



# RAINIER SCHOLARS

GUÍA DE RECURSOS  
DE KING COUNTY

2020



## RENUNCIA DE ENDOSO

### Es importante que entiendas:

*Rainier Scholars cree que la información sobre servicios, productos y proveedores debe estar disponible para las familias para que puedan tomar decisiones informadas para sus familias. Como tal:*

- Esta página de recursos se proporciona como un servicio público, solo con fines informativos. Rainier Scholars no se dedica a brindar consejos o recomendaciones médicas o legales. No debe confiar en la información de esta página para reemplazar las consultas con profesionales de la salud o legales calificados para satisfacer las necesidades de su familia.
- Rainier Scholars no respalda, recomienda ni hace representaciones con respecto a servicios, publicaciones, productos, información o proveedores. Las referencias a cualquier programa, servicio o tratamiento no constituyen un respaldo oficial de Rainier Scholars. Le recomendamos que investigue a fondo las opciones y los proveedores que pueden ser más apropiados para sus necesidades.
- Toda la información en esta página se presenta sin ninguna representación, garantía o garantía de ningún tipo con respecto a la precisión, relevancia o integridad de esta información. Esta página se proporciona sólo como información general, que puede estar incompleta o desactualizada. Tenga en cuenta que los usuarios de esta página son responsables de verificar independientemente cualquier información.

### Querida comunidad de Rainier Scholars,

El siguiente documento incluye una gran cantidad de servicios y recursos de apoyo. Tenga en cuenta que, dado el panorama cambiante de las recomendaciones de COVID-19, parte de la información en este documento puede haber cambiado. Verifique directamente con cualquier organización para verificar los servicios disponibles.

## RECURSOS DE APOYO DE COVID-19

**La Oficina del Alcalde tiene una lista continua de recursos de la ciudad que se pueden encontrar aquí:** <http://www.seattle.gov/mayor/covid-19>

**COVID-19 Washington también tiene una lista muy completa de varios recursos (algunos de los cuales se enumeran a continuación). Puede ver enlaces actualizados en** [https://covid19helpwa.org/?fbclid=IwAR02ReOu48LklpRxwEI\\_QA\\_j50DUKHK-WhyYEzSYAEqDkXhpWDTIQmjLIho](https://covid19helpwa.org/?fbclid=IwAR02ReOu48LklpRxwEI_QA_j50DUKHK-WhyYEzSYAEqDkXhpWDTIQmjLIho)

## **COVID-19 Recursos alimentarios de emergencia del área de Seattle**

Mapa de dónde se encuentran los alimentos de emergencia

<https://public.tableau.com/profile/city.of.seattle.human.services#!/vizhome/Covid-19Seattle-AreaEmergencyFoodResources/COVIDEmergencyFood>

**Llamar al 2-1-1** es otro recurso importante que puede ayudarlo a conectarse con recursos adicionales en su área.

## **Fondos para personas indocumentadas**

Las solicitudes se abre el 8 de abril y estimamos distribuir la ayuda entre \$ 500 y \$ 1,500 por persona para ayudar donde más lo necesite. Complete el formulario en el siguiente enlace para unirse a nuestra lista de espera y recibir una notificación una vez que lo lanzemos

<https://www.scholarshipjunkies.org/relief>

## **Si actualmente está desempleado**

Llame a sus compañías de servicios públicos, compañías de tarjetas de crédito y otros prestamistas: informe a la gente que la pandemia de coronavirus le afectado. Seattle mantendrá los servicios de agua y electricidad durante esta emergencia y otros pueden seguir su ejemplo. Algunos acreedores tienen planes de dificultades para usar cuando usted está pasando por una emergencia. Comuníquese con el emisor de su tarjeta de crédito, el proveedor de préstamos para automóviles o la compañía hipotecaria para ver qué opciones tiene disponibles.

*Solicite un seguro de salud:*

[https://www.wahealthplanfinder.org/\\_content/Homepage.html](https://www.wahealthplanfinder.org/_content/Homepage.html)

En respuesta al crecimiento potencial de los casos de Coronavirus (COVID-19), el Intercambio de Beneficios de Salud de Washington tendrá un período de inscripción especial por tiempo limitado para las personas calificadas que actualmente no tienen seguro. Este período de inscripción especial, que se extiende hasta el 8 de abril de 2020, permitirá a las personas sin seguro 30 días inscribirse en la cobertura del seguro de salud a través de Washington Healthplanfinder.

*Aplique por beneficios de desempleo:*

<https://esd.wa.gov/unemployment>

Los beneficios de desempleo están disponibles a través de los impuestos pagados por su (s) antiguo (s) empleador (es) para reemplazar parcialmente sus ganancias regulares y ayudarlo a cubrir los gastos mientras busca otro trabajo. Estos beneficios están destinados a ayudar a los trabajadores que perdieron sus empleos sin culpa propia y no se basan en la necesidad financiera.



## RECURSOS DE APOYO DE COVID-19 (Cont.)

*Vea para qué beneficios puede ser elegible a través de Washington Connection:*

<https://www.washingtonconnection.org/prescreening/home.go?action=Introduction&fs=100>

Washington Connection ofrece una manera rápida y fácil para que las familias y las personas soliciten una variedad de servicios como alimentos, efectivo, cuidado de niños, cuidado a largo plazo y programas de ahorro de Medicare.

### **CUIDADO DE NIÑOS**

#### **Boys and Girls Club**

Varios lugares ofrecen cuidado de niños y horario extendido. Póngase en contacto con su club local para ver su disponibilidad. Las familias con membresías actualmente pagan una tarifa mensual de \$ 50 y luego \$ 25 por día por niño. Para los adolescentes, no hay una tarifa diaria adicional. Becas disponibles.

<https://positiveplace.org/2020/03/extended-programming/>

#### **Grupos de Facebook**

- “Ayuda de Seattle para padres y cuidadores durante el brote de Covid-19”: el objetivo de este grupo es establecer un foro para padres, niñeras y cuidadores que necesitan ayuda durante el brote de Covid-19 para conectarse con otros padres, ayuda y recursos . Si necesita cuidado de niños mientras las escuelas están cerradas, ayuda para recogerlos o llevarlos, entrega de comidas o comestibles , o cualquier otra cosa para usted y sus hijos, busque la cadena de su ubicación. Puede unirse a este grupo en:  
[https://www.facebook.com/groups/2638451076392372/?multi\\_permaLinks=2638973893006757&notif\\_id=1584029904075852&notif\\_t=group\\_highlights](https://www.facebook.com/groups/2638451076392372/?multi_permaLinks=2638973893006757&notif_id=1584029904075852&notif_t=group_highlights)
- “Página de supervivencia de padres para el cierre escolar de SPS COVID 19” -La página de supervivencia de padres para el cierre escolar de SPS COVID 19 es para padres de estudiantes de SPS que desean compartir información sobre SPS y las respuestas de la escuela al brote de COVID-19. Comparta recursos sobre: tareas, cuidado infantil y apoyo integral, las últimas noticias de las autoridades de salud, cobertura (legítima) de los medios y preparación familiar. Esto no está patrocinado por ninguna autoridad de salud pública o SPS, pero también, esta página estará muy modificada para filtrar la desinformación y el material dañino.

Puede unirse a este grupo en: [https://www.facebook.com/groups/615005915942744/?multi\\_permaLinks=636750473768288%2C636743080435694%2C636735753769760&notif\\_id=1583986575846618&notif\\_t=group\\_activity](https://www.facebook.com/groups/615005915942744/?multi_permaLinks=636750473768288%2C636743080435694%2C636735753769760&notif_id=1583986575846618&notif_t=group_activity)

## **Programa de asistencia para el cuidado de niños:**

Para las familias trabajadoras o los padres que asisten a la escuela, el Programa de asistencia para el cuidado de niños (CCAP) está configurado para ayudar a aquellos que son elegibles y viven dentro de los límites de la ciudad de Seattle a pagar los servicios de cuidado infantil para niños de hasta 13 años de edad.

Vea si es elegible visitando:

<https://www.seattle.gov/education/for-parents/child-care-and-preschool/child-care-assistance-program#areyoueligibleccapeligibilityscreening>

*Si tiene problemas para acceder a este formulario, comuníquese al 206-386-1050 o [ccap@seattle.com](mailto:ccap@seattle.com)*

## **Conexión de Washington**

El subsidio de Cuidado Infantil de Working Connections del Estado de Washington brinda asistencia financiera a las familias mientras trabajan, buscan trabajo o van a la escuela. WA Connection también puede ayudarlo a conectarse con otros servicios de apoyo financiero. Para ver si califica, visite

<https://www.washingtonconnection.org/prescreening/home.go?action=Introduction&fs=100>

## **Programa de Asistencia Financiera para el Cuidado Infantil de Childcare Resources**

Child Care Resources administra un programa de asistencia financiera para cuidado infantil para los residentes de Auburn, Bellevue, Kent y Redmond que tienen un niño de 1 mes a 12 años en cuidado infantil con licencia. Para obtener más información y presentar una solicitud, visite

<https://www.childcare.org/ckfinder/userfiles/files/Client%20Application%20%20Guidelines%202019.pdf>.

Envíe por correo o fax la solicitud completa a

Child Care Resources, Attn. CCFA

1225 S. Weller Suite 300

Seattle, WA 98144

Fax: 206-336-7877. Si tiene preguntas, CCR al 206-323-4912.

