

Conexiones Útiles

para usted, su familia, su comunidad

Guía de
Recursos
Para el Este
Del condado
De King

(Spanish)



ERIC y EHSF agradecen a los siguientes patrocinadores:



Eastside Community Network

Eastside
Human
Services
Forum

LANE
POWELL
SPEARS
LUBERSKY
LLP



UNITED WAY
of KING COUNTY



AGRADECIMIENTOS

Muchas personas y organizaciones dieron su tiempo, pericia y entusiasmo para crear la Guía. Eastside Refugee and Immigrant Coalition (ERIC) y el Eastside Human Services Forum (EHSF) agradecen la devoción y dedicación de todos los que contribuyeron a este proyecto.

Miembros del comité: representantes de estas organizaciones se reunieron una vez al mes durante los últimos dos años para completar el proyecto. Gracias a estas organizaciones por su trabajo:

American Red Cross

Bellevue Community College

Chinese Information and Service Center

Ciudad de BellevueCiudad de Kirkland

Diana Lindner, MD, FAAP

Eastside Literacy Council

Hopelink

Public Health – Seattle & King County

Contribuciones financieras, de voluntarios y de servicios:

Americorps-VISTA

Ciudad de Bellevue

Ciudad de Kirkland

Ciudad de Redmond

Eastside Community Network

Fremont Public Association

United Way de King County

Escritores de la versión inglesa:

A Regional Coalition for Housing, Bellevue Community College, Chinese Information and Service Center, City of Bellevue, City of Kirkland, Crossroads Mini City Hall, Eastside Literacy Council, Eastside Domestic Violence Program, Family and Child Early Support, Hopelink, Starla Bailey, Tim Bernthal, Anne Curtis, Franz Loewenherz-Metro, Mary Jo Magruder, Kathy Moore, Diane Pawluck, Louis Watanabe, e información adicional provista por Tenant Net y la página web de Landlord Tenant law: <http://www.atg.wa.gov/consumer/lt/>.

Traducir la guía al chino, coreano, ruso, español y vietnamita fue un enorme esfuerzo. ERIC tuvo la buena fortuna de encontrar miembros de la comunidad con habilidades de traducción que se prestaron a proporcionar su tiempo y conocimiento para traducir las guías. Muchos de ellos son también inmigrantes, y todos están comprometidos a ayudar a la comunidad.

Las siguientes personas participaron en los equipos de traducción:

Augusto Aguilera, Asian Counseling and Referral Services, Ngan T. Bui, Gina Cogan, Laura Cooper, Yuxin Deng, Young-Hee Choi Dwyer, Grupo de Madres Latinas de Crossroads, Oliver Hsu, Daniel Kim, Grace Kuan, Tra My-Lam, Carla Miranda, Gauhar Nguyen, Kristy Nguyen, Olga Petrova, Janitzia N. Pizarro, Tania Rzhondkovska, Le S. Tran, Thuy Tran, Sang Pil Yun

Los siguientes donaron servicios específicos:

La ciudad de Kirkland, Sarah St. George y Dimitri Ancira (diseño y trazado de computadora), Sherry Grindeland, Seattle Times, revisión de la versión inglesa, Phil Noble (consulta legal), Steven Winters de Lane Powell Spears Lubersky (consulta legal).

ERIC y EHSF también agradecen al personal de Hopelink y del Crossroads Community Center por proporcionar el espacio para reuniones regulares.

Especiales agradecimientos para dos personas muy especiales que contribuyeron a este proyecto. Sin su firme devoción y dedicación, la guía no sería lo que es hoy. ERIC y EHSF desean agradecer a Debbie Lacy, consultora del proyecto y a Maria Soriano, voluntaria de VISTA, por su energía y devoción al proyecto.

INTRODUCCIÓN

La idea de crear esta Guía de Recursos nació en 2001 cuando agencias locales, empleados de la ciudad, United Way, maestros, policías y otros miembros de la comunidad se reunieron para formar Eastside Refugee and Immigrant Coalition (ERIC). ERIC trabaja para mejorar los servicios para los inmigrantes y refugiados y para asegurar que las familias tengan acceso a la ayuda que necesiten. ERIC ha crecido a más de 100 miembros, varios de los cuales son inmigrantes o inmigrantes de segunda generación. Ellos trabajan para ayudar a gente de su propia cultura y también a otros.

ERIC sabe que uno de los problemas a los que se enfrentan los inmigrantes y refugiados es no saber que recursos tienen disponibles, especialmente si no hablan o leen mucho inglés. Muchas personas vienen de países que no tienen las clases de servicios y ayuda que hay disponibles aquí en los Estados Unidos. Muchas veces los inmigrantes se sorprenden al enterarse de los servicios gratuitos que existen en la comunidad. En todo el país, existen personas y organizaciones que proporcionan servicios a las familias e individuos que tengan dificultades financieras o que necesiten ayuda para ajustarse a la vida en los Estados Unidos. A veces, puede ser difícil confiar en otros o sentirse cómodo pidiendo ayuda, pero nosotros esperamos que esta guía le dé a usted y a su familia la información que necesita.

Además de 22 secciones sobre tópicos generales hay también una sección con consejos e información especiales. Estas son cosas que a otros les hubiera gustado saber cuando recién habían llegado a la comunidad.

Esta Guía está disponible en chino, coreano, ruso, español y vietnamita, así como en inglés. Es posible que parte de la información cambie a través del tiempo, como las direcciones y los números de teléfono de las agencias. La mayoría de las organizaciones enumeradas en la Guía tienen páginas Web; éstas son casi siempre en inglés. Pero, si usted o alguien que conoce habla un poco de inglés, pueden ser un lugar muy útil para encontrar más información sobre servicios. Con una tarjeta de biblioteca, puede usar computadoras para tener acceso gratuito al Internet en la biblioteca.

Hay algunas agencias que ayudan a su cultura y comunidad específica en su propio idioma, pero algunos de los lugares enumerados en la Guía es posible que no tengan a nadie que hable su idioma. Pida un intérprete si no hay nadie disponible que hable su idioma. Hay lugares donde las agencias pueden conseguir un intérprete para ayudarlo.

El Banco de Idiomas de la Cruz Roja Americana

El banco de idiomas proporciona servicios a organizaciones sin fines de lucro y a individuos en los condados de King y Kitsap. Tienen 442 voluntarios que hablan más de 75 idiomas y dialectos. Proporcionan interpretación en persona y por teléfono 24 horas al día, siete días a la semana. Todos los servicios son confidenciales. También pueden traducir documentos simples. En algunos casos, no pueden proporcionar servicios de interpretación, pero lo pueden referir a otros proveedores de servicios.

La interpretación es gratuita para los individuos.

(Se les cobra un cargo muy pequeño a las organizaciones sin fines de lucro que utilizan el banco de idiomas durante el año.)

Para pedir un intérprete:

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m., llame al (206) 709-4522.

Para ayuda de emergencia fuera

de las horas anteriores, llame al (206) 323-2345

Línea de información a la comunidad 1-800-621-4636

(206) 461-3200

Puede pedir un intérprete para su idioma cuando llame a los números anteriores.

Le agradecemos sus comentarios

Si tiene algún comentario, adición o corrección que nos quiera comunicar, por favor mande una carta a:

Carrie Hite

Eastside Human Services Forum

P.O. Box 97010







Redmond, WA 98073

O mande un correo electrónico a ERICleaders@hotmail.com

(Por favor escríbanos en el idioma en el que usted se sienta más cómodo.)

TABLA DE CONTENIDOS

USTED

	Los Bancos	8-9
	El Empleo	10-14
	<i>Servicios de Empleo</i>	
	<i>Agencias Temporales</i>	
	<i>Ayuda e Información sobre Impuestos</i>	
	Clases de Inglés y Otros Tipos de Educación para Adultos	15-17
	Información Legal	18-20
	<i>Derechos del Inmigrante</i>	
	<i>Discriminación en la Vivienda</i>	
	Cómo Abrir su Propio Negocio	21-22
	Transportación y Conducir	23-32
	<i>Transporte Público</i>	
	<i>Acerca de ser Dueño de un Vehículo</i>	
	<i>Servicios para los Discapacitados</i>	
	<i>Sobre Conducir un Vehículo</i>	

SU FAMILIA






	El Cuidado de los Niños	33-36
	<i>Head Start y Early Head Start</i>	
	<i>Asistencia para pagar por el cuidado o la educación preescolar de sus hijos</i>	
	<i>Inmunizaciones</i>	
	La Educación de los Niños	37-38
	Recursos para las Víctimas de la Violencia Doméstica	39-42
	Ayuda Económica, Alimentos y Ropa	43-47
	Servicios de Salud: Médico y Dental	48-52

TABLA DE CONTENIDOS



Servicios de Salud Mental, Drogas y Alcohol, y Crisis 53-57



Servicios para los Discapacitados 58-61



Servicio Telefónico 62-64

SU COMUNIDAD



Servicios Municipales 65-69



Servicios de Emergencia: Policía y Bomberos 70-72



Vivienda y Albergue 73-84

Sobre ser dueño de una casa

Vivienda arrendada

Vivienda de emergencia, albergue y transicional

Información sobre arrendar una vivienda



La Biblioteca 85-87



El Correo 88-91



Actividades y Recreación en La Comunidad 92-94



Servicios Públicos (Electricidad, gas y agua) 95-98



Más Información 99-100



Tabla de Conversión back page

¿ESTÁ SEGURO MI DINERO EN EL BANCO?

Sí. Si deposita su dinero en el banco no tiene que preocuparse de que se lo roben o se le pierda. Con algunas cuentas hasta puede recibir interés. Con una cuenta de cheques, puede escribir cheques para sus pagos y así tiene un récord permanente. Las cuentas de cheques, de ahorros y de jubilación, así como también los certificados de depósito, están asegurados por la FDIC. La FDIC (Federal Deposit Insurance Corporation, o Corporación Federal de Seguros de Depósitos) es una agencia del gobierno federal que protege su dinero en caso de que el banco quiebre. Específicamente, asegura los fondos en cuentas bancarias hasta un límite de \$100,000 si el banco quiebra.



Las acciones, los bonos, fondos mutuos y otras inversiones no son aseguradas por la FDIC, aunque las compre en un banco.

Cómo escoger un banco

Asegúrese de escoger un banco, ya sea un banco comercial o un Credit Union, que pueda hacer el tipo de transacciones que usted quiere y que tenga los servicios que usted necesita. Por ejemplo, si va a enviar dinero a su país, asegúrese de que su banco pueda hacer transacciones internacionales fácilmente. Su guía de teléfonos local tiene una lista de bancos comerciales y Credit Unions en su localidad. Tómese el tiempo de investigar cuál sería el mejor para usted.

Acerca de las cuentas de cheques o de ahorros

Es necesario presentar identificación para abrir cuentas bancarias. El banco puede requerir 2 formas de identificación, como una licencia de manejar o conducir, una visa para los EE.UU., visa de residente (green card o tarjeta verde), pasaporte, tarjeta de crédito, recibo de pago de servicios (electricidad, teléfono, etc.) reciente, tarjeta de identificación escolar, etc. Llame al banco si tiene preguntas sobre esto.



Usualmente, tiene que depositar un mínimo de \$200 para abrir una cuenta. Guarde los papeles que le da el banco al abrir su cuenta en un lugar seguro. Todos los meses el banco le enviará un resumen de todas sus transacciones y el estado de su cuenta.

ATM (automatic teller machines o cajeros automáticos)

Los ATM o cajeros automáticos son convenientes porque le permiten retirar dinero de su cuenta o ver su saldo 24 horas al día. Puede obtener una tarjeta para usar los ATM en su banco. Su banco le proporcionará un PIN (número de identificación personal) para utilizar los ATM. El PIN es para su uso personal; no le pase esta información a ninguna otra persona. Hay ATM por todos lados: en supermercados, centros comerciales, bancos y muchos otros lugares. Es posible que le cobren por usar un ATM que no sea de su banco.

Tarjetas de crédito

Es muy común en los Estados Unidos el uso de una tarjeta de crédito para comprar cosas y para pagar las cuentas. Es una industria muy grande que hace mucho dinero gracias a la gente que usa las tarjetas de crédito. Esto se debe a que la mayoría de las compañías de tarjetas de crédito cobran intereses altos si no paga el saldo en su totalidad cada mes. Puede obtener efectivo de la ATM usando su tarjeta de crédito, pero la tasa de interés es muy alta (a veces más del 20%). Puede solicitar una tarjeta de crédito en su banco y también hay muchas compañías de tarjetas de crédito que le mandan solicitudes por correo. Tener una tarjeta de crédito y hacer pagos regulares es una buena manera de establecer su crédito; usted necesita un buen historial de crédito si quiere obtener un préstamo para comprar un auto o una casa o hacer otros gastos mayores.



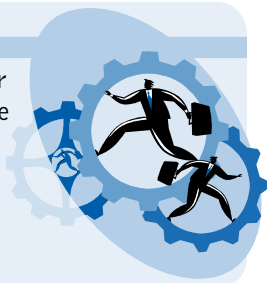
Otros servicios que proporciona el banco

El banco puede proporcionarle estos y otros servicios (es posible que haya que pagar un cargo):

- Préstamos personales
- Hipotecas para comprar una casa
- Préstamos para autos
- Cajas de seguridad
- Cheques de viajero
 - Giros
 - Cheques de caja
- Es posible que su banco le cobre por estos servicios.

Sobre los servicios de empleo

Hay muchos lugares que lo pueden ayudar a encontrar trabajo. Muchos de ellos tienen gente que lo puede aconsejar sobre cómo tener éxito con las entrevistas, escribir su resumé, ayudarlo a usar la computadora y darle ideas sobre dónde buscar trabajo. Llame a estos lugares para ver si califica para recibir sus servicios.



Bellevue Community College

Tiene muchos recursos si usted es un miembro de la comunidad o está estudiando en el Bellevue Community College (BCC). Éstos incluyen el Centro de Carreras y el programa de reentrenamiento WorkFirst/Worker Retraining, ambos ubicados en el BCC.

