info@waisn.org

Tel. 844-724-3737

<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 ÚNASE al 253-201-2833. Puede elegir recibir alertas en inglés, español, chino tradicional, vietnamita y coreano.

Tel.1-844-724-3737

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)

620 N Emerson Avenue, Suite 201, Wenatchee, WA 98801

Tel. 509-570-0054,

www.nwirp.org

Inmigración (abogados privados)

Elliot Law Group

920 N Argonne Rd #110 Spokane Valley, WA 99212

Tel. 509-891-4301

Moss Immigration Law, PC

Se habla español.

628 1/2 N. Monroe, Suite 201B, Spokane, WA 99201

Tel.509-203-1063



MANZANITA HOUSE

www.manzanitahousespokane.org

Rooted in Welcome.

Manzanita House se dedica a crear un espacio donde los inmigrantes tienen un lugar para participar libre y plenamente en Community.

Asistencia Jurídica Accesible

LO QUE OFRECEMOS

La asistencia legal para inmigrantes de Manzanita House, trabaja con y para la comunidad inmigrante en Spokane con el propósito de fortalecerla y generar estabilidad, al proporcionar servicios legales accesibles de bajo costo. Con un enfoque en la inmigración familiar y humanitaria, nuestros servicios son:

- AJUSTES DE ESTADO
- PROCESO PARA LA CIUDADANÍA AMERICANA
- TRÁMITE CONSULAR
- PERMISOS DE TRABAJO
- PETICIONES FAMILIARES
- ESTATUS DE PROTECCIÓN TEMPORAL (TPS)
- Visas T y U
- VAWA- LEY DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES
- DEPORTACIONES
- ESTATUS JÓVENES INMIGRANTES ESPECIALES

CITAS

Samuel Smith,
Abogado de Inmigración

Telf. 509-309-8404
www.manzanitahousespokane.org
ssmith@mhspokane.org





ASOCIACIÓN HISPANA DE SPOKANE HBPA

Brindamos servicios directos en estas áreas:



SERVICIOS SOCIALES:

- Navegar en el sistema de salud
- Consulta con trabajadora de servicio social para solicitar recursos y servicios médicos



EDUCACIÓN:

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



SERVICIOS SOCIALES:

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



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD:

- Membresía 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 más!)

308 W 1SR AVE
509.557.0566

Vanessa K. Mathisen

1312 N Monroe St., Spokane, WA 99201
vanessa@ukmathisenlaw.com
Tel. 509-255-3685

The Kuhlman Law Office

Defensa criminal, derechos de víctimas e inmigración.

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

LGBTQ+

Entre hermanos

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

Tel. 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.

Tel. 509-325-3637

Spectrum

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.

25 W. Main Ave Ste 210, Spokane, WA 99201

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

Publicaciones Latinxs

La Latina Magazine

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

Tel. 509-505-0672

@lalatina_usa

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

Tel. 509-270-7693 latinnewszone.com/laprensainfo.html

Salud física y mental

CHAS Health

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

Tel. 509-444-8200 1-866-907-8200

Native Project

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

1803 W Maxwell, Spokane, WA 99201

Tel. 509-483-7535

Raiz

Ayudan a los inmigrantes a obtener la atención médica que necesiten. 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
Tel. 866-904-7721

Providence: Sacred Heart, St Lukes

Cáncer, corazón y vascular, neurociencias, ortopedas, doctor de familia, operaciones, salud de la mujer, servicios de emergencia. Asistencia financiera disponible (tiene que solicitarla). Tiene derecho a pedir un intérprete.

Tel. 509-474-3131

Multicare: Deaconess, Valley Hospital

Servicios de atención primaria presencial y online, de urgencia, pediátrica y servicios de salud especializados. Tiene derecho a pedir un intérprete

Asistencia financiera: 800-919-1936

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. 509-598-4131

Excelsior Wellness

Maria Bazzell. Terapeuta para niños en edades de 0-5 años quiénes han sobrevivido al trauma. Habla Español. El número general de la clínica utiliza servicios de intérprete.

3754 W. Indian Trail Rd., Spokane, WA 99208
Tel. 509-559-310



¡ESTOY TAN ESTRESADO!

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

¿Te sientes abrumado? Lee esta hoja informativa para saber si se trata de estrés o ansiedad y qué puedes hacer para sobrellevar este sentimiento.