## **Comidas para estudiantes**

Durante los cierres de escuelas relacionadas con COVID-19, todos los estudiantes pueden acceder a comidas gratuitas. Compruebe qué sitio está más cerca de usted visitando

<https://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures/>



## RECURSOS DE APOYO DE COVID-19 (Cont.)

### Otro apoyo alimentario

- **Comunidad Rainier Beach**  
A partir del viernes 13 de marzo, WA-BLOC y FEEST Seattle ofrecerán almuerzo caliente gratuito a los estudiantes de la Comunidad Rainier Beach todos los martes y jueves de 11:30 a.m. a 1 p.m. en la plaza Rainier Beach Community Center mientras las escuelas permanecen cerradas. [Más información está en la página de Facebook de WA-BLOC.](#)
- **Mercado de la comunidad de Northwest Harvest SODO**  
Northwest Harvest SODO Community Market ofrece productos pre empacados, alimentos preparados y comestibles estables en la puerta. No es necesario ingresar a la instalación. Esto está abierto a cualquier persona de CUALQUIER EDAD. SODO Community Market está ubicado en el vecindario SODO de Seattle en [1915 4th Ave S, cerca de la esquina de 4th Ave S & S Holgate St.](#)  
o visite [https://www.northwestharvest.org/stuff/contentmgr/files/1/15c0a8f89491fb03e7e999a6e06d0b27/files/sodo\\_postcardal\\_x7.pdf](https://www.northwestharvest.org/stuff/contentmgr/files/1/15c0a8f89491fb03e7e999a6e06d0b27/files/sodo_postcardal_x7.pdf)
- **Hopelink**  
Suministro de alimentos a los códigos postales en las áreas de Bellevue, Kirkland / Northshore, Redmond, Shoreline y Sno-Valley. En respuesta a la llegada de COVID-19 a nuestra comunidad, habrá cajas de comida preempacadas disponibles para que todos los participantes las recojan. Simplemente siga la señalización hasta la puerta donde se entregarán en su centro local. Cada hogar podrá recoger suficiente comida para 21 comidas por persona (o dos semanas de comida).
- **Musang Community Kitchen, ubicada en Beacon Hill**  
Prepara diariamente una cantidad limitada de alimentos calientes; La mayoría de las comidas no son calientes, sino que se hacen para calentar en casa. Póngase en contacto si usted o alguien que conoce está experimentando inseguridad alimentaria.  
[\(206\) 708-6871](tel:2067086871)  
[info@musangseattle.com](mailto:info@musangseattle.com)  
[@musangseattle](#) (Instagram + Facebook)  
<https://www.musangseattle.com/communitykitchen>
- **Covid-19 Ayuda Mutua Colectiva**  
Rellene el siguiente formulario para solicitar los suministros de alimentos que dejarán en su puerta: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgbAX2IUARi98rKKX6b6mpvpVHW4b63F2n2beJlHielcdU2Q/viewform>

- Lista de tiendas de comestibles con horarios especiales para personas mayores, en riesgo y mujeres embarazadas:  
<https://www.snopes.com/news/2020/03/20/grocery-stores-special-hours/>
- PCC Partnering Food Banks  
<https://www.pccmarkets.com/sustainability/food-bank-program/partners/>
- ¿Dónde puedo encontrar un banco de alimentos?  
Busque en este sitio web para encontrar un banco de alimentos en su área. Actualmente, muchos bancos de alimentos están proporcionando artículos preenvasados para ayudar a prevenir la propagación de COVID. Algunos bancos de alimentos también ofrecen servicios de entrega. <http://www.seattlefoodcommittee.org/food-bank-map/>
- Soporte para trabajadores de restaurantes que han sido despedidos o han visto una reducción significativa en horas  
<https://www.facebook.com/salarerestaurant/photos/a.661501280647764/1929229297208283/?type=3&theater>

## **NEGOCIOS PEQUENOS**

Fondo de emergencia 2020 para empresas afectadas por COVID 19: Puede calificar para una concesión de hasta \$10,000. La solicitud se abre el 13 de marzo de 2020.

Solicite en línea en <https://seattle.surveymonkey.com/r/RJ57GQN>

### **Elegibilidad:**

- El dueño del negocio debe tener un ingreso bajo o moderado ( $\leq 80\%$  del ingreso medio del área).
- El negocio debe tener cinco empleados o menos.
- El negocio debe tener un establecimiento físico.
- El negocio debe haber experimentado una pérdida de ingresos debido a COVID-19.

Para obtener más información, visite

<http://www.seattle.gov/office-of-economic-development/small-business/small-business-programs-/stabilization-fund->

Con vigencia inmediata, el Departamento de Finanzas y Servicios Administrativos (FAS) de la Ciudad de Seattle diferirá la recaudación de impuestos de negocios y ocupación (B & O) para las empresas que tienen ingresos imponibles anuales de \$ 5 millones o menos y que pagan impuestos municipales trimestralmente. Esto permitirá a los propietarios de pequeñas



## RECURSOS DE APOYO DE COVID-19 (Cont.)

empresas una mayor flexibilidad durante un período de coacción financiera causada por el brote de COVID-19.

Si tiene preguntas, llame al (206) 684-8484 o envíe un correo electrónico: [tax@seattle.gov](mailto:tax@seattle.gov)

### **Oficina de Desarrollo Económico de la Ciudad de Seattle**

206-684-8090 (para pequeñas empresas del área de Seattle con preguntas sobre cómo navegar la situación)

### **Biblioteca Pública de Seattle**

<https://www.spl.org/programs-and-services/business>

Nuestro equipo de Library to Business ofrece citas individuales para pequeñas empresas y organizaciones sin fines de lucro a través de software de conferencias en línea, correo electrónico o teléfono. Este programa ayuda a organizaciones sin fines de lucro y pequeñas empresas a identificar y navegar por los recursos disponibles para ellos.

## **SOPORTE DE UTILIDAD**

**Seattle Public Utilities (SPU) y Seattle City Light (SCL)** mantendrán los servicios públicos durante la emergencia civil COVID-19 en Seattle. Los clientes de SPU y SCL que han sido afectados financieramente por COVID-19, independientemente de sus antecedentes o estado migratorio, pueden solicitar un plan de pago diferido con los servicios públicos llamando al (206) 684-3000 o enviando un correo electrónico en cualquier momento a [seattle.gov/utilities/about-us/email-question](https://seattle.gov/utilities/about-us/email-question)

### **Programa de descuento de servicios públicos (UDP)**

El Programa de descuento de servicios públicos (UDP) reduce las facturas de Seattle City Light en un 60 por ciento y las facturas de servicios públicos de Seattle en un 50 por ciento. Para obtener más información sobre la inscripción en UDP, llame al (206) 684-0268 o visite [seattle.gov/humanservices/services-and-programs/affordability-and-livability/utility-discount-program](https://seattle.gov/humanservices/services-and-programs/affordability-and-livability/utility-discount-program)

### **Internet**

Consulte a continuación el acceso a Internet de bajo costo para los residentes de Seattle. Para obtener más información, comuníquese con Brenda Tate al (206) 386-1989 o por correo electrónico a [brenda.tate@seattle.gov](mailto:brenda.tate@seattle.gov)



## Comcast

A partir del lunes 16 de marzo, Comcast ofrece 2 meses gratis a los nuevos clientes de Internet Essentials en respuesta a las medidas de emergencia recientes y anticipadas asociadas con el brote de COVID-19. Visite [www.internetessentials.com](http://www.internetessentials.com) para más información.

- \$ 9.95 / mes de Internet ilimitado (velocidades de descarga de hasta 15Mbps) + impuestos. Sin verificación de crédito, contratos o tarifas de alquiler de equipos. Debe vivir en un área donde Comcast esté disponible.
- Instalación gratuita y wifi en el hogar. Acceda a 40 sesiones de 1 hora de puntos de conexión Wi-Fi XFINITY fuera de la casa cada 30 días.
- Cuatro programas ofrecidos en Seattle:
  - Programa familiar tradicional: Debe tener un niño que califique para el programa de almuerzo escolar gratuito o reducido o que asista a una escuela que tenga más del 40% de los estudiantes en el programa de almuerzo gratis / reducido.
  - Personas mayores: deben ser mayores de 62 años y de bajos ingresos.
  - Residentes de viviendas públicas: deben recibir asistencia de vivienda de HUD.
  - Veteranos: debe ser un veterano verificado y recibir asistencia estatal o federal.

\* Sin servicio de Internet de Comcast durante los últimos 90 días o facturas recientes de Comcast sin pagar (menos de un año).

\* Comcast también tiene computadoras portátiles renovadas disponibles para la compra (incluye Microsoft Office, Norton Security Suite y garantía de 90 días) por \$ 149.99 + impuestos

## Wave: simplemente programa de Internet

Visite <https://www.seattle.gov/Documents/Departments/SeattleIT/cable/Combined%20Wave%20Applications%20and%20Checklist%202020.pdf> para completar los formularios para aplicar

- \$ 9.95 / mes Internet ilimitado (para velocidades de hasta 10Mbps) + impuestos. Sin verificación de crédito, contratos o tarifas de alquiler de equipos. Debe vivir en un área donde Wave esté disponible.
- Instalación gratuita y wifi en el hogar
- La elegibilidad incluye:
  - Cualquier persona que califique para el Programa de descuentos de servicios públicos de Seattle; o
  - Califica para viviendas subsidiadas de bajos ingresos; o
  - Tiene un niño que califica para el programa de almuerzo escolar gratuito o reducido.