Centro de Carreras (425) 564-2018

Disponible para todos. Ofrece asesoramiento para planificar su carrera y encontrar trabajo. Proporciona asesoría sobre su carrera, clases y talleres, oportunidades de estudio y trabajo y de interno, y recursos de computadora.
3000 Landerholm Circle SE, Bellevue, WA B231 98007

WorkFirst/Worker Retraining Programs..... (425) 564-4054

Los requisitos incluyen cierto nivel de ingresos y tener hijos. Llame al programa en que está interesado para ver si califica. Todos los programas de WorkFirst y Worker Retraining enumerados aquí son gratuitos.
3000 Landerholm Circle SE, Bellevue, WA. B131 98007

WorkFirst ESL (425) 564-4144

Proporciona servicios a personas que son padres, tienen permiso para trabajar en los Estados Unidos y que están actualmente buscando trabajo. Tienen clases que le ayudan a mejorar su habilidad para leer, escribir y hablar inglés, aprender a usar las computadoras y encontrar trabajo.

WorkFirst Computer Basics Class (425) 564-2363

Clases de corto plazo sobre computadoras y software para padres. Esta clase enseña cómo usar el teclado de la computadora, Microsoft Word, Excel y Outlook, cómo escribir un resumé y cómo usar el Internet. También este programa lo puede ayudar a encontrar un trabajo o un internado con paga.

WorkFirst Advanced Computer Class (425) 564-2363

Una clase a corto plazo para padres que saben como usar Microsoft Word y Excel que le enseña a los estudiantes técnicas avanzadas de Word y Excel y los prepara para la certificación MOS (Microsoft Office Specialist). También este

programa lo puede ayudar a encontrar un trabajo o un internado con paga.

WorkFirst Financial Aid..... (425) 564-4178
Colegiatura y libros gratis para padres que trabajan y que están matriculados en programas profesionales o técnicos. Para calificar, los estudiantes deben: Ser padres con hijos dependientes, tener un trabajo (de medio tiempo o completo), cumplir con las pautas de ingresos, matricularse en cursos aprobados y no estar recibiendo ninguna otra ayuda monetaria que cubra libros, colegiatura u otros cargos.

Worker Retraining..... (425) 564-4054
Ofrece ayuda con la colegiatura, ayuda para encontrar educación y matriculación de prioridad para aquellos que están actualmente cobrando el desempleo o que se han quedado sin beneficios en los últimos dos años. También para ex amas de casa, o para aquellos que eran independientes en una industria en decadencia. Hay orientación para quien esté interesado.

Casa Latina: Centro de Ayuda Solidaria a los Amigos

Oficina principal (206) 956-0779
Centro de trabajadores diurnos (206) 229-2272
2330 Western Ave., Seattle, WA 98121

Ofrece servicios a inmigrantes latinos. El centro de trabajadores diarios es un lugar donde los trabajadores diurnos se pueden reunir para ir a sus trabajos. Los trabajos típicamente duran un día y la persona que lo emplea le paga al trabajador directamente. Mientras esperan por un trabajo, los trabajadores pueden participar en clases de inglés como segundo idioma (ESL) y otros tipos de capacitación.

Jewish Family Service

Employment Counseling & Job Placement (425) 643-2221
Proporciona listas de trabajos y lo ayuda a encontrar trabajo, ayuda a llenar la solicitud para un trabajo y lo puede ayudar a recibir capacitación para un trabajo.
15821 NE 8th St, Suite 210, Bellevue WA 98008

Lake Washington Technical College: Centro de Recursos de Empleo

Empleo (425) 739-8113
Taller para escoger carrera (425) 739-8315
Ofrece ayuda con el resumé, técnicas de entrevistas para trabajo y acceso a los recursos del Internet. Conduce talleres para escoger carrera y habilidades para buscar trabajo. Ofrece servicios de empleo.
West Building, Room W-205, Kirkland, WA 98034

Refugee Resettlement Office

Programa de búsqueda de trabajo (206) 323-3152

El programa de búsqueda de trabajo ofrece clases y tutoría individual para prepararse trabajar. Especialistas de empleo ayudan a los refugiados con sus resúmenes, solicitudes, búsqueda de trabajo y empleo. Llame para más detalles.

1610 S. King St., Seattle, WA 98144

Westminster Chapel: Job Support Ministry

Recepcionista de la capilla (425) 562-8028

Líder del ministerio de voluntarios (425) 558-2401

Proporciona ayuda con la preparación del resumé, entrevistas y búsqueda de trabajo. Ofrece reuniones semanales y proporciona un lugar donde usted puede buscar trabajo usando panfletos, libros y acceso a la computadora. A veces hay agentes de empleos y consejeros de carrera voluntarios disponibles para servirlo.

13646 NE 24th St., Bellevue, WA 98005

WorkSource, Redmond

(425) 861-3700 · TTY (425) 861-3708

Proporciona ayuda para encontrar trabajo, uso gratuito de computadoras, copiadoras, teléfonos, máquina de fax, acceso al Internet para la búsqueda de trabajo, clases sobre cómo obtener y no perder el trabajo y acceso a seguro de desempleo. Ofrece traducción, consejeros de trabajo bilingües y talleres para refugiados. En el Internet: www.worksourceskc.org/locations/redmond.asp tiene listas de trabajos y recursos para ayudarlo a que vuelva a trabajar.

7735 178th Place NE, Redmond, WA 98052

YWCA Family Village

Eastside Employment Services (425) 556-1352

Proporciona ayuda para escribir resúmenes y cartas de presentación, práctica de entrevistas, consejos personalizados sobre capacitación y educación, acceso al Internet, listas de trabajos disponibles y teléfonos. También ofrece ropa profesional.

16601 NE 80th St., Redmond, WA 98052

Oficina de desempleo del estado

Inglés y otros idiomas, TTY 1-800-318-6022

Si a usted le han dado lay off o ha perdido su trabajo sin tener culpa, puede calificar para recibir beneficios del seguro de desempleo. Estos beneficios son una fuente de ingresos temporales mientras busca un nuevo trabajo, o en algunos casos, mientras recibe capacitación. Solicite en el Internet:

www.go2ui.com

Sobre las Agencias de Empleo Temporal (“Temp Agencies”)

Las agencias de empleo temporal, también conocidas como temp agencies, contratan trabajadores para que trabajen para empleadores diferentes por un plazo corto o temporal. El trabajo temporal puede durar de un día a seis meses y a veces más. Las temp agencies proporcionan trabajadores a empleadores. Las temp agencies reciben pago de los empleadores por este servicio. El trabajador temporal no paga ningún cargo a la agencia y se considera un empleado de la agencia. La agencia paga al empleado temporal directamente. El trabajo temporal ofrece flexibilidad al empleado, pero no ofrece estabilidad a largo plazo o seguros médicos, y generalmente paga menos de lo que recibiría un trabajador si él o ella trabajara directamente para la compañía. Algunos de los trabajos disponibles para los inmigrantes con capacidad limitada de hablar inglés incluyen trabajos de ensamblaje, limpieza y construcción.

Los Impuestos

El impuesto sobre los ingresos es un tema complicado.

Presentamos alguna información básica. Las personas que no son ciudadanas estadounidenses que viven y trabajan en los Estados Unidos tienen que presentar una declaración de ingresos sin importar cuál es su estado migratorio. Esto también incluye a los trabajadores indocumentados. Si trabajó y obtuvo ingresos en los Estados Unidos, tiene que presentar la declaración de ingresos antes del **15 de abril**



del año siguiente. El Servicio de Rentas Internas (IRS, por sus siglas en inglés) es la institución del gobierno de los Estados Unidos que supervisa la retención y declaración de los impuestos. Los impuestos pagan por servicios y asistencia para las personas de bajos ingresos. Los impuestos también pagan por cuidados médicos, la educación, vivienda, protección del medio ambiente, capacitación para trabajar y las fuerzas militares de los Estados Unidos.

Casi todos los empleadores retienen impuestos de su sueldo durante el año y le envían un formulario (llamado W-2) que muestra cuánto ganó y cuántos impuestos se restaron de su sueldo. A veces, se retuvo demasiado impuesto y usted puede calificar para recibir un reembolso del gobierno. Otras veces, si no ha pagado suficiente, tiene que pagar impuesto. Existe un crédito de impuestos especial llamado el “Crédito por Ingreso del Trabajo (EITC, por sus siglas en inglés)” para las familias de bajos ingresos, que puede reducir la cantidad de impuestos que debe pagar y posiblemente darle un reembolso mayor; averigüe si califica. Usted puede conseguir una copia de la mayoría de los formularios de impuestos en su biblioteca local, en la oficina de correos o en el Internet en www.irs.gov.

Si está preocupado o confundido sobre pagar impuestos y necesita más información, muchas bibliotecas proporcionan ayuda gratuita para los impuestos durante la "temporada de impuestos", entre el primero de enero y el 15 de abril. A veces las agencias como Hopelink también proporcionan ayuda gratuita con intérpretes. Póngase en contacto con ellos para averiguar:

Bellevue	(425) 943-7555	14812 Main St. Bellevue, WA 98007
Redmond	(425) 882-0241	16225 NE 87th St., Ste. A-1 Redmond, WA 98052-3536
Kirkland	(425) 889-7880	302 First St. Kirkland, WA 98033-6129
Bothell	(425) 485-6521	18220 96th Ave. NE Bothell, WA 98011-3390
Carnation	(425) 333-4163	31957 E. Commercial St. Carnation, WA 98014

También hay contadores de impuestos que lo pueden ayudar; ellos cobran por sus servicios. Tenga cuidado, porque algunos cobran tarifas muy altas o le cobran extra para conseguirle su reembolso más pronto.

CLASES DE INGLÉS Y OTROS TIPOS DE EDUCACIÓN PARA ADULTOS

Inglés como segundo idioma (ESL)

Los recién llegados a los Estados Unidos necesitan aprender inglés para ir de compras, llamar al médico o hablar con los maestros de sus hijos. El inglés es necesario en el trabajo para hablar con los clientes, leer instrucciones, llenar los reportes de accidentes, etc.



Los centros universitarios o centros comunitarios de educación (Community Colleges), bibliotecas, iglesias y organizaciones de servicios sociales ofrecen clases gratuitas en muchos lugares, diurnas o nocturnas, a varios niveles de instrucción. También ofrecen clases de ciudadanía. Los estudiantes aprenden a hablar y entender el inglés que se usa en el trabajo y en otros aspectos de la vida diaria, y también pueden aprender sobre la cultura estadounidense. En casi todas las clases de ESL los adultos practican escuchar, hablar, leer y escribir. Los grupos Talk Time (hora de conversación) son más informales, el enfoque es en la práctica de la conversación.

Llame a la agencia directamente para informarse si califica y para información sobre los procedimientos de inscripción y exámenes. Cada programa tiene su propio enfoque y requisitos. Los centros universitarios o centros comunitarios de educación y Hopelink requieren un examen para determinar su nivel de conocimiento antes de empezar las clases o la tutoría. Sus resultados se pueden transferir de una institución a otra. Muchas clases de ESL tienen listas de espera.

Otros tipos de educación para adultos

Los adultos también pueden continuar su educación a través de los centros universitarios y técnicos. Estos centros ofrecen cursos de 2 años y preparación para trabajar en muchas ramas. Los estudiantes tienen que pagar colegiatura, pero a veces se pueden conseguir becas.

Dónde conseguir ayuda

Asian Counseling and Referral Service

Clases de ciudadanía y educación vocacional.

Bellevue (425) 284-0017

12808 Northup Way, Suite 100, Bellevue, WA 98005

Seattle (206) 695-7511

720 8th Ave S, Suite 200, Seattle, WA 98104

City of Bellevue Mini City Hall..... (425) 452-2800
"Talk Time" (para practicar el inglés) se ofrece en el Crossroads Community Center y en el Crossroads Mall. Llame a Bellevue Mini City Hall para más información; en el voluntarios que hablan español.
www.cityofbellevue.org

Elder and Adult Day Services (425) 452-4282
Ofrecidas por la ciudad de Bellevue—clases de ciudadanía: todos los sábados, 2:30-4:30 p.m. Es gratis.
12831 NE 21st Place, Bellevue, WA 98005

Bellevue Community College..... (425) 564-2341
La mayoría de las clases de ESL se reúnen 8 horas por semana. Ofrecen clases sobre habilidades para la vida diaria, capacitación laboral y preparación para la universidad. Servicio limitado de guardería. También ofrece una clase de Basic Skills (habilidades básicas) y Talk Time.
3000 Landerholm Circle SE, Bellevue, WA 98007
Internet: www.bcc.ctc.edu

Cascadia Community College..... (425) 352-8158 ó 352-8860
Clases de ESL dos noches por semana, se ofrecen en el centro universitario y en las bibliotecas de Redmond y de Bothell. También se ofrece Talk Time, uso de computadoras y tutoría individual en el centro universitario.
18345 Campus Way NE, Bothell, WA 98011
Internet: www.cascadia.ctc.edu

Chinese Information and Service Center (206) 624-5633
Clases de inglés en varios centros para personas mayores en el Eastside (*North Bellevue, Kirkland, y South Bellevue*).
Internet: www.cisc-seattle.org

Hopelink/Eastside Literacy Program (425) 643-1912
Muchas clases de ESL y grupos de Talk Time se reúnen en Hopelink y en escuelas primarias, iglesias, centros para personas mayores y bibliotecas. Sesiones diurnas y nocturnas.
15015 Main St., Ste. 206, Bellevue, WA 98007
Internet: www.hope-link.org/programs/literacy

Jewish Family Service (425) 643-2221
Clases de inglés y de ciudadanía para los refugiados. Servicio de guardería limitado.
15821 NE 8th St, Suite 210, Bellevue WA 98008
www.jfsseattle.org

Jubilee Reach Center..... (425) 746-0506
Clases de inglés y de ciudadanía para los refugiados. Servicio de guardería limitado.
14200 SE 13th Pl., Bellevue, WA 98007

King County Library System (425) 369-3454
Grupos de Talk Time, clases de ciudadanía y ayuda con el proceso de solicitud de ciudadanía. Materiales en varios idiomas. Página Web de la biblioteca en coreano, ruso y español. Hay más información en la sección sobre bibliotecas.
Internet: www.kcls.org

Lake Washington Technical College ... (425) 739-8100 ext 656 ó 331
Clases diurnas y nocturnas de ESL se reúnen hasta 15 horas por semana; proporciona educación vocacional (preparación para trabajos como mecánico de automóvil, asistente dental, entrenador físico y otros). El centro de asistencia está abierto todos los días hábiles y 2 noches por semana.
11605 -132nd Ave NE, Kirkland, WA 98034
Internet: www.lwtc.ctc.edu

Refugee Resettlement Office **Clases de ELL (206) 323-3152**
Las clases English Language Learner se enfocan en el vocabulario necesario para trabajar y habilidades necesarias para la vida diaria. Por favor llame para más detalles.
1610 S. King Street, Seattle, WA 98144

St Louise Parish (425) 747-4450
Clases de ESL para principiantes o nivel intermedio solamente. Se requiere inscribirse a fines de enero o principios de septiembre. Las clases se reúnen los lunes y jueves por la noche.
141 156th. Ave. SE, Bellevue, WA 98007

Westminster Chapel (425) 747-1461
Clases de Talk Time los jueves por la noche de 7 a 8:30. No se necesita inscripción por adelantado.
13646 NE 24th St., Bellevue, WA 98005

St. James ESL (206) 382-4511
Ofrece tutoría en su hogar para inmigrantes y refugiados de bajos ingresos ciegos o con problemas de vision. También ofrece tutoría sobre la ciudadanía para adultos que no pueden salir de su casa en varias partes del condado de King, así como en Seattle.
803 Terry Ave., Seattle, WA 98104


Tal vez usted es originario de un país donde los servicios gratuitos no existen o donde no se puede confiar en que las agencias públicas lo ayuden. Por esto, es posible que a usted le sea difícil el solicitar ayuda, pero en los Estados Unidos, hay muchos servicios y programas que se han creado para ayudar a proteger sus derechos.