¿Es estrés o ansiedad?

La vida puede ser estresante. Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando.

¿Qué es el estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa ansiedad no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión. Hay más información disponible sobre los trastornos de ansiedad en www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad.

Entonces, ¿cómo sabes cuándo buscar ayuda?

El estrés en comparación con la ansiedad

El estrés

- Generalmente es una respuesta a una causa **externa**, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.

El estrés y la ansiedad

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como:

- preocupación excesiva,
- inquietud,
- tensión,
- dolores de cabeza o de cuerpo,
- presión arterial alta,
- pérdida de sueño.

La ansiedad

- Generalmente es **interna**, lo que significa que es tu reacción al estrés.
- Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida.
- Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Es importante controlar tu estrés

Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Tú puedes correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad si sientes que no puedes controlar el estrés y si sus síntomas:

- interfieren en tu vida diaria,
- no te permiten hacer cosas,
- parecen estar siempre presentes.



Cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad

Aprender qué causa o desencadena el estrés y qué técnicas de afrontamiento funcionan para ti puede ayudarte a reducir tu ansiedad y a mejorar tu vida diaria. Puede ser necesario intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para ti. A continuación mencionamos algunas actividades que puedes intentar cuando empieces a sentirte abrumado:

- Mantén un diario.
- Descarga una aplicación que tenga ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la atención consciente (conocida en inglés como *mindfulness*), que es un proceso psicológico para prestar atención activamente al momento presente.
- Haz ejercicios y asegúrate de comer alimentos saludables y con regularidad.
- Mantén la misma rutina de sueño y asegúrate de dormir lo suficiente.
- Evita consumir cafeína en exceso, como refrescos o café.
- Identifica tus pensamientos negativos e inútiles y ponte como meta superarlos.
- Comunícate con tus amigos o familiares para que te ayuden a sobrellevar esto de manera positiva.

Reconoce cuando necesitas más ayuda

Si tienes dificultades para sobrellevar el estrés o la ansiedad, o si tus síntomas no desaparecen, puede ser el momento de hablar con un profesional. La psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo”) y los medicamentos son los dos tratamientos principales para la ansiedad, y muchas personas se benefician al combinarlos.

Si tú o alguien que conoces tiene una enfermedad mental, problemas emocionales o inquietudes sobre la salud mental, existen formas de obtener ayuda. Encuentra más información en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Si estás en crisis o peligro inmediato o estás pensando en lastimarte, llama al número gratuito de la **línea directa de ayuda para la prevención de suicidios** al 1-888-628-9454. También puedes enviar un mensaje de texto a la **línea de crisis para mensajes de texto** (envíe la palabra HELLO al 741741) o visita el sitio web de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** en: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol> (español) o <https://suicidepreventionlifeline.org> (inglés).

Recursos adicionales

- NIMH: Trastornos de la ansiedad (www.nimh.nih.gov/trastornosdeansiedad)
- NIMH: El cuidado de su salud mental (www.nimh.nih.gov/misaludmental)
- NIMH: Publicaciones acerca de niños y adolescentes (www.nimh.nih.gov/ninosyadolescentes)
- NIMH: Tome control de su salud mental: Consejos para hablar con su proveedor de atención médica (www.nimh.nih.gov/consejosparahablar)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Ansiedad y depresión en los niños (www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html)



NIMH
National Institute
of Mental Health

Publicación de NIH Núm. 20-MH-8125S

www.nimh.nih.gov

Siga al NIMH en las redes sociales @NIMHgov



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

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. Ayuda en español disponible. Becas para estudiantes latinxs.

308 W 1st Ave. Spokane WA 99201

Tel. 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 al empoderamiento y auto-sostenibilidad de la comunidad latina en Spokane. Ayuda en español disponible.

1502 N Monroe St., Spokane, WA

Tel. 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.

spokanelatinas@gmail.com

<https://www.facebook.com/LatinasdeSpokane>

Traducciones

ASAP Traducciones

Traductores en persona o por teléfono. Traducción de documentos.

222 W Mission, Suite 234

Tel. 509-747-5121

maria@asap-translations.com

Spokane International Translation

Servicio de intérprete y traducción de documentos del español al inglés. \$65 la hora para el intérprete (puede cambiar si están certificados por la corte). Debe enviar el documento y le darán una estimación. No hay necesidad de dirección o identificación.