## InterConnection

- Llame al (206) 633-1517 o visite su tienda en: [3415 Stone Way N, Seattle, 98103](https://connectall.org/), o visite su tienda en línea en <https://connectall.org/>
- Crea una cuenta en [connectall.org](https://connectall.org/)
- \$ 11.95 por mes por Internet a través de la red Sprint 4G LTE Internet and Mobile Citizen.
- Compre un dispositivo de punto de acceso por \$ 99 (más impuestos y envío)
- Datos 4G LTE ilimitados; sin cargos por estrangulamiento o excedente



## RECURSOS DE APOYO DE COVID-19 (Cont.)

- Se puede usar donde haya servicio Sprint 4G LTE
- \* *InterConnection también vende computadoras portátiles restauradas a partir de \$ 109 con una gama de software (Windows 7 Pro, Microsoft Office Home & Business 2010, Microsoft Security Essentials y una garantía de 1 año). También están disponibles computadoras de escritorio, pantallas planas, tabletas y computadoras portátiles de alta gama.*

### Teléfonos Inteligentes con Descuento

Llame al 2-1-1 para obtener más información sobre los programas de teléfonos inteligentes con descuento de Lifeline o visite <https://www.seattle.gov/tech/services/free-and-discounted-devices/discount-smart-phones> para ver si eres elegible.

### Prevención de desalojo / Soporte de Alquiler

- La alcaldesa Jenny Durkan emitió una orden de emergencia para detener temporalmente los desalojos residenciales en Seattle a medida que la propagación de COVID-19 continúa afectando a los trabajadores y las empresas en toda la región. La orden comenzará de inmediato para ayudar a los hogares en riesgo de ser desalojados por no poder pagar el alquiler. Esta orden tendrá vigencia durante 30 días o cuando finalice la emergencia civil en la ciudad. Según la orden, los propietarios aún pueden emitir avisos de desalojo a los inquilinos por otras violaciones que no tienen que ver con el impago de la renta. Los inquilinos que no pueden pagar el alquiler en este momento aún deben el dinero una vez que finalice la moratoria.
- \* *Consulte la sección “Vivienda / Refugios” de la Guía de recursos completa del Condado de King de Rainier Scholars para conocer los pasos para acceder al soporte de alquiler*

### Soporte de Alquiler para Personas Indocumentadas

Complete en este sitio web

<https://www.gofundme.com/f/rent-fund-for-undocumented-people-covid19>

**Esta guía está destinada a ayudar a conectar a las familias de Rainier Scholars con importantes recursos disponibles en el Condado de King.** Comuníquese con Kathryn Pienta o Roy Fisher, el equipo de salud mental de Rainier Scholars, si desea recibir ayuda para comunicarse con alguno de estos recursos.

**Kathryn Pienta, LICSW**  
(206) 303-9588  
[kpienta@rainierscholars.org](mailto:kpienta@rainierscholars.org)

**Roy Fisher, L MFT**  
(206) 854-0609  
[rfisher@rainierscholars.org](mailto:rfisher@rainierscholars.org)

## PASO 1: llame al 2-1-1 o visite [www.resourcehouse.info/win211/Index](http://www.resourcehouse.info/win211/Index)

**211** es una base de datos estatal de recursos comunitarios. Es importante comunicarse primero con **211** porque a menudo son los que hacen la referencia a la agencia comunitaria que le brindará asistencia. **Muchas de estas agencias de recursos requieren esta referencia.**

Los representantes están disponibles para atender sus llamadas y, después de evaluar exactamente lo que necesita, le proporcionarán una lista de agencias y números de teléfono para contactar y pedir ayuda. Los representantes también pueden enviarle un correo electrónico con la lista de recursos que le informaron, para que pueda tener esta lista electrónicamente.

El sitio web está disponible en varios idiomas, que puede cambiar en la esquina superior derecha de la pantalla (junto a la “G”).

### **Estos son algunos de los muchos recursos con los que 211 puede conectarlo:**

Asistencia tributaria, programas de educación para la salud, asistencia financiera (para alquiler, gastos de mudanza y depósitos, prevención de desalojo, facturas de servicios públicos, vales de autobús y gas, etc.), asistencia alimentaria, vivienda y refugio, artículos para el hogar (pañales, ropa, muebles), atención médica (médico y dental), asistencia legal, capacitación laboral y asistencia para el empleo, educación financiera, asistencia para alimentos y obsequios para días festivos, apoyo de salud mental y servicios para veteranos y ancianos.

## **AQUÍ HAY ALGUNOS RECURSOS ADICIONALES PARA CONTACTAR DESPUÉS DE HABER PROBADO 211 POR PRIMERA VEZ.**

- Ropa
- Crisis / Prevención del suicidio
- Pañales
- Asistencia laboral
- Actividades extracurriculares
- Asistencia financiera
- Comida
- Muebles
- Soporte de duelo
- Cuidado de la salud
- Atención de vacaciones
- Viviendas / refugios
- Asistencia legal y de derechos de inmigración
- LGBTQ Soporte
- Apoyo de padres
- Recuperación de abuso de sustancias
- Asistencia fiscal
- Transporte
- Apoyo a pequeñas empresas



## RECURSOS DE ROPA

### **NORTH**

#### **Bridge Care Center**

5710 22nd Ave NW Bldg B  
Seattle, WA 98107  
(206) 789-0220

Un centro de acogida ofrece ropa, uso gratuito de una computadora y ayuda financiera de emergencia. También hay libros y materiales educativos. La organización sin fines de lucro ayuda a las personas sin hogar al proporcionar artículos de higiene y otras familias desplazadas también pueden buscar ayuda.

#### **Centro de Servicios Humanos**

17018 15th Ave NE  
Shoreline, WA, 98155  
(206) 362-7282

### **CENTRAL**

#### **Bread of Life Mission - Ropa para Hombres y Mujeres**

97 S Main St  
Seattle, WA 98104  
(206) 682-3579

#### **Catholic Community Services - Lazarus Center**

416 2nd Ave Ext S  
Seattle, WA, 98104  
(206) 623-7219

El centro dirige una sala de ropa. Distribuirá ropa gratuita para mujeres y hombres a personas sin hogar, personas de bajos ingresos y adultos marginados. La asistencia también es para personas mayores. Los artículos se distribuyen por orden de llegada. Un programa para jóvenes puede tener administración de casos, asesoramiento, comida gratis, ropa, duchas, lavandería, artículos de higiene y boletos de autobús.

#### **Jubilee Women's Center**

620 18th Ave E  
Seattle, WA 98112  
(206) 324-1244

La organización sin fines de lucro ofrece ropa de mujer gratis a mujeres sin hogar o de bajos ingresos en Seattle y el condado de King. Los tipos de ropa incluyen: ropa casual para mujeres, algunos artículos de higiene personal, ropa y accesorios de negocios (como sombreros, zapatos, cinturones, maquillaje, carteras y bufandas).

## **ESTE**

### **Bellevue LifeSpring - Ropa para Niños de Regreso a la Escuela**

(425) 451-1175

El centro ofrece cupones a niños de familias de bajos ingresos durante el verano y el otoño. Esto es solo para el área del Distrito Escolar de Bellevue. Hay útiles escolares gratuitos, mochilas, zapatos y artículos similares. También tienen una tienda de segunda mano. El público en general puede comprar ropa, artículos para el hogar y libros casi nuevos y de poco uso.

### **Bellevue Youth Link/Bellevue Teen Services Teen Closet**

2015 Richards Rd SE

Bellevue, WA 98005

(425) 643-8246

La ubicación tendrá un banco de ropa que puede ayudar a los adolescentes sin hogar y de bajos ingresos. Siempre se necesitan voluntarios. Puede tener mantas, ropa de cama y otros artículos.

### **Congregaciones para las Personas sin Hogar**

Primera Iglesia Congregacional

752 NE 8th St

Bellevue, WA 98004

Ofrece almuerzos, acceso a computadoras, duchas, lavandería, ropa, artículos de higiene, boletos de autobús, currículum vitae y ayuda para la búsqueda de trabajo, y administración individual de casos.

### **Hopelink – Sno-Valley**

31957 E Commercial St

Carnation, WA, 98014

(425) 333-4163

Parte de lo que se ofrece incluye ropa y zapatos gratuitos para adultos, adolescentes, niños y bebés; fundas de almohadas y toallas; ropa de maternidad, trabajo y de vestir; sábanas, una despensa y más. También hay algunos muebles de bajo costo y de uso suave.



## RECURSOS DE ROPA (Cont.)

### **Issaquah Food & Clothing Bank**

179 1st Ave SE  
Issaquah, WA 98027  
(425) 392-4123

Distribuye artículos para el hogar gratuitos o de bajo costo, así como ropa para bebés y adultos, como también ropa de trabajo para las personas que van a una entrevista. Los programas son solo para Issaquah, Carnation, Snoqualmie, North Bend, Fall City, Sammamish, Renton, Maple Valley, Preston, Hobart y Ravensdale.