Aunque le sea molesto, tal vez tenga que hacer preguntas y comunicar sus necesidades a otros para que usted y su familia se beneficien de los servicios disponibles en la comunidad. Usted tiene derechos en muchos

aspectos de la vida, por ejemplo, la educación, discapacidad, vivienda, cuidados médicos, empleo y violencia doméstica, sea usted ciudadano americano o no. Los recursos enumerados aquí están disponibles para personas de estados legales diferentes (sean ciudadanos americanos o no). Es posible que se le pregunte cuál es su estado legal para ver cuáles servicios le corresponden.

Si usted cree haber sufrido discriminación debido a su nacionalidad cuando ha tratado de conseguir un trabajo, alquilar un apartamento, comprar una casa u obtener una hipoteca para comprar una casa, puede obtener ayuda. Vea la sección "Dónde conseguir ayuda" para información sobre a quién llamar.

Tenga en mente que las leyes de inmigración cambian frecuentemente. Póngase en contacto con las oficinas siguientes para obtener la información más reciente y respuestas a sus preguntas específicas.



Es importante que usted sepa:

- Sus derechos y responsabilidades
- Dónde acudir para pedir ayuda
- Qué hacer para obtener lo que necesita

Dónde conseguir ayuda

**Northwest Immigrants Rights Project.....(206) 587-4009
1-800-445-5771**

Northwest Immigrants Rights Project (NWIRP) es una oficina legal sin fines de lucro que proporciona representación legal y educación comunitaria a los refugiados de bajos ingresos y a los inmigrantes en el estado de Washington. NWIRP proporciona asistencia con diversos asuntos relacionados a la inmigración, incluyendo:

- Solicitudes para asilo político
- Representación en los procedimientos de deportación
- Peticiones bajo el acta de violencia contra las mujeres
- Otras solicitudes de migración, incluyendo ciudadanía, visas para

miembros de su familia y solicitudes para reemplazar su tarjeta verde (green card)

NWIRP no proporciona asistencia con lo siguiente:

- Visas de estudiante (f-1) o visas de turista (b-1)
- Peticiones de visa para empleo
- Visas para inversionistas
- Preguntas de empresarios sobre la migración

www.nwirp.org

Catholic Community Services Legal Action Center.... (206) 324-6890

Asistencia con problemas entre propietario y inquilino, incluyendo el desalojo y otros problemas relacionados a la vivienda alquilada. Llame para hacer una cita.

12828 Northup Way, Suite 100, Bellevue WA 98005

King County Bar Association..... (206) 267-7100

Varios programas gratuitos ofrecidos por abogados voluntarios y estudiantes de leyes.

1200 5th Ave., Ste. 600, Seattle, WA 98101

King County Office of Civil Rights (206) 296-7592

TTY (206) 296-7592

La oficina de derechos legales del condado de King (King County Office of Civil Rights) investiga alegatos de discriminación en la vivienda, alojamiento público, empleo y contratación en las regiones no incorporadas del condado de King solamente (fuera de los límites de las ciudades).

400 Yesler Way, Room 260, Seattle WA 98104

Internet: www.metrokc.gov/dias/ocre/

The Washington State Human Rights Commission... 1-800-233-3247

. TTY (206) 587-5168

Hace cumplir las leyes estatales contra la discriminación en la vivienda y el empleo.

1511 3rd Ave #921, Seattle, WA 98101

www.hum.wa.gov

Northwest Justice Project..... 1-888-201-1012 ó (206) 464-1519

. TTY 1-888-201-9737

Proporciona, gratuitamente, consejos legales sobre los beneficios públicos y representación a los refugiados e inmigrantes elegibles. Se proporciona asistencia para obtener ciudadanía a los inmigrantes discapacitados. Los clientes tienen que estar por lo menos al 125% por debajo del nivel federal de pobreza y tienen que poder comprobar que son ciudadanos estadounidenses o que son residentes legales (aunque también se proporciona asistencia en

algunos casos sin estas pruebas). Proporciona consejos legales y representación en la ley familiar en casos de violencia doméstica.

Internet: www.nwjustice.org

Eastside Legal Assistance Program..... (425) 747-7274

TDD (425) 747-1663

Proporciona asistencia y educación legal gratuita a personas de bajos ingresos que viven al este del lago Washington y al norte de Renton. Incluye clínicas de asesoría, sesiones de auto ayuda, conferencias, Wills Project, y Domestic Violence Legal Fund. Hay 6 clínicas legales: Crossroads Community Center, Jewish Family Service, Friends of Youth/Issaquah y los centros para personas mayores en Bellevue, Redmond y Kirkland. Tres son para la ley civil general (asuntos no relacionados a la ley familiar). Otra clínica sólo maneja casos de ley familiar y violencia doméstica. Otra clínica trabaja con clientes que hablan ruso o español, y la última trata con asuntos de migración. Todas las clínicas proporcionan una cita de 30 minutos gratuita para consejos y consultas legales. Este programa no asiste con asuntos criminales.

Northwest Women’s Law Center (206) 682-9552

Servicio telefónico solamente, NO proporciona consejos o representación legal.

Legal Information & Referral (206) 621-7691

TTY (206) 521-4317

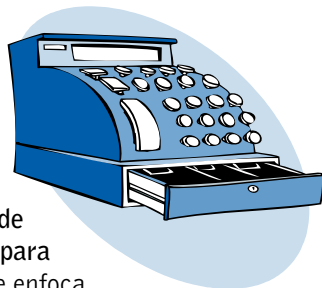
Proporciona información por teléfono sobre sus derechos y opciones legales. También puede referirlo a abogados; los abogados están enumerados por área de conocimiento y por ubicación. Puede referirlo a abogados bilingües si usted no habla inglés.

3161 Elliott Ave., Ste. 101 Seattle WA 98121

CÓMO ABRIR SU PROPIO NEGOCIO

Es importante tener una visión clara de lo que es su negocio. Su idea debe ser algo que usted pueda realizar sin gastar demasiado tiempo o dinero. Si su idea no se puede entender es posible que el negocio que quiere emprender es el equivocado para usted, o es muy complicado.

Si quiere abrir un negocio, la mejor manera de aprender sobre este tipo de negocio es trabajando para una compañía similar. Usted tendrá más éxito si se enfoca en lo que hace mejor y desarrolla sus habilidades. Cuando esté listo a empezar su propio negocio, fíjese metas y haga planes.



Asegúrese de que tiene suficiente dinero para abrir el negocio porque los negocios nuevos y recién abiertos consumen más dinero que el que se obtiene. Muchos dueños de negocio empezaron sus negocios con sus ahorros personales o con inversiones de su familia y amigos. Aunque los bancos sí hacen préstamos de negocio, en general prefieren trabajar con negocios que han estado operando por lo menos 2 años. A veces es mejor empezar despacio y probar el negocio a medio tiempo para ver cómo le va.

Los dueños de negocios exitosos se hacen las siguientes preguntas cuando van a abrir un negocio nuevo:

- 1) **Mercadeo** – ¿Hay suficientes clientes para sostener el negocio?
 - ¿Quiénes son sus clientes?
 - ¿Qué necesitan y qué les importa?
 - ¿Cuánto están dispuestos a pagar?
 - ¿Cómo van a saber los clientes que su negocio existe?
 - ¿A dónde van a ir sus clientes para obtener su producto o servicio?
- 2) **Operaciones** – ¿Cómo cumplirá el negocio lo que promete?
 - ¿Qué trabajo se necesita hacer?
 - ¿Quién va a hacer ese trabajo y cuánto se les va a pagar?
 - ¿Cuándo hay que hacer el trabajo?
- 3) **Finanzas** – ¿De dónde viene el dinero y a dónde va?
 - ¿Va a tener suficiente dinero para pagar las cuentas todos los meses?
 - ¿Después de abrir el negocio, cuándo va a empezar a ganar dinero?
 - ¿Cuál será el valor del negocio después de varios años?

Dónde conseguir ayuda

Cuando usted abre un negocio nuevo, tiene varias opciones legales sobre cómo establecerlo. Las tres formas principales que toman los negocios son: negocio propio, sociedad o corporación. Un lugar en donde puede encontrar información en línea (internet) sobre el proceso legal es en el Washington State Department of Licensing, Master License Service en Internet: www.dol.wa.gov o (360) 664-1400.

Llame a Bellevue Entrepreneur Center (BEC) al (425) 464-2888 para más información sobre los negocios. Los dueños de negocios en el Eastside, especialmente las mujeres, minorías e inmigrantes, pueden usar muchos servicios gratuitos para negocios ofrecidos por el gobierno, la industria privada y organizaciones comunitarias. Los servicios comprenden asesoría de negocios, referencias para obtener ayuda con financiamiento y capacitación y proyectos de consultoría que utilizan la experiencia de universidades y expertos voluntarios. Estas organizaciones invierten en el BEC porque saben que ayudando a los dueños de pequeños negocios se generan nuevos impuestos, se expande el sector de negocios, y se proporcionan ingresos y trabajos para la comunidad.

Refugee Resettlement Office

Individual Development Account Program..... (206) 323-3152

El Jump Start Fund ofrece préstamos a refugiados o asilados interesados en abrir un pequeño negocio. Por favor llame para obtener más detalles. 1610 S. King Street, Seattle, WA 98144

Sobre el Transporte Público

Hay diferentes tipos de transporte público. El precio que se paga para usar el transporte público depende de su edad y de si es discapacitado. Las agencias de transporte público ofrecen servicios especiales para las personas mayores y los discapacitados. Muchos sistemas de transporte tienen un programa gratuito llamado **Travel Training** para ayudar a las personas mayores, personas con discapacidad y a las personas que no hablan inglés a aprender a viajar en autobús. Llame a su agencia de transporte público local para más información sobre Travel Training.



También hay muchos lotes de Park & Ride donde puede estacionar su auto y fácilmente conectarse con los servicios de transporte público.

Dónde encontrar los horarios de autobús: Los horarios están disponibles gratuitamente en los autobuses, en las bibliotecas (vea la sección sobre bibliotecas), los centros comerciales, y el centro de Seattle. Las oficinas municipales también los tienen (vea la sección sobre ciudades para localidades). Llame a la agencia de transporte público para informarse sobre otros lugares donde los puede encontrar.

Cómo tomar el autobús

1.) **En la parada de autobús:** Mire los rótulos que muestran los diferentes autobuses que paran allí. Llegue por lo menos 5 minutos antes del horario indicado.



2.) **En el autobús:** Esté listo con la tarifa exacta, el boleto, pase o transfer. Los conductores no llevan cambio. Ponga su dinero o boleto en la caja de pago que está junto al conductor, o muestre al conductor su pase o transfer. Si quiere que el conductor le indique cuando ha llegado a su parada, siéntese en un asiento de adelante y pídale al conductor que se lo diga. Por favor ceda los asientos delanteros a las personas mayores y a los discapacitados.

3.) **Cómo salir del autobús:** Salga por la puerta de atrás a no ser que tenga una bicicleta con usted. Cuando viaje con su bicicleta, salga por la puerta delantera y dígame al conductor que va a tomar su bicicleta. Si no alcanza el primer escalón del autobús, dígaselo al conductor. El conductor puede bajar el autobús. Si no puede usar la escalera, dígaselo al conductor y él o ella puede bajar un ascensor o una rampa.

Consejos para usar el horario del autobús

Los autobuses generalmente van en 2 direcciones, así que asegúrese de que está esperando el bus en la dirección que quiere ir. Si usted sabe cuando quiere llegar a su destino, empiece con esa hora en el horario para ver a que hora tiene que estar en la parada. Llame a la agencia de transporte público o pregunte al conductor de autobús si necesita más ayuda.

El trasbordo es una conexión entre diferentes rutas de autobús o diferentes sistemas de autobús. Si tiene que trasbordar para hacer su viaje, pídale un transfer (es un pequeño pedazo de papel) al conductor del primer autobús cuando pague al subir al autobús. Es posible que el transfer no cubra el costo total de su siguiente viaje en autobús, pregúntele al conductor si no está seguro.

Cómo pagar por su viaje

Hay muchas maneras de pagar por su viaje; por ejemplo, efectivo, pases mensuales y boletos. Puede comprar pases y libretas de boletos en muchos lugares, como las farmacias, otros negocios o directamente de las agencias de transporte público. Llame a su agencia de transporte público para más información. Un pase de uso común es el "Puget Pass." Si usted es discapacitado y necesita un animal de servicio o un ayudante para viajar, ellos viajan gratis.

Reglas del viaje

Cada sistema de transporte público tiene reglas que los viajeros deben obedecer. No se puede comer, beber o fumar en el autobús. La comida y bebida se tienen que llevar en recipientes cerrados. Los niños no deben estar en sus cochecitos y los cochecitos deben ponerse entre los asientos. Los animales ayudantes son bienvenidos y tienen que tener puesta una correa o arnés. Hay muchas más reglas; puede preguntar a su agencia de transporte público o al conductor del autobús sobre ellas.