104 S. Freya St. – Suite 116

Lilac Flag Building, Spokane, WA 99202

Tel. 509-327-8064

eric@perciba.com <https://www.spokanetranslations.com/>

Transporte

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/>

Tel. 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

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

Tel. 509-326-7267

10 SEÑALES DE ABUSO EN UNA RELACIÓN

- 1. Tu pareja intenta dominarte o te domina
- 2. Controla tu dinero
- 3. Te hace sentir mal contigo mism@
- 4. Tienes que decirle dónde estás y lo que estás haciendo todo el tiempo
- 5. Controla tus redes sociales y celular
- 6. Después de hacerte sentir mal, te dice que te ama
- 7. Te hace sentir culpable por sus propias acciones
- 8. Te aleja de tus seres queridos y amistades
- 9. Te da miedo llevarle la contraria
- 10. Te forza a tener relaciones sexuales

Si identificaste una o más de estas señales en tu relación, es probable que estés en una relación abusiva.

PODEMOS OFRECERTE AYUDA Y APOYO DURANTE CUALQUIER ETAPA DE TU RELACIÓN. ¡NUESTROS SERVICIOS SON GRATIS!

MiA - Mujeres in Action

318 E Rowan Ave., Ste 208
Spokane, WA 99207
Horas de oficina: 9am-4pm

509-869-0876

Línea Primera Conexión

Disponible 24/7
Habla con alguien que te escuche
100% confidencial

509-795-2028

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

Tel. 509-328-7433

Spokanetransit.com

OTROS

ACLU-WA

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/about-getting-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>

Tel. (206) 624 - 2180 (martes, miércoles y jueves de 10 am. a 1 pm.)

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

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.

Tel. 509-209-2425

Otras listas de recursos

Washington Immigrant Solidarity Network

Una guía digital de recursos, impulsada por las organizaciones comunitarias en el estado de Washington que trabajan con la intención de ayudar a inmigrantes y refugiados en todo el estado a tener acceso a los recursos.

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

St. Vincent de Paul Resource List

Una lista de recursos dentro y alrededor de Spokane.

<https://sudpspokane.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>

Vivienda

Northwest Fair Housing Alliance

Somos una organización privada sin fines de lucro que ayuda a las víctimas de discriminación en la vivienda a investigar y presentar quejas basadas en violaciones de las leyes estatales y federales de vivienda justa. Trabajamos en 17 condados del estado de Washington. La Ley Federal de Vivienda Justa (FHA) le brinda protección, igualdad de oportunidades y vivienda libre de discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad y estado familiar.

En el estado de Washington, la Ley de Washington contra la discriminación (WLAD) le brinda protecciones de vivienda adicionales para: estado civil, orientación sexual / identidad de género y estado de veterano / militar y estado migratorio/ciudadanía.

Nuestros servicios son gratuitos.

35 W Main Ave, Suite 250 Spokane, WA 99201

Tel. 509-325-2665

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

Northwest Fair Housing Alliance

Somos una organización privada sin fines de lucro que ayuda a las víctimas de discriminación en la vivienda a investigar y presentar quejas basadas en violaciones de las leyes estatales y federales de vivienda justa. Trabajamos en 17 condados del estado de Washington. La Ley Federal de Vivienda Justa (FHA) le brinda protección, igualdad de oportunidades y vivienda libre de discriminación basados en las clases protegidas: raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad y estado familiar.

En el estado de Washington, la Ley de Washington contra la discriminación (WLAD) le brinda protecciones de vivienda adicionales para: estado civil, orientación sexual/ identidad de género, estado de veterano / militar y estado migratorio/ciudadanía.

Si siente que ha sido discriminado en una transacción de vivienda comuníquese con nosotros

35 W. Main Ave. Suite 250 – Spokane, WA 99201

(509)-325-2665 Fax: 1-866-376-6308

www.nwfairhouse.org



Nuestros servicios son gratuitos y oficina es accesible



El trabajo que sirvió de base para este anuncio fue apoyado por una subvención del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos. La Alianza de Vivienda Justa del Noroeste es responsable de esta información y la interpretación proporcionada. Dichas interpretaciones no necesariamente reflejan el punto de vista del gobierno federal.