### **SUR**

### **Centro Comunitario Black Diamond**

31605 3rd Ave  
Black Diamond, WA 98010  
(360) 886-1011

Puede tener ropa de trabajo, utensilios de cocina, electrodomésticos, mantas, muebles, vales para moteles y gas. Es posible que haya asistencia financiera para necesidades tales como alquiler o combustible para calefacción en el condado de King.

### **Children's Home Society of Washington - Auburn Family Resource Center**

4338 Auburn Way N  
Auburn, WA 98002  
(253) 854-0700

Puede tener pañales y ropa usada para niños.

Una segunda locación está en

3200 NE 125th St Suite 2  
Seattle, WA, 98125  
(206) 364-7930

### **Banco de Ropa de Donald Loomis Memorial**

1640 Fell St, Enumclaw  
Washington, 98022,  
(360) 829-6605

Glacier Middle School  
240 N C St  
Buckley, WA 98321

*\*Solo abierto cuando la escuela está en sesión. Puede haber ropa escolar gratuita para niños, como zapatos, abrigos, uniformes, sombreros y artículos similares.*

## **Federal Way Community Caregiving Network**

El armario de ropa se encuentra ubicado en  
Church of the Good Shepherd  
345 S 312th St  
Federal Way, WA 98003  
(253) 661-0505

Otros centros están ubicados en  
Lake Presbyterian Church  
1829 S 308th St Steel  
Federal Way, WA 98003  
(253) 661-0505

Esta organización proporciona ropa, muebles y asistencia para días festivos en el condado de King.

## **Armario de Trabajo**

8302 Renton Ave S  
Seattle, WA 98178  
(206) 412-2809

Cualquiera que busque un trabajo en el Condado de King, o aquellos en una entrevista, pueden obtener artículos. Vestidos, pantalones, maletines y artículos relacionados se distribuyen de forma gratuita.

## **Margie Williams Helping Hands Center**

MLK Memorial Baptist Church  
973 Chelan Ave NE  
Renton, WA 98059  
(425) 687-8365

Proporciona un banco de ropa para cualquier persona que lo necesite.



## PREVENCIÓN DE CRISIS / SUICIDIO

### **King County Crisis Clinic (Crisis Connections)**

<https://www.crisisconnections.org>

24hr Crisis Line: (206) 461-3222

*\*Tiene interpretación inmediata para 155 idiomas*

La línea de crisis de 24 horas brinda ayuda inmediata a individuos, familias y amigos de personas en crisis emocional. Podemos ayudarlo a determinar si usted o su ser querido necesitan una consulta profesional y podemos conectarlo con los servicios apropiados. Somos una fuente principal para vincular a los residentes del condado de Seattle-King con los servicios de emergencia de salud mental.

### **Teen Link**

(866) 833-6546 tardes de 6pm-10pm

Tardes de chat de 6pm-9:30pm haciendo clic en el ícono en <https://www.teenlink.org>

Teen Link es una línea de ayuda confidencial y anónima para adolescentes. Los voluntarios adolescentes capacitados están disponibles para hablar con usted sobre cualquier tema de preocupación. ¡Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño!

### **Sistema de Respuesta de Crisis para Niños (CCORS)**

Llame a Crisis Connections 24/7 al [206.461.3222](tel:206.461.3222).

*\*This is a FREE service, insurance is not needed*

El programa CCORS ofrece servicios a corto plazo, basados en la comunidad y centrados en la familia con el objetivo de estabilizar las crisis, desviar los hospitales y prevenir la interrupción de la colocación. CCORS acudirá a usted y le brindará apoyo móvil a corto plazo para la salud mental y del comportamiento. Los servicios de CCORS están disponibles para niños y familias las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

### **WA Warm Line**

(877) 500-9276

Lunes a Sábado de 5 p.m. a 9 p.m. Dom 12:30 pm-9pm

*\*Tiene interpretación lingüística inmediata para 155 idiomas*

WA Warm Line es una línea de ayuda entre compañeros para personas que viven con problemas de salud mental y emocional. Las llamadas son respondidas por voluntarios especialmente entrenados que han vivido experiencias con problemas de salud mental. Tienen un profundo entendimiento de lo que te está pasando y están aquí para brindarles apoyo emocional, comodidad e información. Todas las llamadas son confidenciales.



## **WA Recovery Help Line**

<http://www.warecoveryhelpline.org>

(866) 789-1511

La línea de ayuda de recuperación de Washington es una línea de ayuda anónima y confidencial que proporciona intervención de crisis y servicios de referencia para los residentes del estado de Washington. Voluntarios y personal capacitados profesionalmente están disponibles para brindar apoyo emocional las 24 horas del día, y ofrecen recursos locales de tratamiento para el abuso de sustancias, problemas con el juego y la salud mental, así como otros servicios comunitarios.

## **RECURSOS PARA PAÑALES / BEBÉS**

### **NORTE**

#### **Línea de Ayuda Norte - Armario para Bebés**

12736 33rd Ave NE

Seattle, Washington, 98125

(206) 367-3477

Esta organización sin fines de lucro cubre Lake Forest Park, Shoreline y North Seattle. Puede haber fórmula infantil gratuita, pañales, toallitas, servilletas y otros suministros para familias de bajos ingresos con niños menores de 6 años. North Helpline también tiene bolsas para niños con opciones de alimentos saludables que se pueden preparar fácilmente en casa.

#### **Providencia Regina House**

8201 10th Ave S

Seattle, WA, 98108

(206) 763-9204

Providence Regina House opera semanalmente un banco de alimentos y ropa en el Centro Vecinal de South Park los jueves de 12:30 p.m. a 2 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 12 p.m. Providence Regina House brinda servicios a clientes que viven en los siguientes códigos postales: 98108, 98148, 98168 y 98188.

Regina House también ofrece alimentos de emergencia, ropa e información de referencia durante la semana. El banco de alimentos ofrece a las familias una variedad de alimentos perecederos y no perecederos, incluidos productos orgánicos de Marra Farm, la granja propia de South Park. Providence Regina House tiene un día de armarios para bebés el primer sábado del mes. Los siguientes artículos están disponibles: alimentos para bebés, fórmulas, pañales, toallitas húmedas y ropa.



## RECURSOS PARA PAÑALES / BEBÉS (Cont.)

### CENTRAL

#### **Atlantic Street Family Center – Tienda para Bebés**

5150 S Cloverdale Pl

Seattle, WA 98118

(206) 723-1301

La organización sin fines de lucro ofrece ropa usada para bebé recién nacido a 5 años gratis.

#### **Northwest Harvest**

711 Cherry St

Seattle, WA, 98104

(206) 625-0755

El jueves es el Día del Bebé en Cherry Street Food Bank. Cada semana, las familias con niños de cinco años o menos están invitados a pasar por un banco de alimentos personalizado para ellos. Los artículos esenciales para las familias, como alimentos para bebés, pañales y fórmulas infantiles, están fácilmente disponibles.

#### **Armario de bebé de Santa María**

611 20th Ave S

Seattle, WA, 98144

(206) 324-7100

Los hogares con niños menores de 2 años pueden obtener suministros gratuitos para bebés, alimentos, fórmulas y más. También puede haber pañales de tela o desechables, incluyendo Pampers, o tarjetas de regalo para pagarlos. Sirve a los residentes de la ciudad de Seattle o cualquier persona sin hogar. Visita en persona. Se solicita a los clientes que traigan sus propias bolsas de papel o cajas para transportar artículos. Horario: Tu Th Sa, 9am-1pm, primera semana completa cada mes.

#### **Documentos requeridos:**

- Comprobante de domicilio actual (a menos que no tenga hogar)
- *Identificación con foto (requerida para todos los clientes)*
- *Los clientes también deben proporcionar documentación que pruebe que tienen un bebé de 2 años o menos, como un certificado de nacimiento o una tarjeta WA Apple Health (Medicaid).*

## **SUR**

### **Ayuda para el Embarazo del sur del Condado King**

730 S 225th St.  
Des Moines, WA 98198  
(206) 878-3770

Ayuda para el embarazo ayuda al proporcionar: información para la toma de decisiones, referencia para atención prenatal, canastillas para bebés, incluidos aquellos con necesidades especiales o que son prematuros, sillas de auto y cochecitos, apoyo emocional positivo, ropa de maternidad, ropa para bebés y niños, fórmula para bebés y pañales, cunas y otros muebles, referencias para otros servicios, servicios adicionales según sea necesario.

### **Asistencia de Empleo**

2524 16th Avenue South  
Seattle, WA 98144  
(206) 957-4634

El Centro de la Raza: Brinda asistencia laboral y capacitación laboral en habilidades sociales a las familias sin hogar y de bajos ingresos para que conozcan sus derechos, aumenten sus salarios y mantengan el empleo para ayudar a poner fin al ciclo de personas sin hogar.

### **Farestart**

<https://www.farestart.org/job-training>

Si ha enfrentado pobreza, adicción, falta de vivienda o antecedentes penales, podemos ayudar. Si lo has intentado antes pero nada parecía funcionar, ¡te ofrecemos la oportunidad de cambiar tu vida! Los programas FareStart son gratuitos para nuestros estudiantes y aprendices.