Para las personas mayores y personas que necesitan ayuda para entrar al autobús

Llame a su agencia local de transporte público para obtener más información sobre los servicios enumerados abajo:

Permiso regional de pasaje reducido: Si usted tiene 65 años o más de edad o es discapacitado, puede calificar para este permiso. Éste le permite viajar pagando un precio reducido. Llame a su agencia local de transporte público para obtener más información.



Rampas y ascensores: Los conductores saben cómo ayudarlo a subir al autobús y asegurar las sillas de ruedas. Casi todos los autobuses tienen ascensores o rampas que se pueden usar en las paradas de autobús.

Ridematch: Personas con horarios similares que viajan juntos en un vehículo.

Servicio Paratrásito ADA: Las agencias de transporte público ofrecen el servicio paratrásito, que funciona con el mismo horario y rutas que los autobuses regulares, para las personas discapacitadas que no pueden usar los autobuses regulares. Llame a la agencia de transporte público en su localidad y pregunte sobre este servicio.

Sobre King County Metro

Esta información fue provista por King County Metro y es usada con su permiso.

King County Metro Transit proporciona servicios de transporte a casi todos los lugares del condado de King. Los autobuses de Metro se conectan con los de Community Transit y los de Sound Transit.

Travel Training: Un video de 16 minutos que enseña como viajar en autobús para las personas que no hablan inglés, los discapacitados y las personas mayores. Proporciona un video sobre "Cómo viajar en autobús." Llame al (206) 553-3060 o visite en el Internet: <http://transit.metrokc.gov>.

Teclee "how to ride the bus" en el renglón de búsqueda de Metro para encontrar este enlace.

Tarifas: Pague la tarifa del autobús con efectivo, un pase de autobús o un boleto. **Los conductores no dan cambio.** Puede comprar pases y boletos de autobús por teléfono, correo, fax o en persona en una oficina de servicio al cliente de Metro. Hay también muchas tiendas que venden boletos y pases. Por favor póngase en contacto con King County Metro o vea un horario de autobús para más información.

Servicio paratrásito: Metro proporciona muchos servicios como ascensores y rampas en los autobuses y camionetas para las personas que son discapacitadas o tienen dificultad al usar las escaleras. Llame con anticipación para inscribirse con Metro para usar estos servicios.

Community Transit sirve al condado de Snohomish y proporciona servicio expreso al centro de Seattle, Bellevue, Redmond y la Universidad de Washington. Community Transit se conecta con Metro y Sound Transit.

Sound Transit sirve al condado de King y proporciona servicios en muchas regiones. Se conecta con Community Transit, Everett Transit y Metro.

Otros medios de transporte

Avión: La mayoría de las aerolíneas permiten 2 ó 3 maletas por persona. Pregúntele a su aerolínea sobre el peso y tamaño del equipaje que puede llevar con usted.



Bicicleta: Andar en bicicleta es muy económico. Muchas calles tienen "carriles para bicicletas" marcados y hay muchos senderos regionales para bicicletas. No se necesita una licencia. Los ciclistas tienen que usar un casco y obedecer todas las leyes de tránsito.



Motocicleta: Usted tiene que tener una licencia para operar una motocicleta. La motocicleta tiene que estar registrada y asegurada. Llame a una oficina de licencias para más información. Los motociclistas tienen que usar casco.

Taxi: Usted tiene que llamar a la compañía de taxi para que lo recojan. Los taxis son caros. Pague con efectivo; los taxistas llevan muy poco cambio. Algunos aceptan tarjetas de crédito. Para encontrar una compañía de taxis, busque bajo "Taxis" en su guía de teléfonos.

Tren: Los trenes son accesibles a los viajeros en sillas de ruedas.



Dónde conseguir ayuda

King County Metro

<http://transit.metrokc.gov>

Servicio al cliente (206) 553-3060 o TTY (206) 684-2029

Rutas y horarios..... 1-800-205-5001 o (206) 553-3000
TTY (206) 684-1739

Bus Time (horarios de autobús)..... Línea de 24 horas (206) 287-8463

Paratransito..... (206) 263-3113 o TTY (206) 263-3116

Sound Transit

www.soundtransit.org..... 1-888-889-6368

ó TTY 1-888-713-6030

Community Transit

www.commtrans.org (425) 353-7433 ó 1-800-562-1375

Travel Training..... (425) 348-2379

Paratransito..... (425) 347-5912 ó 1-800-562-1381

TTY (425) 347-7997

Seattle-Tacoma (Sea-Tac) International Airport

17801 Pacific Highway S. Seattle, WA 98158..... (206) 433-5388

The Sounder, Amtrak**Acerca de ser dueño de un vehículo**

Si usted reside en Washington, su vehículo tiene que estar matriculado en el estado de Washington. Las palabras y frases relacionadas a ser dueño de un vehículo pueden confundirlo. Algunas cosas que tiene que tener en mente: matricular su vehículo es lo mismo que obtener una licencia para su vehículo. Una matrícula de vehículo es lo mismo que una licencia de vehículo de Washington. Un título es un documento legal que dice que usted es dueño de su vehículo. Si usted sacó un préstamo para pagar por el vehículo, el banco que le dio el préstamo se queda con el título.

Si su vehículo no está actualmente matriculado en Washington, o si es un vehículo usado, esta sección le dará mas información sobre cómo matricular su vehículo.

Muchas de las cosas que usted tiene que hacer para ser el dueño legal de un vehículo en Washington se hacen en las oficinas de licencias de vehículos (Vehicle Licensing Offices). Estas no son lo mismo que las oficinas de licencias de conducir (Driver Licensing Offices). La información sobre las oficinas de licencias de conducir está en la sección sobre manejar un vehículo.

Si su vehículo es nuevo, lo más seguro es que matricule su vehículo donde lo compró, no en la oficina de licencias de vehículos. El concesionario hace la mayoría del trabajo requerido para matricular el vehículo en Washington, usted tiene que firmar algunos papeles y el concesionario le cobra la tarifa de matriculación.

¿Cuándo debo matricular mi vehículo? ¿Cuánto me va a costar?

Su vehículo debe matricularse en menos de 30 días desde que entró a residir en Washington. Usted puede recibir una multa si es un residente de Washington y no tiene una licencia de Washington para su vehículo. Hay varias tarifas asociadas con la adquisición de una matrícula de vehículo, póngase en contacto con una oficina de licencias de vehículos para más información.

Lo que tiene que traer para solicitar una matrícula de vehículo

Los documentos que tiene que traer a la oficina de licencias de vehículos depende de si su vehículo es nuevo o usado. Éstos son documentos oficiales que demuestran que usted es el dueño del auto, como por ejemplo su título, y su matrícula (autos usados solamente). Debe traer identificación personal en todos los casos, y efectivo o un cheque para pagar las tarifas de la licencia y los impuestos. Llame a una oficina de licencias de vehículos para que le digan que tiene que traer.

Cómo renovar la matrícula de su vehículo

La matrícula de su vehículo es válida por un año. Usted recibirá un aviso de renovación por correo antes de que se venza la matrícula de su vehículo. Aunque no reciba el aviso, aún tiene que renovarla antes de su fecha de expiración.

Sobre el seguro

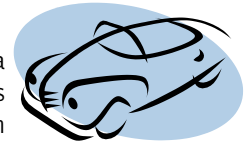
Es obligatorio tener un seguro por daños a terceros sobre su vehículo. Debe llevar en su persona o en el vehículo una tarjeta de identificación que verifique que usted tiene una póliza válida de seguro por daños a terceros.

Emisiones..... 1-800-272-3780 o (425) 649-7021

En el condado de King, usted tiene que someter las emisiones de su vehículo a una prueba para limitar la polución del aire si su vehículo tiene 5 años o más. Esto es parte del programa de chequeo de emisiones.

Sobre los "tabs"

En Washington, los vehículos deben tener tabs en la placa de matrícula trasera. Los tabs son unas etiquetas de colores que indican el año y el mes en que son válidas. Para más información póngase en contacto con su oficina de licencias de vehículos.



Ley sobre los cinturones de seguridad

La ley requiere que use los cinturones de seguridad. Los niños también deben usar cinturones de seguridad. Si usted no lo hace, puede ser multado.

Uso de asientos infantiles (booster seats)

Las leyes de Washington requieren que todo niño que tiene entre 4 y 6 años de edad o que pese entre 40 y 60 libras (18.1kg – 27.2kg) tiene que viajar en un asiento infantil en el asiento trasero del vehículo cuando cinturones de falda y de hombro estén ambos disponibles. La ley requiere que los niños menores de 12 años viajen en el asiento de atrás.

Servicios para los discapacitados



Si usted tiene una discapacidad, puede obtener tarjetas de identificación,

placas de matrícula y carteles especiales que le permiten estacionarse en lugares reservados para los discapacitados. Los carteles son azules y deben colgarse del espejo retrovisor cuando se estaciona. Los vehículos con las placas especiales deben estar matriculados a nombre de la persona discapacitada.

Para obtener la tarjeta de identificación, el cartel o las placas de matrícula, puede encontrar solicitudes en las oficinas de licencias de conducir o de matriculación de vehículos. Puede obtener una solicitud de la página Web del Departamento de Licencias: <http://www.dol.wa.gov/forms/420073.htm>

La tarjeta de identificación se le enviará por correo directamente a la persona discapacitada. Las placas de matrícula y los carteles están disponibles solamente en las oficinas de matriculación de vehículos.

Los estacionamientos para los discapacitados están cerca de las entradas de las tiendas, cines, edificios de oficinas, centros comunitarios y otros, para darle acceso más fácil a ellos. Están marcados con letreros o símbolos en el lugar de estacionar. Existen multas para cualquier uso no autorizado del cartel, placa o tarjeta de identificación de discapacitados. Para más información, llame o visite una oficina de matriculación de vehículos.

Oficinas de Matriculación de Vehículos

BelRed Auto License Crossroads 15600 NE 8th Suite 0 -14 Bellevue, WA 98008-3947 (425) 747-0444	Sno Falls Credit Union 9025 Meadow Brook Way SE Snoqualmie, WA 98065 (425) 888-8705
Eastside Auto Licensing 12006 NE 85th St Kirkland, WA 98033 (425) 828-4661	Worthington Brokerage Frente al municipio 10035 NE 183rd St Bothell, WA 98011 (425) 481-1644

Para los que no conducen un vehículo: la tarjeta de identificación de Washington

Usted puede obtener una tarjeta de identificación con fotografía aunque no conduzca. Esta tarjeta se conoce como la tarjeta de identificación del estado de Washington. Llame a una oficina de licencias de conducir para más información.

Quién califica?

Para poder obtener una licencia, debe tener por lo menos 18 años de edad. Si tiene entre 15 ½ - 18 años de edad puede obtener un permiso o una licencia intermedia de conducir.

Como obtener una licencia de conducir

Si usted conduce, tiene que solicitar una licencia dentro de un plazo de 30 días desde que empezó a residir en Washington. Vaya a la oficina de licencias de conducir para solicitar una licencia, y esté listo a:

- Proporcionar documentos de identificación: Se aceptan muchos documentos diferentes. Puede encontrar una larga lista en la Guía del Conductor (disponible gratis en las oficinas de licencias de conducir). Más adelante, la sección sobre los documentos de identificación tiene también algunos ejemplos.
- Proporcionar un cheque para pagar por la licencia.
- Firmar documentos sobre su historial de conducir.
- Dar su número de seguro social (SSN). Éste se puede usar para propósitos de identificación, y lo archivan en el departamento de licencias.

También le pueden examinar la vista, audición y hacerle un examen sobre sus conocimientos sobre las leyes de tránsito de Washington (el examen de conocimientos).

Cómo prepararse para el examen de conocimientos

Estudie la Guía del Conductor del estado de Washington. La Guía del Conductor se consigue gratis en cualquier oficina de licencias de conducir. La guía ha sido traducida al chino, japonés, coreano, ruso, español y vietnamita.

Sobre el examen de conducir

Durante este examen, debe conducir un vehículo en una ruta especial o en calles comunes. Un empleado del departamento de licencias estará en el auto con usted. Usted debe conducir su propio vehículo. Antes del examen, un representante de los servicios de licencias inspeccionará su vehículo. También tiene que presentar prueba de seguro por daños a terceros. El examen de conducir es obligatorio para solicitantes con licencias de conducir extranjeras.

Sobre los documentos de identificación

Son aceptables muchos documentos y también diferentes combinaciones de documentos. Póngase en contacto con la oficina de licencias de conducir para más información sobre lo que es aceptable. Usted puede preguntar si hay alguien en la oficina que hable su idioma, o puede traer a alguien con usted que hable inglés para que lo ayude. También le puede pedir a alguien que habla inglés que llame a la oficina por usted. Si sus documentos de identificación no son aceptables, puede pedir una revisión adicional de sus documentos en la oficina de licencias de conducir.

Los documentos enumerados aquí pueden no ser suficientes por sí mismos sin algún otro documento. También tenga en mente que los representantes de la oficina de licencias aceptan otros documentos que no están en esta lista.

- Un formulario original del Bureau of Citizenship and Immigration Service (BCIS), antes conocido por Immigration and Naturalization Services (INS) que contenga su firma y fotografía.
- Un pasaporte no expirado de un país extranjero.
- Una carta del Department of Social and Health Services. (Vea la sección sobre asistencia financiera, alimentos y ropa para más información sobre DSHS.)
- Una tarjeta de identificación de empleado de la policía de una ciudad o condado de Washington, que contenga su firma y fotografía.

La oficina de licencias puede aceptar algunos documentos si contienen su nombre y firma o su nombre y fecha de nacimiento. Llame o visítelos para más información.

Documentos de identificación en otros idiomas

Si usted presenta documentos extranjeros, los empleados del departamento de licencias harán todo lo posible por leerlos. Es posible que los tengan que enviar por fax a otra oficina. Si no hay nadie que los pueda leer, es posible que le pidan que los traduzcan al inglés.

El programa de licencias para adolescentes de Washington

Permisos de instrucción están disponibles para las personas de entre 15 y 18 años de edad. Los documentos de identificación pueden ser diferentes y hay tarifas para obtener las licencias y permisos. Póngase en contacto con una oficina de licencias de conducir para más información.