Restaurantes y negocios 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

Tel. 509-242-3669

De Leon's Food. Tienda de comida mexicana

Dos ubicaciones:

102 E Francis Avenue, Spokane, WA 99208

Tel. 509-483-3033

15530 E Sprague Avenue, Spokane Valley, WA 99307

Tel. 509-926-5009

Marandos

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

11420 E Sprague Ave, Spokane Valley, WA 99206

Tel. 509-381-5956

La Michoacana

Restaurante- Carnicería- Tienda - Suministros para fiestas, Panadería y Paletería. Auténticos platos Mexicanos.

9907 E. Sprague Ave, Spokane Valley WA 99206

Tel. 509-926-8251

Michoacanaonline.com

Tacos El Sol

Restaurante, venden una variedad de comida Mexicana: Tacos, quesadillas, burritos, tortas, y ¡mucho más!

3422 N Division St., Spokane, WA 99207

Tel. 509-216-2554

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

Tacos el Cabron

Restaurante Mexicano

5704 E. Sprague Ave, Spokane Valley, WA 99212

el. 509-315-5857

Lucid Landscape LLC

Construcción y mantenimiento del paisaje, instalación y mantenimiento de sistema de riego y mucho más.

LUCIDDL2018@gmail.com

Tel. 509-768-6930

Sunset Tree Service

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

Tel. 509-475-2913

Big Savings and More Thrift Store

Tienda de segunda mano

9827 E. Sprague, Spokane, WA 99206

Tel. 509-822-1617

Torres Tax and Accounting

Servicios de impuestos y nómina

1722 E. Sprague Ste 208, Spokane, WA

Tel. 509-868-3408

Salón Rubi

Sala de belleza

10623 E. Sprague, Spokane Valley, WA 99206

Tel. 509-922-6800

Coldwell Banker

Blanca-Maria Lent. Agente de bienes raíces

Tel. 509-867-7180

Bmreal40@gmail.com

Journey Painting LLC

Pintura residencial y comercial con licencia, garantía y seguro.

Tel. 509-701-0905

Carlito's Mobile Mechanic

Mecánico móvil

Tel. 206-578-9287

Maya Color

Accesorios, joyería hecha a mano, artesanía, bolsas y café.

Tel. 509-220-8956

Perfection Roofing

Servicios para techos.

Tel. 509-993-2757

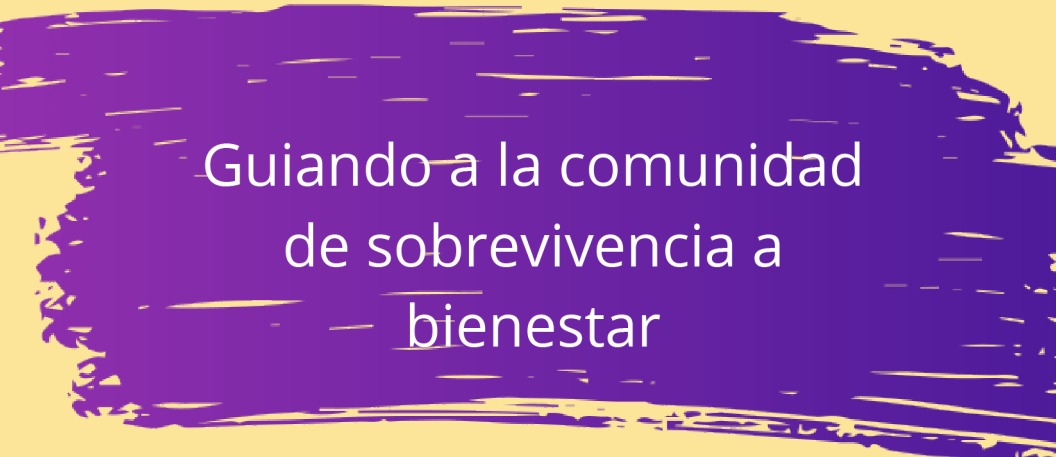
Score

Consultor de gestión de negocios.

801 W. Riverside Ave #444, Spokane WA 99201

Tel. 509-353-2821

Notas



Guiando a la comunidad
de sobrevivencia a
bienestar



M.i.A.
Mujeres in Action