### **Hopelink**

HEP@hopelink.org  
(425) 250-3030

Los solicitantes de empleo se inscriben en nuestro programa de Empleo para recibir servicios de búsqueda de empleo y asistencia. El programa de Servicios de Empleo de Hopelink proporciona recursos, herramientas y entrenamiento individual durante el proceso de búsqueda de empleo. Ya sea que espere regresar a la fuerza laboral o esté contemplando un cambio de carrera, los especialistas de empleo pueden ayudarlo a identificar sus intereses y habilidades y guiarlo en el desarrollo de una carrera profesional exitosa. Al reunirse 1: 1 semanalmente con



## RECURSOS PARA PAÑALES / BEBÉS (Cont.)

un especialista en empleo, puede: completar una evaluación de carrera para establecer metas profesionales que funcionen para usted, aprender estrategias avanzadas de búsqueda de empleo, preparar currículos efectivos y cartas de presentación, solicitar el trabajo que desea, prepararse para entrevistas para ganar confianza, desarrollar más habilidades para mantenerse exitoso en su trabajo

### **WorkSource**

<http://www.worksourceskc.org>

WorkSource Seattle-King County es una asociación de organizaciones gubernamentales, educativas y comunitarias que ofrece un recurso único para empresas y solicitantes de empleo: una “ventanilla única” para las necesidades profesionales y de recursos humanos. WorkSource incorpora servicios de empleo tradicionales con nuevas herramientas y recursos, incluido el acceso a capacitación y servicios comunitarios, todo bajo un mismo techo. Nuestro compromiso con el servicio al cliente resulta en un ambiente amigable y útil tanto para empresas como para individuos. Las personas pueden acceder a los servicios en múltiples ubicaciones en todo el condado de King.

## ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

### **Arts Corps**

<https://artscorps.org/programs/teen-leadership/>

el Programa de Liderazgo para Adolescentes deja espacio para que la próxima generación de artistas jóvenes perfeccione sus capacidades de activismo y trabajo cultural. Los líderes adolescentes cultivan fuertes hábitos creativos, habilidades de organización comunitaria, desarrollo profesional y análisis de justicia social. Programas escolares y de verano para niños de 13 a 19 años que son gratuitos y permiten que los jóvenes ganen estipendios.

## Chill

<https://www.chill.org/seattle>

Girando en torno a un plan de estudios basado en el valor fundamental, los programas Chill consisten en actividades de aprendizaje experimental, reflexión y discusión, junto con lecciones de deportes de tablero. Los seis valores fundamentales de Chill brindan a los jóvenes una base y un marco para el aprendizaje y el crecimiento, apoyados y mejorados a través de la progresión a bordo y la tutoría de adultos. Chill elimina todas las barreras para acceder a los deportes de tabla al proporcionar a los jóvenes todo lo que necesitan para conseguirlo, sin ningún costo. Las nuevas habilidades adquiridas a través de la progresión de los deportes de tabla y la exploración de los valores fundamentales se aplican directamente a la vida cotidiana, desafiando a los jóvenes a salir de su zona de comodidad, tanto dentro como fuera de su tabla.

## Girls Who Code

<https://girlswhocode.com/about-us/>

Girls Who Code tiene la misión de cerrar la brecha de género en la tecnología y cambiar la imagen de cómo se ve y hace un programador. Hay varios programas dentro y fuera de la escuela, así como un programa de inmersión de verano para niñas de 10 ° y 11 ° grado. Hay programación para niñas de 3 ° a 12 ° grado. Visite el sitio web para obtener más detalles sobre cómo participar.

## Hugo House

[youth@hugohouse.org](mailto:youth@hugohouse.org).

<https://hugohouse.org/teen/teen-program-overview/>  
(206) 322-7030

En Hugo House, los escritores jóvenes tienen la oportunidad de explorar, consumir y crear una excelente escritura. Nuestras clases alientan a los estudiantes a leer como escritores, a criticar el trabajo establecido y al nuevo trabajo de sus compañeros, y a correr riesgos con su escritura mientras exploran la voz y el lenguaje. En nuestros círculos de escritura abierta, programa de tutoría, micrófonos abiertos, campamentos de escritura y eventos literarios, nos esforzamos por crear un espacio innovador de escritura creativa para todos los jóvenes. Todos los programas, talleres y excursiones de Hugo House son impartidos por escritores profesionales y publicados que también son maestros experimentados en el oficio. Todos los programas son gratuitos a menos que se especifique lo contrario, y hay becas disponibles para nuestros campamentos de escritura y excursiones.



## ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES (Cont.)

### **Voces poderosas**

<https://www.powerfulvoices.org/about>

1620 18th Ave, Suite 100

Seattle, WA 98122

[info@powerfulvoices.org](mailto:info@powerfulvoices.org)

(206) 860-1026

Voces poderosas se trata de crear espacio. Somos un personal de color completamente femenino, no binario, que busca construir un lugar donde las jóvenes \* de color puedan sentirse lo suficientemente valientes como para compartir sus verdades con nosotros y con el mundo. Desde 1995, hemos creado programas de justicia social específicos de género para niños de 11 a 19 años de edad para que puedan ser equipados con conocimiento comunitario y plataformas para hablar. También compartimos recursos y nos asociamos con organizaciones, individuos y empresas por igual para reestructurar lo que parece apoyar y ser liderado por jóvenes.

### **Teen Tix**

<https://www.teentix.org/how-to>

Los adolescentes de 13 a 19 años pueden inscribirse para obtener un TeenTix Pass GRATUITO que les da derecho a boletos de \$ 5 en 75 organizaciones de arte participantes en Seattle y el área metropolitana de Puget Sound. primero te registras para el Pase. en segundo lugar lleva el pase a una de nuestras organizaciones de arte participantes. Tercero, compra un boleto de \$ 5 para el día de la presentación.

*Teen Tix también ofrece otras oportunidades para involucrarse con la comunidad artística en Seattle:*

### **The New Guard**

<https://www.teentix.org/new-guard>

Teen Arts Leadership Society es formalmente un programa de capacitación en liderazgo artístico, pero realmente somos el corazón y el alma de TeenTix y mantenemos a la organización enraizada y encaminada con lo que los adolescentes realmente necesitan y quieren en el mundo de las artes.



## Talleres de Press Corps

<https://www.teentix.org/press-corps/press-corps-workshops>

Los talleres emergentes de Press Corps cubren los conceptos básicos de la crítica de arte y ofrecen a los adolescentes la oportunidad de probar suerte en la escritura artística. Estos talleres de un día incluyen ver un evento de arte y tener una lección con un crítico profesional sobre cómo abordar el arte con un lente crítico. En estos talleres, los adolescentes probarán diferentes indicaciones de escritura para practicar articulando su perspectiva única sobre el arte. Trabajamos con nuestros socios artísticos y comunitarios para organizar estos talleres en varias locaciones.

## Proyecto de Vera

<https://theveraproject.org/about/>

VERA es un lugar de música y arte alimentado por voluntarios para todas las edades. Al involucrar a los participantes en todos los niveles de producción musical y organización comunitaria, Vera cumple su misión de fomentar una cultura creativa participativa a través de conciertos de música popular, programas artísticos, aprendizaje experimental y oportunidades de voluntariado para todas las edades, especialmente los jóvenes. Los programas de Vera son siempre para todas las edades, con un enfoque en jóvenes de 14 a 24 años.

## Youth In Focus

<https://youthinfocus.org>

Youth in Focus proporciona a los jóvenes desatendidos la instrucción, los recursos y el equipo que necesitan para compartir sus historias únicas y personales a través de la fotografía. Nuestros estudiantes descubren su creatividad, identidad, voz auténtica y sentido de autoestima. Nuestra comunidad solidaria e inclusiva proporciona un sentido de pertenencia y seguridad para los jóvenes de una variedad de orígenes, fomentando conexiones positivas entre jóvenes y artistas adultos y mentores que les enseñan. Todo el tiempo brindando atención y apoyo individualizados. Todos los programas se ofrecen en una escala de descuento (lo que puede pagar basado en sus ingresos; ningún estudiante será rechazado basado en los fondos) y se pueden ganar horas de servicio de aprendizaje.

## Youth Speaks

<https://artscorps.org/programs/teen-leadership/youth-speaks-seattle/>

(Una parte de Artcorps) Youth Speaks Seattle es un espacio valiente donde los jóvenes recogen el bolígrafo, toman el micrófono y toman la iniciativa. Fundada en 2003 por jóvenes poetas, Youth Speaks Seattle tiene un legado continuo de cultivar el liderazgo juvenil a través de la poesía hablada.



## ASISTENCIA FINANCIERA

### **NORTE**

#### **Hopelink @ Shoreline Food Bank y Servicios de Emergencia**

17837 Aurora Avenue N.

Shoreline, WA 98133

(206) 440-7300

### **ESTE**

#### **Hopelink @ Bellevue Food Bank y Servicios de Emergencia**

14812 Main St.

Bellevue, WA 98007

(425) 943-7555

#### **Hopelink@Kirkland/Northshore Food Bank y Servicios de Emergencia**

11011 120th Ave. NE

Kirkland, WA 98033

(425) 889-7880

#### **Hopelink @ Redmond Center**

8990 154th Avenue Northeast

Redmond, WA 98052

(425) 869-6000

### **CENTRAL**

#### **Salvation Army: Seattle William Booth Center**

811 Maynard Ave. S

Seattle, WA 98134

(206) 621-0145

Servicios ofrecidos: asistencia financiera de emergencia, refugio de emergencia, programas de alimentación y nutrición, servicios estacionales, vivienda de transición.