Oficinas de Licencias de Conducir

Bellevue 525 156th Ave SE (425) 649-4281	North Bend 402 Main Ave S (425) 888-4040
Bothell 18132 Bothell Way NE Ste B6 (425) 483-1739	The Washington State Dept. of Licensing 1125 Washington St. SE Olympia, WA 98504 (360) 902-3900 TDD (360) 664-8885 TTY (360) 664-0116
Kirkland 10639 NE 68th (425) 827-0317	

Qué hacer cuando se vence su licencia

Su primera licencia vence en 5 años. A veces puede vencer en menos de 5 años. Pregunte en su oficina de licencias sobre la renovación temprana. Puede renovar su licencia en cualquier oficina de licencias de conducir. Para renovar su licencia, debe ir en persona y pasar un examen de la vista. Tiene que pagar para renovar la licencia.

Conducir con una licencia de otro estado o país

Si usted tiene por lo menos 16 años de edad y tiene una licencia válida de su estado de residencia, puede manejar un vehículo en Washington por un período de seis meses o menos. Si tiene una licencia de otro país puede operar un vehículo de motor en Washington por un período menor de un año.

Conductores mayor

La ley del estado permite a los conductores de 55 años o más, que tienen licencia, recibir descuentos en los pagos de seguros si completan una clase aprobada sobre la prevención de accidentes de vehículos. El departamento de licencias del estado de Washington ha certificado los siguientes programas para que ofrezcan clases de prevención de accidentes a los conductores mayores:

AAA Washington 1745 114th Ave. SE Bellevue, Washington 98004 (425) 462-2222	Evergreen Safety Council 401 Pontius Ave. North Seattle, Washington 98109 1-800-521-0778 o (206) 382-4090
---	--

Manejar bajo la influencia (DUI)

Es ilegal manejar las personas no intoxicados (la i su cuerpo). Los

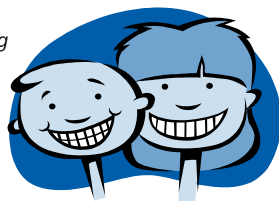
Para reportar a un conductor ebrio en Washington: llame al 1-800-28-DRUNK o al 911

l. La mayoría de estar legalmente idad de alcohol en de aliento u otras

pruebas para verificar si usted está intoxicado. La prueba de aliento es muy exacta, simple y no duele. Si usted es convicto de manejar bajo la influencia de alcohol o drogas, puede ir a la cárcel, le pueden quitar la licencia y puede tener que pagar los gastos de la corte.

EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Esta sección fue adaptada de The Guide to Early Learning Opportunities in King County (La Guía de Oportunidades de Aprendizaje Temprano en el Condado de King), y usada con su permiso. La guía es publicada por el Early Learning Access Project, (Proyecto de Acceso al Aprendizaje Temprano), usando fondos de una beca del Early Learning Access Project.



Sobre el cuidado de los niños

Si los padres trabajan, generalmente tienen que encontrar quien cuide a sus hijos pequeños. Un buen cuidador de niños es importante para que ellos crezcan sanos y estén listos para aprender. Encontrar un buen proveedor de cuidado de niños puede ser difícil. Una buena manera de empezar es ponerse en contacto con Child Care Resources llamando al (206) 329-5544. Child Care Resources es una agencia sin fines de lucro que provee servicios de localización de recursos y referencias, disponible para todos los residentes del condado de King. Ellos pueden darle nombres de lugares donde se cuidan niños, ayudarlo a decidir qué tipo de cuidado de niños es el mejor para sus hijos y darle información sobre programas que lo pueden ayudar a pagar por el cuidado de sus hijos. Su página Web (www.childcare.org) es también un buen recurso para los padres.

Dónde conseguir ayuda

Child Care Resources (206) 329-5544
Para referencias a hogares autorizados para cuidar niños, educación preescolar y guarderías. Proporciona servicios a todas las familias en la comunidad.
15015 Main St., Suite 206
Bellevue, WA 98007

Head Start y Early Head Start

Head Start y ECEAP son programas preescolares completos que proporcionan servicios a los niños de hogares con bajos ingresos y a los niños discapacitados. Head Start recibe fondos federales; ECEAP recibe fondos estatales. Sus servicios incluyen educación preescolar gratuita, servicios de salud y nutrición y servicios de apoyo a las familias. El programa se ofrece en muchos distritos escolares y a través de agencias comunitarias, centros universitarios, guarderías y hogares de familia que cuidan niños. Los programas de Head Start y ECEAP seleccionan a las familias según su edad, ingresos y necesidad. Por favor llame al programa para ver si su familia califica para sus servicios.

Bellevue Head Start 12111 NE 1st St., Bellevue, WA 98005 (425) 456-6062	Issaquah Head Start 15025 SE 117th St. Renton, WA 98059 (425) 837-7523
Bellevue Community College Head Start Early Learning Family & Childcare Ctr Bldg 3000 Landerholm Cr. SE Bellevue, WA 98007 (425) 564-2308	Lake Washington Head Start 15130 NE 95th St. Redmond, WA 98052 (425) 882-8170
Children's Services of SnoValley ECEAP 1407 Boalch Ave. NW North Bend, WA 98045 (425) 888-2777	Northshore Head Start 19705 – 88th Ave. NE Bothell, WA 98011 (425) 489-6376
Hopelink Head Start (Bellevue) 537 – 102nd Ave. SE Bellevue, WA 98004 (425) 462-1456	Redmond Family Village YWCA Head Start 16601 NE 80th St. Redmond, WA 98052 (425) 556-1355

Early Head Start

Head Start provee servicios a los niños de 1 mes a 5 años de edad en ciertos hogares familiares que cuidan niños en la parte este del condado de King. Debido a que este programa es provisto en una guardería, las familias tienen que tener un subsidio u otros medios para pagar por el cuidado de los niños. Póngase en contacto con:

Puget Sound ESD(206) 439-6910, ext 4936
400 SW 152nd St., Burien, WA 98166

Los programas de Head Start seleccionan a las familias según su edad, ingresos y necesidad. El Early Head Start proporciona servicios a las familias que viven bajo el nivel federal de pobreza, las familias que tienen hijos discapacitados y a algunas familias que tienen más ingresos, niños que viven con familias substitutas y familias que reciben ayuda monetaria (TANF, SSI). Por favor llame al programa para ver si su familia califica para estos servicios.

Programas para antes y después de la escuela

<p>Boys and Girls Clubs (Bellevue) 209 100th Ave. NE Bellevue, WA 98004 (425) 454-6162</p>	<p>Boys and Girls Clubs (Kirkland) 10805 124th Ave. NE Kirkland, WA 98033 (425) 827-0132</p>	<p>Boys and Girls Clubs (Redmond) 7300 208th Ave. NE Redmond, WA 98052 (425) 836-9295</p>
--	--	---

La escuela de sus hijos puede tener información sobre otros programas.

Cómo conseguir ayuda para pagar por el cuidado o la educación preescolar de sus hijos

Working Connections DSHS (Programa de Subsidios Para el Cuidado de los Niños).....206-341-7404 (opción 3)
 Working Connections proporciona servicios a las familias cuyos ingresos están 175% por debajo del nivel de pobreza federal.

Child Care Financial Assistance Program (CCFAP) (Recursos para cuidado de niños) (206) 329-1011
 Ayuda económica para el cuidado de los niños para los residentes de ciertas ciudades fuera de los límites de la ciudad de Seattle que no califican para ningún otro subsidio para el cuidado de los niños y que están trabajando o estudiando. Proporciona servicios a las familias con ingresos de hasta el 80% del ingreso medio de HUD (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos).

Bellevue Schools Foundation (Bellevue School District) (425) 456-4030
 Proporciona servicios a niños desde 3 años de edad hasta de quinto grado. Paga por el cuidado de niños de edad preescolar y escolar en el distrito escolar de Bellevue. BSF agrega fondos para los residentes de la ciudad de Bellevue cuando el programa de subsidios de DSHS Working Connections Child Care o los fondos del condado de King no son suficientes. Proporciona servicios a familias con ingresos de hasta el 80% del ingreso medio de HUD.

Lake Heights Family YMCA Scholarship (425) 644-8417, ext 16
 Proporciona servicios a niños de 6 semanas a 12 años de edad. Se ofrecen becas, y los padres deben pagar la diferencia entre lo que paga la beca y el costo del cuidado de los niños.
Lake Heights Family YMCA, 5225 – 119th SE, Bellevue, WA 98006

Sobre la asistencia económica a través de ciudades y comunidades locales

Las ciudades de Bellevue, Kirkland, Redmond y casi todas las comunidades del norte y el este del condado de King ofrecen asistencia económica para el cuidado de los niños a través de Child Care Resources para los residentes que cumplen con cierto nivel de ingresos y otros criterios. Para saber si usted califica para este programa, o para pedir una solicitud, por favor llame al (206) 329-1011, ext. 218.

Becas y manera de pagar de acuerdo a sus ingresos

Algunas organizaciones que patrocinan programas de aprendizaje temprano o a lugares que cuidan niños ofrecen becas. Cuando se comunique con un programa, pregunte si estas opciones de bajo costo están disponibles.

Dónde obtener las inmunizaciones obligatorias

Los programas de cuidado de niños exigen que los niños estén inmunizados. Puede obtener inmunizaciones de rutina para niños de 6 semanas a 18 años de edad en:

Community Health Centers of King County – Eastside 16315 NE 87th St. B6 Redmond, WA 98052 (425) 882-1697	Eastgate Public Health 14350 SE Eastgate Way Bellevue, WA 98007 (206) 296-4920	Northshore Public Health 10808 NE 145th St. Bothell, WA 98011 (206) 296-9787
--	--	--

LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

Sobre la educación

La ley, de acuerdo con el "Becca Bill", requiere que todos los niños entre las edades de 8 y 18 años asistan a la escuela en el estado de Washington. Si un estudiante no va a la escuela regularmente, esta ley requiere que el distrito escolar intervenga, y en algunos casos, los padres y los hijos tengan que ir a la corte. Es muy importante que los padres llamen a la oficina de la escuela si su hijo va a faltar.



La educación pública es gratuita para los niños desde los 5 años de edad hasta la escuela secundaria. La mayoría de los niños empiezan a ir a la escuela cuando tienen 5 años, en el "Kindergarten." El Kindergarten dura medio día; también hay de día entero en la mayoría de las escuelas, pero con cuotas extra. Las escuelas tienen información sobre cómo comenzar el Kindergarten al principio de cada año escolar; póngase en contacto con su escuela local. El año escolar empieza de principios de septiembre y termina a mediados de junio. Las escuelas proporcionan almuerzos que los niños pueden comprar, y las familias de bajos ingresos son elegibles para obtener el almuerzo gratis o a costo reducido. Solicítelo en la escuela de su hijo.

Antes de que los niños puedan ir a la escuela, tienen que estar inmunizados contra ciertas enfermedades. El médico de sus hijos o una enfermera de salud pública le puede informar sobre si las inmunizaciones de sus hijos están completas y al día.

Para matricular a sus hijos en la escuela, póngase en contacto con la escuela más cercana en su vecindario. Está preparado a llevar el certificado de nacimiento del niño, información sobre inmunizaciones, dos contactos de emergencia y número de seguro social (opcional).

Todos los niños tienen derecho a recibir servicios educacionales especializados, si son elegibles, hasta que cumplan 21 años o hasta que se gradúen de la escuela secundaria. Póngase en contacto con su escuela local para que su niño sea examinado para ver si tiene necesidades especiales. Muchas escuelas ofrecen servicios para estudiantes cuyo primer idioma no es el inglés. Los programas son diferentes dependiendo de la escuela y el distrito.



Se espera que los padres participen activamente en la educación de sus hijos. Esto implica hablar con los maestros, leerle a su hijo, asegurarse que hagan las tareas y ofrecerse de voluntario en el salón de clases, si le es posible. La mejor manera de asegurar una buena educación para sus hijos es participar en ella lo más posible.

Dónde conseguir ayuda

Bellevue School District (425) 456-4000 www.bsd405.org	Mercer Island School District (206) 236-3330 www.misd.k12.wa.us
Issaquah School District (425) 837-7000 www.issaquah.wednet.edu	Northshore School District (425) 489-6001 www.nsd.org
Lake Washington School District (425) 702-3200 www.lwsd.org	Riverview School District (425) 844-4500 www.riverview.wednet.edu
Snoqualmie Valley Public Schools (425) 831-8000 www.snoqualmie.k12.wa.us	

Escuelas de español

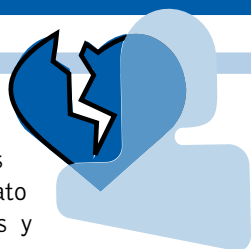
El distrito escolar de Bellevue tiene un programa llamado Inmersión en el Español. Los estudiantes que hablan inglés empiezan a la edad de 5 ó 6 años y reciben la mayoría de la instrucción en español. Este programa puede ser apropiado para niños que no hablan, leen o escriben español con fluidez pero cuyos padres hablan español. Para más información llame a:

Newport High School..... (425) 456-7400
Sunset Elementary (425) 456-6100
Tillicum Middle School..... (425) 456-6700

RECURSOS PARA LAS VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Sobre la violencia doméstica

Los cónyuges o compañeros abusivos usan varias formas de comportamiento para mantener poder y control sobre sus cónyuges o compañeros. Éstos pueden incluir maltrato físico, amenazas de maltrato físico, mantener al cónyuge alejado de sus amigos y familia, control de todo el dinero o amenazas de entregar al cónyuge a las autoridades de migración. Aunque algunas de las cosas que en Estados Unidos se consideran “violencia doméstica” pueden ser muy comunes y aún aceptables en otros países, aquí son ilegales. Los niños y adolescentes también pueden ser el objeto directo de un abusador o pueden sufrir el impacto indirecto cuando el padre o la madre son abusados. El bienestar físico y emocional de los niños puede ser afectado significativamente por el comportamiento de un padre o madre violento. La violencia doméstica no es un asunto privado de familia; es asunto de la comunidad entera que impacta a todos.



Planificación para la seguridad

Si usted vive dentro de una relación abusiva, hay varios pasos que puede tomar para protegerse. Las agencias enumeradas a continuación pueden ayudarle a crear un plan de seguridad. Algo importante que debe recordar es que si no habla inglés, puede pedirle un intérprete a la policía, la corte, los médicos y las líneas telefónicas de crisis. Si su cónyuge o compañero abusivo lo amenaza con su estado migratorio, puede llamar a The Northwest Immigrants Rights Project (proyecto de derechos del inmigrante del noroeste) al (800) 445-5771 o (206) 587-4009 para información sobre sus derechos.