### **SUR**

#### **Salvation Army: Renton Food Bank & Multi-Service Center**

206 S. Tobin St.,

Renton WA 98057

(425) 255-5969





Servicios ofrecidos: Servicios ofrecidos: Programas de desarrollo del carácter, Educación cristiana, Servicios de desastres, Asistencia financiera de emergencia, Refugio de emergencia, Programas de alimentación y nutrición, Servicios de temporada, Servicios de visitas, Ministerios de mujeres, Servicios de adoración - Niños / Adolescentes, Servicios de adoración - Iglesia, Adoración Servicios - Escuela dominical, Servicios de adoración - Jóvenes adultos, Servicios de adoración - Ministerios juveniles.

## RECURSOS ALIMENTICIOS

***2-1-1 tiene los recursos más actualizados sobre la multitud de opciones de bancos de alimentos en su área. Para acceder en línea a las ubicaciones, consulte los siguientes sitios web:***

### **Tierra Sólida**

<https://www.solid-ground.org/get-help/food-resources/>

### **¿Dónde puedo encontrar un banco de alimentos?**

Busque en este sitio web para encontrar un banco de alimentos en su área. Actualmente, muchos bancos de alimentos están proporcionando artículos preenvasados para ayudar a prevenir la propagación de COVID. Algunos bancos de alimentos también ofrecen servicios de entrega.

<http://www.seattlefoodcommittee.org/food-bank-map/>

## RECURSOS DE MUEBLES

### **NW Furniture Bank**

<https://www.nwfurniturebank.org/need-furniture>

NW Furniture Bank proporciona muebles y artículos para el hogar usados con delicadeza a familias en o por debajo del nivel de pobreza que luchan con incendios, inundaciones, pérdida de empleo, reubicación de violencia doméstica, crianza temporal de niños o alguien que se muda de una vivienda de transición. Si está durmiendo, comiendo o viviendo en el piso, queremos ayudarlo a proporcionarle los artículos que no puede comprar. No reemplazamos ni mejoramos muebles que ya tenga. Todos nuestros muebles están en buena condición y el inventario cambia diariamente. Cada hogar que acceda a nuestros servicios está sujeto a una tarifa de procesamiento de \$ 75 pagadera al momento de su selección de muebles. Le pedimos que pueda transportar los muebles que ha seleccionado en un solo viaje, en el momento de su cita o utilizar nuestro servicio de entrega por una tarifa adicional de \$ 125.



## APOYO DE DUELO

Cómo acceder a nuestros servicios | NW Furniture Bank funciona solo por referencia. Una familia debe tener un Formulario de solicitud de muebles, lo que llamamos una “referencia”, presentada a través de uno de nuestros socios de la comunidad para acceder a nuestros servicios. Tenemos más de 200 socios comunitarios que consisten en una variedad de organizaciones / programas como iglesias, programas escolares, agencias de servicios sociales, etc.

### **Providence Grief Support Services of King County**

2811 S 102nd Street, Suite 220

Tukwila, WA 98168

206-749-7702

<https://washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-king-county>

Múltiples servicios para adultos, adolescentes y niños, incluyendo asesoramiento 1:1, grupos de apoyo, apoyo anticipado y varios eventos y talleres.

### **Grupos sin cita previa (No es necesario registrarse)**

- Sumergiéndose en el dolor

Un grupo mensual para cualquier persona que esté sufriendo la pérdida de un ser querido. Este es un lugar para compartir recuerdos, explorar emociones relacionadas con el dolor y sumergirse en las preguntas sin respuesta que el dolor plantea. Conversaciones profundas, creatividad y curiosidad son bienvenidas y alentadas. Segundo sábado de cada mes, de 10 a 11:30 a.m. Tukwila, WA

- Grupo de Apoyo para la Pérdida de Cónyuges/Pareja

Iglesia Episcopal Emmanuel

4400 86th Ave SE, Mercer Island

First Saturday of each month, 10 - 11:30AM

Un grupo mensual para adultos que han experimentado la muerte de un cónyuge o pareja en el último año.

## **Servicios de Muerte Traumática de Virginia Mason**

<https://www.virginiamason.org/traumatic-death-services>

(206) 223-6398

Virginia Mason Grief Services ofrece servicios individuales y grupales después de una muerte traumática repentina (como homicidio, suicidio, accidente y sobredosis).

## **The Healing Center**

6409 1/2 Roosevelt Way NE

Seattle, WA 98115-6617

Lunes-Viernes: 10AM - 4PM

<https://healingcenterseattle.org/>

The Healing Center es una comunidad de apoyo de duelo que ofrece grupos de apoyo para aquellos que han perdido a un ser querido. Brindan un espacio para que las personas en duelo se reúnan con otras personas que han experimentado pérdidas. El Centro de Sanación ofrece grupos de apoyo para el duelo que se reúnen dos veces al mes. Las personas se colocan en un grupo específico según su edad o relación con la persona que perdió. El Centro de Sanación también ofrece eventos sociales ocasionales para clientes.

Para solicitar una admisión, visite <https://healingcenterseattle.org/intake/>

o llame al (206) 523-1206

## **Opciones de libros recomendados por UW Medicine Bereavement and Support Services**

- *Pasaje seguro: palabras para ayudar al duelo por Molly Fumia*
- *Un tiempo para llorar: Meditaciones para sanar después de la muerte de un ser querido por Carol Staudacher*
- *Huérfano de mediana edad: enfrentando los cambios de la vida ahora que tus padre se han ido por Jane Brooks*
- *Luto y Mitzvá: un diario guiado para recorrer el camino del duelo a través del dolor hacia la curación por el rabino Anne Brener, MAJCS MA LCSW*
- *Tear Soup: Una receta para sanar después de la pérdida por Pat Schwiebert y Chuck DeKlyen*



## SEGURO DE SALUD

Si usted o su hijo necesitan un seguro de salud, visite <https://www.wahealthplanfinder.org/> o llame al **1-855-923-4633** para hablar con un representante. La interpretación está disponible al llamar. El seguro de salud para niños siempre es gratuito; la mayoría de los adultos también califican para un seguro de salud gratuito, sin embargo, dependiendo de los ingresos, algunas personas pueden tener que pagar una pequeña prima.

## ASISTENCIA DE VACACIONES

*\*Al intentar acceder a la asistencia para las fiestas, es importante tener en cuenta las fechas límite para inscribirse en los programas. La mayoría de los programas abren la inscripción un mes (o, a veces, más) antes de las vacaciones para las que está buscando asistencia. Póngase en contacto con las organizaciones enumeradas a continuación para averiguar cuándo comienza el registro.*

### **CENTRAL**

#### **Salvation Army**

Seattle William Booth Center  
811 Maynard Ave. S, Seattle  
(206) 621-0145

Servicios ofrecidos: asistencia financiera de emergencia, refugio de emergencia, programas de alimentación y nutrición, servicios estacionales, vivienda de transición.

### **SUR**

#### **Ejército de Salvación**

Renton Food Bank & Multi-Service Center  
206 S. Tobin St., Renton  
(425) 255-5969

Servicios ofrecidos: Servicios ofrecidos: Programas de desarrollo del carácter, Educación cristiana, Servicios de desastres, Asistencia financiera de emergencia, Refugio de emergencia, Programas de alimentación y nutrición, Servicios de temporada, Servicios de visitas, Ministerios de mujeres, Servicios de adoración - Niños / Adolescentes, Servicios de adoración - Iglesia, Adoración Servicios - Escuela dominical, Servicios de adoración - Jóvenes adultos, Servicios de adoración - Ministerios juveniles

## VIVIENDA / REFUGIOS

**2-2-1 es el guardián de la mayoría de los programas de vivienda, alquiler y prevención de desalojo y desamparo dentro del Condado de King. Llame al 211 para que lo conecten con un especialista en vivienda.**

Después de contactar al 2-1-1, puede encontrar recursos adicionales en línea aquí:

### **Solid Ground**

<https://www.solid-ground.org/get-help/food-resources/>

### **Centro de Recursos de Propiedad de Vivienda de WA**

<https://www.homeownership-wa.org/rental-assistance-programs>

### **Localizadores de Viviendas Asequibles**

<http://aptfinder.org/>

<http://www.socialserve.com/tenant/WA/index.html?ch=KCHA>

<https://lihi.org/find-housing/>

### **Servicios de Vivienda Musulmana**

<http://www.muslim-housing.org>

- Prevención de personas sin hogar: los inquilinos de bajos ingresos con avisos de desalojo de 3 días reciben asistencia a corto plazo para evitar que se queden sin hogar.
- Reubicación rápida: los clientes sin hogar se mudan a apartamentos que pertenecen a propietarios privados y MHS brinda asistencia de alquiler según el nivel de necesidad de la familia.
- Vivienda de transición: MHS administra estas unidades, que muchas familias sin hogar nos alquilan temporalmente por cantidades muy reducidas.

### **Otros Programas**

- Distribución de alimentos, especialmente para Ramadán y Eid.
- Clase de inglés para clientes de habla árabe
- Donaciones de muebles y artículos para familias recién alojadas.
- Mochilas de regreso a la escuela y útiles escolares para niños
- Programa de fútbol juvenil
- Distribución de pañales



## ASISTENCIA LEGAL Y DE DERECHOS DE INMIGRACIÓN

### ***Ayuda para las personas en WA afectadas por la orden ejecutiva del presidente sobre inmigración:***

Si esperas amigos o familiares que lleguen a SeaTac de alguno de los siete países enumerados en la orden ejecutiva del Presidente: Irak, Irán, Siria, Libia, Somalia, Sudán y Yemen, y no ha tenido noticias tuyas ni ha tenido noticias que sus amigos o familiares hayan llegado y hayan sido detenidos o se les haya denegado la entrada, comuníquese con el Proyecto de Derechos de los Inmigrantes del Noroeste (NWIRP) al [800.445.5771](tel:800.445.5771) o [travel@aclu-wa.org](mailto:travel@aclu-wa.org) para obtener ayuda.

### **El Centro de la Raza**

2524 16th Avenue South  
Seattle, WA 98144  
(206) 957-4634

Brinda orientación y consulta bilingüe mensual gratuita sobre diversos asuntos legales a través de la asociación con las Oficinas Legales de Schroeter, Goldmark y Bender y el Colegio de Abogados Latino / a de Abogados del Estado de Washington.

### **St. Vincent de Paul**

<https://svdpseattle.org/get-help/centro-rendu/>

Ofrecemos consultas de inmigración gratuitas dos veces al mes, renovación de DACA y tarjeta de residencia legal permanente (Green Card), solicitudes de ciudadanía y otros beneficios de inmigración. Llame al Centro Rendu al [253-499-4245](tel:253-499-4245) para programar una cita.

### ***¿ENFRENTANDOTE A UNA EJECUCIÓN HIPOTECARIA?***

Llama al [1-800-606-4819](tel:1-800-606-4819)

Northwest Justice Project ayuda a las personas que están amenazadas con la ejecución hipotecaria. Comuníquese con la Unidad de Prevención de Ejecución Hipotecaria (al número que figura arriba) para ver si califica para recibir asistencia legal gratuita.

### ***Aprende Sobre Tu Problema Legal Y Tus Derechos.***

Visite <https://www.washingtonlawhelp.org> los recursos de autoayuda estan varios idiomas.

## **NORTH AND EAST KING COUNTY**

### **The Eastside Legal Assistance Program**

El Programa de Asistencia Legal del Este (ELAP) es una organización de ayuda legal sin fines de lucro que ayuda a las personas en el norte y este del Condado de King con sus necesidades legales civiles. El equipo de abogados voluntarios de ELAP ofrece 24 clínicas legales cada mes en Bellevue, Redmond, Kirkland e Issaquah. Las clínicas pueden ayudarlo con derecho familiar, asuntos de inmigración, bancarrota y derecho general. ELAP también brinda servicios a sobrevivientes de violencia doméstica en todo el condado de King. Los intérpretes telefónicos están disponibles para ayudar a aquellos que no hablan inglés. La Clínica Legal de Inmigración se lleva a cabo en el Centro Bellevue de Hopelink dos veces al mes. ELAP también lleva a cabo una clínica de derecho familiar y general en el Centro Kirkland dos veces al mes. Clínicas adicionales se reúnen en otros lugares del este.

Para hacer una cita para una consulta gratuita de 30 minutos con un abogado, llame al [425-747-7274](tel:425-747-7274) de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. Esta línea está disponible tanto en inglés como en español, y mediante el uso de servicios de intérpretes telefónicos, ELAP también puede adaptarse a la mayoría de los otros idiomas.

ELAP también organiza conferencias públicas gratuitas sobre diversos temas legales. Estos se llevan a cabo en bibliotecas públicas, centros comunitarios y escuelas. Las conferencias se llevan a cabo durante el día y también en la noche. Si está interesado en aprender más sobre estas conferencias gratuitas, llame a ELAP al [425-747-7274](tel:425-747-7274). Los niños son bienvenidos.

### **Solid Ground**

[benefitslegalhelp@solid-ground.org](mailto:benefitslegalhelp@solid-ground.org)  
(206) 694-6742

¿Tiene problemas para obtener o conservar sus beneficios en efectivo, alimentos, médicos y / o de cuidado infantil? Nuestros abogados brindan ayuda legal e información a adultos solteros y familias cuyos beneficios del estado de Washington han sido reducidos, terminados o denegados.

### **Seattle Community Law Center**

Proporciona ayuda legal e información para las personas en el estado de Washington cuyos beneficios del Seguro Social (SSI / SSDI) se han reducido, denegado o terminado.



## APOYO A LA COMUNIDAD LGBTQ

*(Apoya a cualquier persona que se identifique como transgénero o no conforme con el género, incluido el apoyo dirigido a padres y miembros de la familia)*

### **PFLAG WA**

<https://www.pflagwsc.org>

#### **¿Qué Pasa en una Reunión Típica?**

Las reuniones de PFLAG variarán de un capítulo a otro. Una reunión típica dura dos horas y consta de tres partes: círculos de apoyo (o “sesión de separada”), discusión sobre un tema (a veces a través de la presentación del orador invitado) y un descanso para tomar un refresco. Nuestros formatos pueden diferir, pero como capítulos, compartimos el objetivo común de soporte en sus muchas formas.

- Brindamos una atmósfera confidencial y cómoda donde los padres, las familias, los amigos y las personas LGBTQ pueden aprender de las experiencias de los demás y ayudarse mutuamente con paciencia y amor.
- Unificamos familias. Apoyamos a las personas LGBTQ y sus padres u otros seres queridos a medida que pasan juntos por el proceso de presentación.
- Nos vemos donde estás. Proporcionamos un lugar seguro para estar abierto para las personas que eligen no revelar que son LGBTQ o para las personas que luchan con preguntas o temores.
- Aprendemos cómo apoyar a toda la comunidad LGBTQ a través de la educación y la defensa para que podamos abrir corazones y mentes y ser una voz para la igualdad total.

### **PFLAG Seattle**

1122 E Pike St PMB 620

Seattle WA 98122-3916

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

[info@pflagseattle.org](mailto:info@pflagseattle.org)

(206) 325-7724

### **Reunión de Renton**

7pm el primer miércoles de cada mes

Iglesia episcopal de San Lucas

99 Wells Ave S

Renton WA 98057





## **Reunión del Norte de Seattle**

*7pm el cuarto martes de cada mes*  
Iglesia Metodista Unida de Haller Lake  
13055 1st Ave NE  
Seattle WA 98125

## **PFLAG Bellevue/Eastside**

PO Box 52863  
Bellevue, WA 98015  
<http://www.pflagbellevue.org/>  
[info@bellevue-pflag.org](mailto:info@bellevue-pflag.org)  
(425) 310-5390

## **Reunión de Bellevue**

*El tercer jueves de cada mes*  
Primera Iglesia Metodista Unida  
1934 108th Ave NE  
Bellevue WA 98004

## **Reunión de Bothell/Northshore**

*7pm el tercer lunes de cada mes*  
Iglesia Metodista Unida de Bothell  
18515 92nd Ave NE  
Bothell, WA 98011

*(Apoya a cualquier persona que se identifique como transgénero o no conforme con el género, incluido el apoyo dirigido a padres y miembros de la familia.)*

## **Diversidad de Género**

**1-855-4GENDER**  
[info@genderdiversity.org](mailto:info@genderdiversity.org)

Nuestros grupos de apoyo semanales para padres y tutores comenzaron en 2008, lo que lo convierte en la red de grupos de apoyo más larga y más grande del país. Nuestros grupos se reúnen en persona en Seattle y el área metropolitana de Puget Sound, en línea en [www.transfamilies.org](http://www.transfamilies.org). Consulte nuestra página de eventos para las próximas reuniones.

Los grupos de apoyo familiar de diversidad de género son para familias con niños trans y con diversidad de género. Investigamos a todos los asistentes para garantizar que los grupos estén seguros.



Contáctenos en [info@genderdiversity.org](mailto:info@genderdiversity.org), o llame al **1-855-4 GENDER (855-443-6337)** para programar una llamada telefónica antes de asistir a su primera reunión. Por favor planifique con anticipación para que nuestro personal tenga tiempo de completar esta admisión y llevarlo a uno de nuestros grupos de manera oportuna.

## **Gay City: Seattle's LGBTQ Center** *(Cualquier edad)*

<https://www.gaycity.org/resource-referral/>

Gay City: el Centro LGBTQ de Seattle ofrece pruebas de VIH y detección de ITS seis días a la semana en dos lugares diferentes. Se aceptan donaciones ya que nuestros fondos solo cubren las pruebas para miembros seleccionados de nuestra comunidad.

## **Biblioteca LGBTQ y Referencia para Recursos**

Lunes a viernes de 11 a.m. a 8 p.m.

Sábado 12:30 p.m. - 5 p.m.

## **El Centro de Bienestar**

Lunes - viernes 3 p.m. - 8 p.m.

Sábado 12:30 p.m. - 5 p.m.

[517 E. Pike Street](#)

[Seattle, WA 98122](#)

## **Ingersoll Gender Center** *(Cualquier edad, incluidos padres / hermanos / apoyos de alguien que se identifica como LGBTQ)*

[911 E Pike St. Suite 221](#)

[Seattle, WA 98122](#)

[\(206\) 849-7859](#)

[mi.info@ingersollgendercenter.org](mailto:mi.info@ingersollgendercenter.org)

[w. https://ingersollgendercenter.org](https://ingersollgendercenter.org)

Una organización de y para personas transgénero y no conformes con el género, que brinda apoyo mutuo a través de grupos de apoyo liderados por compañeros, abogando por la navegación de recursos, la organización comunitaria y la educación.