Si su cónyuge o compañero lo amenaza con llevarse a sus hijos del país, puede ponerse en contacto con el Children’s Passport Issuance Alert Program (programa de alerta de emisión de pasaporte para niños) al (202) 736-7000.

Las “órdenes de protección” son órdenes especiales de la corte que protegen a las personas de un cónyuge violento. Usted puede consultar a un Protection Order Advocate (abogado de órdenes de protección) para obtener más información sobre las órdenes de protección y también para obtener ayuda para conseguir una. El número del King County Protection Order Advocacy Program es (206) 296-9547.

Dónde conseguir ayuda

Usted puede llamar a cualquiera de las agencias contra la violencia doméstica o hotlines enumeradas abajo para platicar sobre planificación para la seguridad, recursos y formas de apoyo disponibles para usted y sus hijos. Algunas de ellas operan albergues seguros y confidenciales en donde usted y sus hijos pueden vivir si necesita alejarse de un cónyuge abusivo.

Hotlines

Washington State Domestic Violence..... 1-800-562-6025
National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233
Crisis Clinic 1-800-427-4747 ó 206-461-3222

Agencias contra la violencia doméstica

Muchas de estas organizaciones tienen localidades confidenciales, por lo tanto, su dirección no está disponible. Si el personal no habla su idioma, puede pedir un intérprete.

Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS) .. (206) 726-0093

Para las víctimas del abuso sexual y violencia doméstica que son sordas, sordas y ciegas, o tienen problemas de audición.

4738 11th Ave NE, Seattle, WA 98105

Línea de crisis de 24 horas: (206) 236-3134

New Beginnings Línea de crisis de 24 horas: (206) 522-9472

Asesoría, albergue, ayuda en la defensa de sus derechos, ayuda para conseguir vivienda transitoria.

Asian and Pacific Islander Women and Family Safety Center (206) 467-9976

Servicios de educación. Acepta llamadas por cobrar de mujeres en situaciones de violencia doméstica o si está pasando por una crisis.

Northwest Immigrants Rights Project..... (206) 587-4009 ó 1 (800) 445-5771

Consejos legales, representación y educación para los inmigrantes sobrevivientes de la violencia doméstica.

909 8th Ave Seattle, WA 98104

Internet: www.nwirp.org

Catherine Booth House Línea de Crisis (206) 324-4943

Albergue, ayuda legal, asesoría.

Northwest Justice Project (206) 464-1519 ó 1 (888) 201-1012
Consejos legales y representación en casos de ley familiar relacionados a la
violencia doméstica.
1 (888) 201-9737 (TTY)
www.nwjustice.org

CHAYA..... Línea de ayuda: 1-877-922-4292 ó (206) 325-0325
Servicios de apoyo y línea de ayuda de 24 horas para víctimas surasiáticas de
la violencia doméstica.

**The Northwest Network of Bisexual, Trans and
Lesbian Survivors of Abuse** (206) 568-7777
Asesoría grupos de apoyo y ayuda en la defensa de sus derechos para lesbianas,
bisexuales, y transexuales que viven con de violencia doméstica.
TTY (206) 517-9670

Consejo Counseling and Referral Services (206) 461-4880
Principalmente ayuda a personas de habla hispana. Asesoría y grupos de
apoyo. Ayuda con la vivienda.
3808 South Angeline Seattle, WA 98118

Protection Order Advocacy Program (206) 296-9547
ó 1 (800) 326-6165 ext. 69547
Provee ayuda para solicitar órdenes de protección.
516 3rd Ave, C-213, King County Courthouse Seattle, WA 98104-2312
TTY Seattle (206) 205-6198

Eastside Domestic Violence Program. Línea de crisis: (425) 746-1940
ó 1-800-827-8840 (TTY)
Servicios de crisis, apoyo, albergue, ayuda en la defensa de sus derechos legales,
servicios para los niños.

Refugee Women's Alliance (206) 721-0243
Apoyo y recursos para las mujeres inmigrantes y refugiadas.
4008 Martin Luther King Jr. Way, Seattle, WA 98108

Eastside Legal Assistance Program.. Número principal (425) 747-7274
Póngase en contacto con la clínica de ley familiar y violencia doméstica para
consejería e información.
Hablan ruso, ucraniano y español; llame y deje un mensaje
(425) 747-1663

Seattle Indian Health Board (206) 324-9360

Principalmente ayuda a los nativos americanos y nativos de Alaska.

Asesoría y grupos de apoyo.

611 12th Ave S. #200, Seattle, WA 98144

Jewish Family Services, Project DVORA (206) 461-3240

Servicio para judíos víctimas de la violencia doméstica. Asesoría, grupo de apoyo y educación.

1601 16th Avenue Seattle, WA 98122

Youth Eastside Services

Teen Dating Violence Program(425) 747-4937 (TDD)

Asesoría, grupos de apoyo, educación a la comunidad para adolescentes.

999 164th Ave NE Bellevue, WA 98008

Sobre la asistencia económica, alimentos y ropa

Hay lugares que lo pueden ayudar con necesidades como los alimentos, la ropa y asistencia económica para pagar sus cuentas tales como la renta, medicinas, servicio de agua y otros servicios públicos. Esta sección contiene información sobre estos lugares. Puede encontrar información sobre los servicios públicos en la sección sobre electricidad, gas y agua. Para información sobre la vivienda, vea la sección sobre vivienda y albergue.



¿Quién califica?

Cada agencia tiene sus propias reglas – qué servicios proporciona, normas sobre los ingresos, regiones en las que proporcionan servicios y como inscribirse. En la mayoría de los casos, usted no tiene que devolver el dinero o bienes que recibe. Por favor llame a las agencias para más información.

Dónde conseguir ayuda

Department of Social and Human Services (DSHS)

Una agencia que proporciona programas de welfare (bienestar) a aquellos que califican. Los servicios incluyen asistencia sobre:

- Abuso y negligencia
- Adopción
- Prestadores de servicios de asistencia
- Dinero
- Cuidado de niños
- Seguridad para los niños
- Apoyo a los niños
- Sordera
- Servicios a los niños
- Discapacidad
- Violencia doméstica
- Adicción a las drogas, alcohol o productos químicos
- Educación
- Ayuda de emergencia
- Servicios de empleo
- Alimentos
- Familias sustitutas
- Ayuda en el hogar
- Carencia de vivienda
- Rehabilitación juvenil
- Cuidados médicos
- Salud mental
- Cuidados residenciales

Donde están las oficinas de DSHS:

King Eastside Community Services Office

14360 SE Eastgate Way
Bellevue, WA 98007

Cerca del Park & Ride de Eastgate y de Eastgate Public Health.

(206) 341-7404 ó 1-800 662-6715

TTY (425) 649-4012

Para solicitar servicios llame al (206) 341-7404 y pida que le envíen una solicitud por correo o bien obtenga una solicitud en la oficina.

Working Connections Child Care (206) 341-7404
Pregnancy Medical 1-800-337-1835
Children's Medical 1-800-337-1835

Para Working Connections Child Care/Pregnancy Medical y Children's Medical. Puede solicitar ayuda por teléfono.

Skykomish Valley Community Services Office

19705 State Route 2

Monroe, WA 98272

Junto al lote de estacionamiento de Safeway enfrente del restaurante KFC.

(425) 438-4972 ó 1-800-735-7039

TTY (360) 805-1158

Working Connections Child Care o Pregnancy Medical o Children's Medical

(425) 438-4972 ó 1-800-735-7039

Para solicitar servicios llame al (425) 438-4972 y pida que le envíen una solicitud por correo o bien obtenga una solicitud en la oficina.

Dirección:

PO Box 6053, Arlington, WA 98223

Hopelink

Proporciona servicios a las familias de bajos ingresos, niños, personas mayores y discapacitados. Los servicios de Hopelink cubren desde aquellos que son inmediatos y relacionados a una crisis (alimentos, albergue de emergencia, prevención del desalojo, ayuda para pagar por los servicios públicos) hasta programas a largo plazo (alfabetización, desarrollo de la familia, desarrollo y cuidado de los niños) que ayudan a las familias a prosperar.

Bellevue Center 14812 Main St. Bellevue, WA 98007 (425) 943-7555	Adelle Maxwell Child Care Center (425) 462-1456
Kirkland Center 302 First St. Kirkland, WA 98033 (425) 889-7880	Energy assistance (Para otros programas de ayuda de energía, por favor vea la sección de electricidad, gas y agua.) (425) 869-6027

Northshore Center 18220 96th Ave NE Bothell, WA 98011 (425) 485-6521	Programas de desarrollo familiar (425) 943-7550
Redmond Center 16225 NE 87th St. Redmond, WA 98052 (425) 869-6000	Transporte (425) 943-6789
Sno-Valley Center 31957 Commercial St. Carnation, WA 98014 (425) 333-4163	

Otros servicios de ayuda

Catholic Community Services 12828 Northrup Way, Bellevue, WA 98005 (425) 284-2211	Salvation Army 911 164th Ave NE Bellevue, WA 98008 (425) 452-7300
Overlake Service League (425) 451-1175	St. Vincent de Paul Llame para ser dirigido a una parroquia en su localidad. (206) 767-6449

Sobre los bancos de alimentos y programas de alimentación

Los bancos de alimentos y los programas de alimentación reciben y ofrecen alimentos a la comunidad. Los alimentos son gratuitos. La mayoría de los bancos de alimentos proveen alimentos no perecederos. Algunos proporcionan ciertos alimentos perecederos como verduras frescas, productos lácteos y carnes. Los programas de alimentación sirven y proporcionan comidas calientes que usted come en un lugar específico. Las iglesias, municipalidades, centros comunitarios (centros para adolescentes, centros para personas mayores) frecuentemente trabajan juntos para proporcionar alimentos, así que por favor póngase en contacto con algún centro social de su comunidad local para más información. Algunos están enumerados en la sección de recreación y actividades de la comunidad. Vea Hopelink en la sección anterior para muchos otros bancos de alimentos.

<p>Crossroads Hot Meal Program Para residentes de Bellevue solamente 16000 NE 8th St Bellevue, WA 98008 (425) 452-4874</p>	<p>World Impact Network 2015 Richards Rd SE Bellevue, WA 98005 (425) 643-8246</p>
<p>Emergency Feeding Program (Banco de alimentos) (425)-562-0698</p>	<p>St. Andrew's Lutheran Church 2650 148th Ave SE Bellevue, WA 98007 (425) 746-2529</p>
<p>Asian Counseling and Referral Service Banco de alimentos ubicado en Seattle, pero también sirven a las personas que viven en el este del condado de King. Tiene que tener bajos ingresos y traer una identificación con fotografía. 919 S. King St. Seattle, WA 98104 (206) 292-5714</p>	
<p>Programa de cupones de alimento (Food Stamp) 1-800-865-7801</p>	

<p>Old Firehouse Teen Center La cena es gratis. Todos los miercoles a las 6 p.m. 16510 NE 79th Redmond, WA 98052 (425) 556-2370</p>	<p>Kirkland Teen Union Building La cena es gratis. Todos los viernes de 6 p.m. 348 Kirkland Ave Kirkland, WA 98033 (425) 822-3088 ext. 202</p>
<p>Ground Zero Teen Center La cena es gratis: todos los jueves a las 5:30 p.m. 257 100th Ave NE Bellevue, WA 98004 (425) 452-6119</p>	

Sobre los bancos de ropa

Los bancos de ropa reciben ropa nueva y usada para la comunidad. La ropa es gratuita. Los bancos de ropa a menudo reciben y ofrecen juguetes.

<p>Bellevue Seventh Day Adventist Church 15 140th Ave NE Bellevue, WA 98005 (425) 746-1763</p>	<p>Old Firehouse/Teen Center Clothing Bank 16510 NE 79th Redmond, WA 98052 (425) 556-2370</p>
<p>Gear Up Kirkland Teen Union Building 348 Kirkland Ave Kirkland, WA 98033 Programa mensual de ropa para adolescentes. (425) 822-3088</p>	<p>Youth Link Teen Closet 257 100th Ave NE Bellevue, WA 98004 Para residentes del Eastside solamente (425) 452-5254</p>
<p>Kirkland Seventh Day Adventist Church 6400 108th Ave NE Kirkland, WA 98033 (425) 822-7922</p>	<p>YWCA Family Village Working Wardrobe 16601 NE 80th Redmond, WA 98052 (425) 556-1350</p>

Prevenir enfermedades es más fácil que curarlas, así que acuérdesse de mantener sus inmunizaciones (vacunas) al día para prevenir enfermedades tales como la difteria, tétano, tos ferina, polio, meningitis, hepatitis A y B, sarampión, varicela y otras. Hágase exámenes médicos regularmente como las mamografías, papanicolaus, y asegúrese que los niños reciban chequeos médicos regularmente. Obtenga inmunización contra la gripe (vacuna contra la influenza) todos los años en noviembre; esto es especialmente importante para los niños de 6 a 24 meses de edad y para las personas mayores.



Seguros médicos

Casi todos los servicios médicos requieren cobertura por un seguro médico. Algunas personas obtienen esta cobertura a través de sus empleos, pero hay muchas personas sin seguro médico que no pueden pagar por el seguro médico aunque trabajen. Algunos médicos y clínicas cobran tarifas de acuerdo a sus ingresos. Esta sección incluye lugares específicos donde usted y su familia pueden ir si son de bajos ingresos o si no tienen seguro médico. Hay muchos médicos de familia privados que usted puede encontrar en su guía local de teléfonos; los métodos de pago y lo que cobran varía, pero la mayoría de ellos sólo acepta ciertos tipos de seguro médico o pago total al tiempo de la cita.

Basic Health 1-800-826-2444

Este es un programa estatal que ayuda a cubrir los costos médicos de familias de bajos ingresos que no califican para recibir otros servicios. Basic Health (Salud Básica) tiene contratos con planes de salud en todo el estado de Washington, y ofrece cobertura para cuidados médicos a precio reducido para los residentes de Washington que califican. Todos los planes de salud en Basic Health ofrecen los mismos beneficios básicos, pero las primas mensuales, los médicos y otros detalles de la cobertura varían. El proceso para solicitar y obtener el Basic Health puede tomar mucho tiempo.