## **Lambert House** *(Para los Jóvenes)*

[1818 15th Ave](#)

[Seattle, WA 98122](#)

[\(206\) 322-2515](#)

<http://www.lamberthouse.org>

Lambert House es un líder internacional en la construcción de la comunidad juvenil LGBTQ: la estrategia de prevención primaria para la constelación de riesgos que afecta desproporcionadamente a todos los jóvenes LGBTQ. Los riesgos que abordamos incluyen: aislamiento social, depresión, suicidio, consumo de alcohol y otras drogas, VIH y otras ETS, conflictos familiares que pueden conducir a la falta de vivienda y supervivencia sexual, y el fracaso escolar. Lambert House brinda a los jóvenes LGBTQ oportunidades diarias para hacer amigos con otros jóvenes como ellos y con adultos que los apoyan. Es esta conexión con sus compañeros y adultos lo que inmediatamente mejora la vida de los jóvenes LGBTQ.

## CLASES DE ADMINISTRACIÓN DE DINERO

### **Iniciativa de Resiliencia Económica de la YWCA**

Clases financieras, talleres, capacitación y recursos para ayudar a las mujeres y las familias a desarrollar la estabilidad económica y el empoderamiento, y muchas se ofrecen tanto en inglés como en español.

### **Centro De Aprendizaje Greenbridge**

9720 Octava Avenida. SO  
Seattle, WA 98106

La elegibilidad varía para los programas de la Iniciativa de Resiliencia Económica de YWCA. Póngase en contacto con un miembro del personal a continuación para obtener más detalles.

- Póngase en contacto con Constance Francis (206-336-6972) para inscribirse u obtener información sobre: talleres “Mecánica del dinero”
- Contacte a Hannah Haag (206-336-6982) para inscribirse u obtener más información sobre: “Clases de esperanza y poder”, “Manejando tu Propio Dinero”, “
- Póngase en contacto con Elba (206-336-6978) para inscribirse u obtener información sobre: asesoría financiera, Esperanza y Poder para tus Finanzas Personales, Entrenamiento financiero.

### **Hopelink**

Hopelink ofrece una variedad de servicios desde entrenamiento financiero hasta clases y talleres de educación financiera. Complete el siguiente formulario en línea para solicitar más información: <https://www.hopelink.org/need-help/financial-capabilities#collapseOne>



## CLASES DE ADMINISTRACIÓN DE DINERO (Cont.)

### **Solid Ground**

[financialfitness@solid-ground.org](mailto:financialfitness@solid-ground.org)

¡Nuestro campo de entrenamiento de capacidad financiera empodera a las personas a tomar el control de sus finanzas a través de habilidades de administración de dinero! Nuestro “entrenador” personal puede trabajar con usted individualmente para:

- establecer metas financieras
- Crear un presupuesto
- Conozca, prevenga y ayude a abordar problemas de deuda / crédito, préstamos predatorios y estafas
- planear un futuro financiero saludable

### **Bank On Seattle-King County**

Obtenga una cuenta de cheques gratuita y deje de pagar las tarifas de los cheques en efectivo. Incluso si ha tenido problemas con una cuenta en el pasado, nunca antes ha tenido una cuenta o no tiene un número de Seguro Social, puede abrir una cuenta bancaria o de una cooperativa de crédito en Seattle y el condado de King. ¡Deposite su dinero gratis y pague facturas sin costo adicional!

## APOYO PARA PADRES

### **Hopelink**

El Programa de Desarrollo Familiar de Hopelink lo ayudará a crear un plan de acción paso a paso a largo plazo para su futuro. Trabajando individualmente con un administrador de casos, descubrirá sus fortalezas únicas a medida que establece metas y trabaja para alcanzarlas. Su plan de acción se adaptará a las necesidades de su familia y puede incluir áreas tales como educación, empleo, salud, estabilidad de la vivienda, crianza de los hijos y administración financiera. Los administradores de casos también están conectados a muchos recursos locales y ofrecerán referencias y abogaron por las familias cuando sea necesario.

Para completar una evaluación telefónica, llame al (425)883-4755 o complete el formulario en línea que se encuentra aquí: <https://www.hopelink.org/family-development-form-0>



## **Divine Alternatives for Dads Services (DADS)**

5709 Rainier Ave S.

Seattle, WA 98118

[marvinpastor@msn.com](mailto:marvinpastor@msn.com)

Tel: (206) 722-3137

Tel: (253) 231-3164 (Oficina de Tacoma)

Fax: (206) 723-9965

Horas de oficina:

Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Solamente con cita

DADS brinda esperanza a los padres al caminar juntos en una comunidad de apoyo, ayudando a navegar las barreras relacionales y legales que los separan de sus hijos y familias. Servicios DADS puede ayudar con: Reunificación familiar, administración de casos, administración de manutención de niños, asistencia para el plan de crianza, educación para padres, grupos de apoyo, otros recursos.

## **RECUPERACIÓN DE ABUSO DE SUSTANCIAS**

### **Todos los tratamientos WA**

<http://www.alltreatment.com/wa/>

Lista de centros de rehabilitación de alcohol y drogas en WA, muchos de los cuales están cubiertos por un seguro.

### **Seattle, WA Centros de Rehabilitación Gratuitos**

<https://www.freerehabcenters.org/city/wa-seattle>

Proporciona información de los lugares donde se puede recibir ayuda gratis en WA.



## RECUPERACIÓN DE ABUSO DE SUSTANCIAS (Cont.)

### Recovery Cafe

<https://recoverycafe.org/get-recovery/>

Sin un apoyo de recuperación continuo, el desafío de mantener la estabilidad en la salud mental, las relaciones, la vivienda y el empleo; romper los ciclos de destrucción puede parecer casi imposible. Brindamos un espacio hermoso, seguro, cálido, libre de drogas y alcohol y una comunidad amorosa para anclar a las personas en la recuperación sostenida que necesitan para obtener y mantener el acceso a vivienda, servicios sociales y de salud, relaciones saludables, educación y empleo.

### Alcohólicos Anónimos de Seattle

<https://www.seattleaa.org>

Encuentre reuniones y comunidad para ayudar a comenzar o mantener su sobriedad.

## ASISTENCIA TRIBUTARIA

### 2 maneras fáciles de presentar impuestos

1. Visite una de las 32 ubicaciones de United Way para obtener ayuda para presentar sus impuestos hoy.
2. Presente en línea en MyFreeTaxes.com en su propio hogar, gratis para cualquier persona que gane menos de \$66,000.

### La Clínica de Impuestos Federales de la Universidad de Washington

La Clínica de Impuestos representa a los contribuyentes elegibles según los ingresos que tienen disputas en curso con el Servicio de Impuestos Internos. Llame al [866-866-0158](tel:866-866-0158).

## TRANSPORTE

### Dart Transit

Hopelink proporciona tránsito público de DART a través de un contrato con King County Metro. DART ofrece rutas de autobús en algunos vecindarios que utilizan minibuses que pueden salir de las rutas regulares para recoger y dejar pasajeros. DART opera en un horario fijo, pero tiene más flexibilidad que los autobuses regulares de Metro Transit. La tarifa estándar de transporte público se aplica a este servicio.

Para programar un viaje en DART, envíe una solicitud a través de <https://www.hopelink.org/need-help/transportation/dart-ride-request>, o llame al 866.261.DART durante las horas especificadas que se pueden encontrar en el viaje en DART Solicitar página.

## Transporte de Medicaid

Hopelink también proporciona transporte médico que no es de emergencia en los condados de King y Snohomish para servicios médicos cubiertos por Medicaid. Para acceder a más información sobre esto, incluido cómo solicitar un viaje, visite <https://www.hopelink.org/need-help/transportation/medicaid-transportation>.

Para programar un viaje en el condado de King o Snohomish entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m., llame a uno de los números a continuación y tenga a mano la siguiente información:

- *Proveedor un número*
- *Nombre del proveedor médico*
- *Nombre, dirección y número de teléfono del centro médico.*
- *Fecha y hora de la cita.*
- *Motivo de la cita.*

Para programar un viaje en el condado de King llame al [800-923-7433](tel:800-923-7433)

## APOYO A PEQUEÑAS EMPRESAS

### Biblioteca Pública de Seattle

<https://www.spl.org/programs-and-services/business>

Ya sea que tenga una empresa establecida hace mucho tiempo o esté comenzando a planificar una nueva empresa, tenemos excelentes recursos para que pueda utilizarlos de forma gratuita a través de nuestro programa Biblioteca a Empresa. Ofrecemos docenas de clases y talleres cada año en colaboración con organizaciones locales. Nuestros bibliotecarios comerciales están capacitados para ayudarlo con todos los aspectos de la investigación comercial, desde la licencia hasta la contratación. Puede acceder a nuestras herramientas de investigación en línea de forma gratuita con su tarjeta de la Biblioteca.

### Biblioteca del condado de King

<https://kcls.org/small-business-resources/>

En cada etapa de su negocio, la biblioteca puede ahorrarle tiempo y dinero. Ya sea que esté expandiendo un negocio próspero o aún esté decidiendo si el emprendimiento es adecuado para usted, estamos aquí para conectarlo con las personas y la información que necesita.



RAINIER  
SCHOLARS