Healthy Options 1-800-562-3022

El programa de cuidados médicos administrado por Medicaid se llama Healthy Options (Opciones de Salud). Como miembros de Healthy Options, las personas pueden escoger el plan de salud (compañía de seguros) que quieran de una lista de planes que tienen un contrato con el estado. Existen algunas excepciones. Healthy Options es un plan de cuidados médicos administrados. Esto significa que las personas tienen un proveedor de cuidados médicos primario (PCP, por sus siglas en inglés) que coordina toda su atención médica (por ejemplo, un médico, asistente médico o enfermera). Los clientes tienen que ver o telefonar

a su PCP primero para cualquier problema médico excepto en casos de emergencia. Su PCP lo referirá a un especialista u otro proveedor de cuidados médicos si es necesario. Los miembros de Healthy Options pueden escoger su PCP de una lista de médicos que tienen un contrato con el plan médico que ellos escogen.

Las clínicas de salud pública – Seattle y condado de King

Proporcionan cuidados médicos y servicios dentales a los residentes de bajos ingresos. Principalmente proporcionan servicios a los residentes del este del condado de King que tienen ingresos bajos. Proporcionan servicios a los niños, adultos y personas mayores. Se paga el costo de acuerdo a sus ingresos. No se le niegan los servicios a nadie porque no puedan pagar. Las clínicas aceptan Medicare, cupones médicos, Washington State Basic Health Plan, seguros privados y donaciones. Llame para determinar si califica.

Bellevue Office..... (206) 296-4920
Maternity and WIC (206) 296-9728
Intérpretes de español disponibles todos los días. También disponibles intérpretes para otros idiomas. Se brinda asistencia para solicitar el Basic Health Plan. 14350 SE Eastgate Way, Bellevue, WA 98007

Northshore Office (206) 296-9787
Maternity and WIC (206) 296-9820
Immunizations and Travel (206) 296-9816
Teen Clinic..... (206) 296-9814
Family planning, STD clinic (206) 296-9814
(STD quiere decir enfermedades transmitidas sexualmente)
Intérpretes de español disponibles todos los días. Intérpretes para otros idiomas están disponibles si los pide con anticipación.
10808 NE 145th St. Bellevue, WA 98011

Centros de salud comunitarios

Ofrecen cuidados médicos primarios y de medicina natural, servicios de cuidados dentales y planificación familiar. Aceptan Medicare, cupones médicos y Community Health Plan de Washington, así como también otros seguros médicos. Las personas sin seguro médico pueden calificar para tarifas menores dependiendo de su nivel de ingresos.

Redmond-Eastside Community Health Center (425) 882-1697
Ofrece cuidados médicos para jóvenes sin vivienda. Se habla español. Hay intérpretes disponibles para otros idiomas.
16315 NE 87th St., Suite B-6, Redmond, WA 98052

Bothell-Kenmore Community Health Center (425) 486-0658
Intérprete de español disponible todo el tiempo. También hay intérpretes disponibles para otros idiomas.
6016 NE Bothell Way, Kenmore, WA 98028

Hospitales y salas de emergencia

Evergreen Hospital (425) 899-1000
12040 NE 128th St, Kirkland WA 98034

Group Health Hospital (425) 883-5151
2700 152 AVE NE, Redmond WA 98052

Overlake Hospital (425) 688-5000
1035 116th. AVE NE, Bellevue WA 98004

Harborview Medical Center (206) 731-3000
325 9th Ave, Seattle WA 98104

Planificación familiar y salud de la mujer

Planned Parenthood

1420 156th. Ave NE, Ste. C, Bellevue, WA 98007 (425) 747-1050

6610 NE 181st. Ste 2, Kenmore, WA 98028..... (425) 482-1122

75 NW Dogwood St., Ste B, Issaquah, WA 98027 (425) 369-0301

Clínicas de salud pública

14350 SE Eastgate Way, Bellevue, WA 98007..... (206) 296-4920

10808 NE 145th St., Bothell, WA 98011 (206) 296-9814

Línea de información sobre la salud de

la mujer y la diabetes..... (888) 438-2247

Otras clínicas médicas y servicios de cuidado de la salud

RotaCare Free Medical Clinic

No es necesario hacer cita. Venga los sábados por la mañana entre 9:30 y 11:30 AM para obtener servicios médicos gratuitos. Ubicada en Hopelink:

14812 Main St., Bellevue, WA 98007

Sea Mar Community Health Center (206) 762-3263

Principalmente proporciona servicios a personas de habla hispana, personas mayores e individuos de bajos ingresos. Pueden pagar de acuerdo a sus ingresos. Se aceptan Medicare y cupones médicos.

8915 14th Ave S, 2nd Fl, Seattle, WA 98108

Overlake Service League (425) 451-1175
Ayuda de emergencia para comprar medicinas para residentes del distrito escolar de Bellevue. Llame para programar una visita a su domicilio para determinar si califica.

Enfermeras de salud pública

Enfermeras que hacen visitas a domicilio para asistir a las mujeres embarazadas y los infantes. Ayuda a niños con necesidades de salud especiales.

Bellevue (206) 296-3920

Bothell (206) 296-9787

Sobre los servicios dentales

Hay lugares que ofrecen servicios dentales a bajo costo, y algunos ofrecen servicios en otros idiomas. Usted puede ponerse en contacto con estos lugares por sí mismo, o preguntar en su clínica comunitaria sobre ellos. Las clínicas comunitarias también le pueden indicar cómo obtener servicios dentales en las **camionetas dentales móviles**. Estas camionetas llevan profesionales dentales y su equipo, y viajan a ciertos lugares como escuelas, iglesias o clínicas médicas para ofrecer sus servicios. En algunos casos, la escuela, iglesia o clínica ofrece traducción e interpretación. Para obtener más información sobre las camionetas dentales móviles, llame a NW Medical Teams o Smile Mobile (los números están abajo), o a su proveedor de cuidados de salud.

¿Quién Califica?

La mayoría de las organizaciones enumeradas ofrecen sus servicios a grupos específicos: niños, adultos o personas mayores. Algunos aceptan cupones médicos o dentales. Para ver si un lugar acepta cupones médicos, por favor llame a The Washington State Department of Health Services Client Assistance Line (línea de servicios al cliente del departamento de servicios de salud del estado de Washington) al 1-800-562-3022 o llame directamente a la organización. Para otras preguntas o para hacer una cita, llame al número indicado.

Para las personas mayores y los discapacitados

Muchos miembros de la Washington State Dental Association también participan en un programa dental de bajo costo para las personas de bajos ingresos, las personas mayores y los discapacitados. Son elegibles las personas de 65 años de edad o más, que no tienen seguro dental y están dentro de los requisitos de ingreso, y los discapacitados de cualquier edad o los que sufren de Alzheimer's. Las personas mayores y los pacientes de Alzheimer's que están dentro de estos requisitos pueden llamar a su oficina local de Senior Information and Assistance (información y ayuda a las personas mayores) al (206) 448-3110 para pedir asistencia. Los discapacitados, por favor llamen a WSDA al (206) 448-1914 para pedir una referencia.

Eastside Community Dental Clinic(425) 883-8000

Ofrece servicios de emergencia para todas la edades, y servicios preventivos para niños menores de 18 años y sus familias. Acepta cupones médicos de DSHS. Se habla español.

16345 NE 87th St., Redmond, WA 98052

DSHS-Community Services Offices (206) 341-7404

(King-Eastside) TDD (425) 649-4012

Para más información sobre DSHS por favor vea la sección de Ayuda Económica, Alimentos y Ropa.

Eastgate Public Health Dental Clinic (206) 296-4920

Provee servicios dentales a los niños de 1 a 19 años que viven en el condado de King. También proporciona servicios para mujeres embarazadas y mujeres que dieron a luz hasta después de 2 meses del parto. Se habla español.

14350 SE Eastgate Way, Bellevue, WA 98007

Lake WA Technical College Dental Clinic (425) 739-8130

Provee servicios a personas de 3 años de edad en adelante. Se recomienda que traiga a alguien con usted que pueda interpretar en su primera cita porque en esta cita es cuando necesitan información sobre su historial médico. Debe llamar primero; no aceptan a las personas sin citas.

11605 132nd Ave NE, Kirkland, WA 98034

Northwest Medical Teams

Proveen servicios dentales gratuitos en una camioneta dental móvil. Principalmente proporcionan servicios a adultos, y el Smile Mobile provee servicios a los niños. La camioneta va a Bellevue una vez al mes y a Northshore 2 ó 3 veces al mes.

Para Bellevue, Kirkland, Redmond llame al (425) 562-3663

Para otras regiones llame al (425) 454-8326

Smile Mobile (206) 517-6303

Camioneta dental móvil que viaja por todo el estado de Washington para proporcionar servicios dentales a los niños de 13 años y menores de 13 años. Reciben pacientes a través de las escuelas, iglesias, clínicas comunitarias, etc. y dichas instituciones proporcionan intérpretes y locales. Ellos le dejan saber si usted califica para recibir servicios.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL, DROGAS Y ALCOHOL, Y CRISIS

Sobre los servicios de salud mental

Existen servicios que ofrecen ayuda a las personas que se sienten tristes, ansiosas o apesadas y necesitan a alguien con quien hablar. A veces es difícil hacer frente a sus emociones o problemas por sí mismo.

Sus emociones pueden estar interfiriendo con su habilidad para trabajar, cuidar a sus hijos o sus relaciones con los demás pueden estar sufriendo. Hay profesionales que están capacitados para escuchar a las personas hablar de sus problemas y ayudarlos a que se sientan mejor. Esta sección también contiene recursos para las personas que necesitan ayuda con problemas de drogas o alcohol. Algunas de estas organizaciones ofrecen clases sobre una variedad de tópicos, por ejemplo, cómo ser mejores padres. Llame a las agencias enumeradas para informarse sobre todos sus servicios.



¿Quién califica?

Todos califican para los servicios de asesoría y apoyo. La mayoría de las organizaciones enumeradas ofrecen una manera de pagar de acuerdo a sus ingresos, y también aceptan seguro. Algunas aceptan cupones médicos. Llame para información o para hacer una cita.

Dónde conseguir ayuda

SALUD MENTAL Y Crisis

*Línea de Crisis de 24 Horas de la Clínica de Crisis 1-866-427-4747
ó (206) 461-3222*

Intervención, evaluación y apoyo emocional durante una crisis, mediante una llamada telefónica.

Asian Counseling and Referral Service

Servicios de salud mental para jóvenes, niños y personas mayores asiáticos o de las islas del Pacífico.

*Bellevue Office (425) 284-0017
12808 Northup Way, Suite 100, Bellevue, WA 98005*

*Seattle Office (206) 695-7600
720 8th Ave S, Suite 200, Seattle, WA 98104*

Catholic Community Services..... (425) 284-2211

Ofrece asesoría para individuos, parejas, niños y familias. Pueden pagar de acuerdo a sus ingresos.

12828 Northup Way, Suite 100, Bellevue, WA 98005

Changes Parent Support Network (206) 618-2673
Apoyo a los padres de adolescentes. Apoyo, educación y capacitación gratuitos a través de reuniones semanales.
Old Redmond Schoolhouse, 16600 NE 80th St., Redmond, WA 98052

Children's Response Center (425) 688-5130
Asesoría para víctimas de violencia sexual menores de 18 años; apoyo a los padres también está disponible. Hay intérpretes disponibles.
Overlake Hospital Medical Ctr, 925 116th Ave NE #211, Bellevue, WA 98004

Community Psychiatric Clinic (425)454-3021
Asesoría para personas con enfermedades mentales.
13133 Bel-Red Rd., Bellevue, WA 98005

Consejo Counseling and Referral Services (425) 747-7892
Ofrece asesoría sobre salud mental para adultos y niños, en español.
1412 140th Pl NE, Bellevue, WA 98007

Friends of Youth

Asesoría individual, familiar y de grupo para jóvenes y familias.

Carnation/Duvall (425) 844-9669
26311 NE Valley St, Bldg A, Suite 101, Duvall, WA 98019

Issaquah (425) 392-6367
414 Front St N, Issaquah, WA 98027

Redmond (425) 869-6490
16225 NE 87th St, #A6, Redmond, WA 98052

Snoqualmie..... (425) 888-4151
7972 Maple Ave SE, Snoqualmie, WA 98065

Harborview Medical Center

Center for Sexual Assault and Traumatic Stress (206) 521-1800
Evaluación y asesoría para adultos y jóvenes que son víctimas de violación y ataque sexual. Hay intérpretes disponibles.
1401 E Jefferson St, 4th Floor, Seattle, WA 98122

Jewish Family Service (425) 643-2221
Asesoría individual, para parejas, familias y grupos para adultos, niños y adolescentes, incluyendo personas afectadas por el abuso de sustancias químicas.
15821 NE 8th St, Suite 210, Bellevue WA 98008

Kindering Center..... (425) 747-4004
Terapia de lenguaje y física, preescolar y asesoría familiar para niños con retardo mental y niños maltratados de hasta 3 años; servicios a domicilio disponibles.
16120 NE 8th St, Bellevue, WA 98008

King County Sexual Assault Resource Center.....1-888-998-6423
Asesoría y ayuda en la defensa de los derechos para víctimas de ataque sexual. Hay intérpretes disponibles.

Lutheran Community Services Northwest (206) 694-5700
Ofrece asesoría familiar, marital, individual y de grupo. Ofrece servicios en amárico, farsi, polaco, ruso, somalí, sudanés, tigrinya y posiblemente otros (llame para más información).
433 Minor Ave N, Seattle, WA 98109

Mercer Island Youth and Family Services..... (206) 236-3525
Asesoría para jóvenes, padres, personas mayores y familias en Mercer Island.
2040 84th Ave SE, Mercer Island, WA 98040

NAMI (National Alliance for the Mentally Ill) (425) 885-6264
Ofrece clases, grupos de apoyo y foros para los que están siendo afectados por enfermedades mentales serias. Llame para más información.
Family Resource Center, 16315 NE 87th St, Suite B-11, Redmond, WA 98052. www.nami-eastside.org

Northshore Youth and Family Services (425) 485-6541
Asesoría para jóvenes, padres y familias.
10309 NE 185th, Bothell, WA 98011

Sea Mar Community Health Center (206) 766-6976
Asesoría principalmente para adultos y personas mayores de habla hispana.
10001 17th Pl. S., Seattle, WA 98168

Seattle Mental Health

Servicios de salud mental, emocional y del comportamiento para niños, adolescentes, adultos y personas mayores; citas para el día siguiente.

Northcreek Campus/Bellevue (425) 653-4900
14216 NE 21st St, Bellevue, WA 98007

Redmond..... (425) 869-6634
16345 NE 87th St, Suite C-1, Redmond, WA 98052-3538

Youth Eastside Services

Asesoría individual, familiar y de grupo para jóvenes con problemas; servicios especializados para las víctimas de abuso sexual y sus padres.

Bellevue..... (425) 747-4937

999 164th Ave NE, Bellevue, WA 98008

Kirkland..... (425) 827-4937

13009 NE 85th St, Kirkland, WA 98033

Redmond..... (425) 869-6036

Family Resource Center 16225 NE 87th, A-2,

Redmond, WA 98052

SERVICIOS DE DROGAS Y ALCOHOL

Alcohol/Drug 24-Hour Helpline..... (206) 722-3700

Línea de ayuda para crisis relacionadas a las drogas y el alcohol.

Community Psychiatric Clinic (425) 454-3021

Línea completa de servicios para la recuperación de dependencias químicas.

Eastside Regional Service Ctr, 13133 Bel-Red Rd, Bellevue, WA 98005

DSHS Community Services Offices..... (206) 341-7404

Tratamiento y albergue para individuos de bajos ingresos que están incapacitados debido al alcoholismo o uso de drogas; proporciona servicios a residentes del este y nordeste del condado de King.

14360 SE Eastgate Way, Bellevue, WA 98007-6462

Friends of Youth

Evaluación y asesoría confidenciales para jóvenes y sus familias.

Carnation/Duvall (425) 844-9669

26311 NE Valley St, Bldg A, Suite 101,

Duvall, WA 98019

Issaquah (425) 392-6367

414 Front St N, Issaquah, WA 98027

Redmond (425) 869-6490

16225 NE 87th St, #A6, Redmond, WA 98052

Snoqualmie (425) 888-4151

7972 Maple Ave SE, Snoqualmie, WA 98065

Jewish Family Service (425) 643-2221

Asesoría individual, para parejas, familiar y de grupo para adultos, niños y adolescentes incluyendo a personas con problemas de abuso de sustancias químicas.

15821 NE 8th St, Suite 210, Bellevue WA 98008

Northshore Youth and Family Services (425) 485-6541

Evaluación y asesoría para jóvenes sobre el abuso de sustancias químicas.

10309 NE 185th, Bothell, WA 98011

Therapeutic Health Services..... (425) 747-7892

Asesoría para personas con problemas relacionados al alcohol y las drogas; evaluaciones e intervenciones; consejería familiar y de grupos.

1412 140th Pl NE, Bellevue, WA 98007-3915

Youth Eastside Services

Ofrece evaluación, pruebas y asesoría individual y familiar de abuso de sustancias químicas para jóvenes entre 12 y 20 años de edad.

Bellevue..... (425) 747-4937

999 164th Ave NE, Bellevue, WA 98008

Kirkland..... (425) 827-4937

13009 NE 85th St, Kirkland, WA 98033

Redmond..... (425) 869-6036

Family Resource Center 16225 NE 87th, A-2,

Redmond, WA 98052

SERVICIOS PARA LOS DISCAPACITADOS

Sobre los servicios para los discapacitados

Los servicios para los discapacitados fueron creados para mejorar la calidad de sus vidas. El acceso a servicios y programas de recreación de calidad y de precio razonable ayuda a las personas a alcanzar la autosuficiencia y asegura que todos los miembros de la comunidad del Eastside en el condado de King tengan las mismas oportunidades de participar activamente en la comunidad.



¿Quién califica?

Los requisitos varían. Algunos servicios son gratuitos; otros están disponibles por un cobro que depende del ingreso de la persona; otros exigen un pago completo. Medicaid, Medicare o un seguro privado paga por algunos de los servicios. Para determinar si califica y obtener servicios por favor póngase en contacto con la agencia directamente.

Dónde conseguir ayuda

ARC of King County

Tiene un programa que brinda información y apoyo por teléfono a las familias de los discapacitados.

Servicios a los latinos:

(206) 364-4645, ext. 150

Servicios a los asiáticos y nativos de las islas del Pacífico:

(206) 364-4645, ext. 133

Referencia e información general:

(206) 364-8384

Evergreen Healthcare Horizons Program

Información y referidos, clases y grupos de apoyo para familias y personas mayores o que tienen una enfermedad o discapacidad crónica.

*12040 NE 128th St., #B1-140,
Kirkland*

(425) 899-3200

Brain Injury Association of Washington

Apoyo, recursos e información para personas con daños cerebrales y sus familias.

*800 Jefferson St., Ste. 600,
Seattle, WA 98104*

(206) 388-0900

Highland Community Center

Oportunidades de recreación y socialización para discapacitados de todas las edades.

*14224 Bel-Red Rd., Bellevue
(425) 452-7686*

<p>Consejo Counseling and Referral Service Materiales educacionales y servicios de extensión para personas con VIH o SIDA. 3808 South Angeline, Seattle, WA 98118 (206) 461-4880</p>	<p>Overlake Service League Brinda servicios a los residentes del distrito escolar de Bellevue. Becas y subvenciones para el cuidado de los niños, escuela de verano, campamento y tutoría para hogares de bajos ingresos y niños discapacitados. (425) 451-1175</p>
<p>Bridge Ministries Visitas a las personas con discapacidades físicas y mentales para brindar apoyo, actividades sociales y equipo médico usado. 520 6th St. S., Kirkland (425) 828-1431</p>	<p>Seattle King County Aging and Disabilities Services Para personas mayores y adultos discapacitados; ofrece administración de caso y una gama amplia de servicios, relacionados a muchos aspectos de la vida. 618 2nd Ave. #1020, Seattle (206) 684-0660</p>
<p>Crisis Clinic Community Information Line Brinda referidos para agencias y servicios. Hay disponibles especialistas en discapacidades. (206) 461-3200 1-800-621-4636</p>	<p>US Department of Veteran Affairs-Regional Office Brinda información y tramita los solicitudes de beneficios para los veteranos de servicio militar y sus familias. 1-800-827-1000</p>
<p>Asian Counseling and Referral Service Ofrece cuidados en el hogar y apoyo para personas mayores y adultos discapacitados, principalmente para las comunidades asiáticas y las de nativos de las islas del Pacífico. (206) 695-7600</p>	<p>Volunteer Chore Services Catholic Community Services Asistencia para los adultos mayores y personas con discapacidades. (425) 284-2235</p>

Infantes y Niños

Children’s Hospital Bellevue (425) 454-4644
Provee exámenes en las áreas educacional, intelectual y mental para niños de hasta 21 años con posibles problemas de aprendizaje en su casa o en la escuela.
1135 116th Ave NE, Suite 400, Bellevue, WA 98004

Children's Services of Sno-Valley (425) 888-2777
Ofrece servicios para niños con retraso del desarrollo y con discapacidades, y para sus familias. Edades desde recién nacidos hasta 3 años.
(Los servicios se proporcionan principalmente en su hogar.)
1407 Boalch Ave NW, North Bend, WA 98045

Kindering Center..... (425) 747-4004
Terapias física y del habla, educación especial, asesoría, servicio de guardería, cuidado de familia sustituta a infantes y niños (y sus familias) que hayan sido maltratados, sean médicamente frágiles o tengan discapacidades.
16120 NE 8th, Bellevue, WA 98008

Empleo

AtWork! (425) 274-4000
Empleo y capacitación para los discapacitados.
Bellevue: 15155 Bel-Red Rd. 98007
Issaquah: 690 NW Juniper St. 98027

DSHS Division of Vocational Rehabilitation (425) 649-4241
Servicios de rehabilitación vocacional para individuos discapacitados incluyendo evaluación, asesoría, preparación para el trabajo y ayuda para conseguir trabajo, y servicios de apoyo.
14360 SE Eastgate Way, Bellevue, WA 98007

Eastside Employment Services..... (425) 453-0676
Ofrece ayuda para conseguir trabajo y ayuda para que no pierdan su trabajo a personas con discapacidades mentales y de aprendizaje. Incluye capacitación en el trabajo, seguimiento y apoyo.
1601 116th Ave NE , #102, Bellevue, WA 98004

Adult Day Health

Para aquellos que necesitan servicios de salud, sociales o de rehabilitación durante el día.

Elder and Adult Day Services

Bellevue..... (425) 867-1799
12831 NE 21st Place, Bellevue, WA 98005
Issaquah..... ((425) 427-8612
82 Front St., Issaquah, WA 98027

Jewish Family Service (425) 643-2221

Seattle Association for Jewish Disabled

Ofrece una variedad de servicios para ayudar a personas con enfermedades mentales, discapacidades mentales o daños al cerebro.
15821 NE 8th St, Suite 210, Bellevue WA 98008

Lake Washington Adult Day Health..... (425) 487-2441
Proporciona servicios de salud, sociales, educacionales y de recreación para adultos mayores (55 años o más) en la región de Lake Washington.
106 5th Ave, Kirkland, WA 98033

Northshore Senior Center Adult Day Health..... (425) 487-2441
Proporciona servicios de salud, sociales, educacionales y de recreación para adultos mayores (55 años o más) en la región de Northshore.
10201 E Riverside Dr, Bothell WA 98011

Transporte

Departamento de Licencias-

Permisos para Estacionar para Discapacitados (360) 902-3770

Información para Pasajeros de Metro (206) 553-3000

Permisos regionales para Autobús de tarifa reducida (206) 553-3060

Para Transit ADA (206) 553-3060 ó 1-800-201-8888

(para que lo vengán a recoger)

Transportación de Medicaid/ Médica1-800-923-7433

Transportación por Voluntarios (personas mayores) . (206) 448-5740

American Cancer Society

(pacientes de cáncer)..... 1-800-729-1151 ext 3304

American Cabulance..... (425) 741-3444 ó 1-800-750-5700

Rural Metro AM/Cabulance (206) 972-1976 ó 1-800-989-9993

Modificación y Reparación del Hogar,

Servicios Públicos del Hogar

Catholic Community Services

Servicios de Tareas Domésticas por Voluntarios..... (425) 284-2235

Housing Rehabilitation Program,

residentes de la ciudad de Bellevue solamente..... (425) 452-4069

Programa de reparación de casas del condado de King.

Todas las ciudades del este

del condado de King (excepto Bellevue) (206) 296-7640

Northshore Handyman..... (425) 487-2441

Hopelink..... (425) 869-6027

Eastside LOVE Inc..... (425) 869-9561

Servicios Legales

Washington Coalition of Citizens- disAbility Resource Network

V/TDD (425) 558-0993

Legal Action Center Catholic Community Services..... (206) 324-6890

Cómo obtener el servicio telefónico

Póngase en contacto con la compañía que seleccione (hay muchas entre las cuales escoger) y le preguntarán varias cosas (su dirección y el tipo de servicios que desea) para conectar su servicio telefónico. La información provista en esta sección está sujeta a cambios. Póngase en contacto con su compañía telefónica local para obtener respuestas sus preguntas.



Información sobre su cuenta

Su cuenta llega todos los meses y especifica la fecha en la cual la compañía espera recibir el pago. Después de esta fecha, pueden cobrarle interés. La primera cuenta que reciba va a contener los costos de instalación además de sus costos por llamadas telefónicas. Si necesita ayuda para pagar su cuenta, llame a su compañía telefónica.

Llame al **411** para encontrar números que no estén en la guía de teléfonos.

Las **llamadas locales** son las que se hacen dentro de su área de llamadas local. Puede encontrar esta área en la parte de atrás de su guía de teléfonos. Para llamar dentro de esta área, marque los 7 números del número de teléfono sin el código de área. No necesita marcar el 1 + (código de área) para hacer una llamada local.

Las **llamadas de larga distancia** son llamadas hechas fuera de su área local de llamadas. Marque 1 + (código de área) + número para hacer llamadas de larga distancia. Si no sabe el código de área de la ciudad, llame a su compañía de larga distancia. Para que lo ayude la operadora, marque 0 + (código de área) + número. La operadora le preguntará que tipo de llamada quiere hacer (vea "Algunos tipos de llamadas" a continuación). Hay costos adicionales bastante altos cuando lo ayuda la operadora.

Algunos tipos de llamadas

- **Persona a Persona:** Usted tiene que pagar por la llamada solamente si la persona a quien llama responde.
- **Por Cobrar:** La operadora pregunta a la persona que responde si quiere pagar por la llamada. Este tipo de llamada es útil si usted está llamando de un teléfono público y no tiene suficiente dinero a la mano.

Números gratis y números con costo

Muchos números de negocios empiezan con "800," "877," o "888." Estos son números "toll-free" (gratis). Esto significa que su llamada a estos números es

gratuita aunque el negocio no esté en su área local. Si llama a un número que empieza con "900," "915," o "976," usted paga por la llamada. Estos son números "toll charge" (con cargo) y le pueden costar hasta \$7 o más cada minuto.

Las **llamadas internacionales** se hacen a través de su compañía de teléfonos si usted tiene servicio internacional. Existen muchos planes de llamadas que ofrecen descuentos para llamar a ciertos países, así que si llama a un país en particular frecuentemente, hable a su compañía de larga distancia para más información. Puede usar una compañía de larga distancia diferente a la que normalmente usa para hacer ciertas llamadas marcando un código de acceso. Esto le puede ahorrar dinero.

Marque 011 + código del país + código de la ciudad + número. Puede haber una espera de 45 segundos o más entre marcar el número y escuchar el timbre del teléfono. Para que lo ayude la operadora, marque 01 + código del país + código de la ciudad + número. La operadora le preguntará qué tipo de llamada quiere hacer (vea "Algunos tipos de llamadas" arriba). Si no sabe el código del país, fíjese en la guía de teléfonos o llame a su compañía de larga distancia.

Tarjetas de teléfono pre-pagadas

A veces la manera más barata de hacer una llamada de larga distancia es usando una tarjeta de teléfono pre-pagada. Puede comprarlas en muchos negocios o en el Internet. También puede hacer llamadas de larga distancia con ellas. Escoja una que le ofrezca descuentos para el país al que llama más. Las tarjetas vienen con un número "PIN" que usted debe proteger.

Sobre las llamadas amenazadoras, obscenas y molestas:

Estas llamadas son ilegales. Si usted recibe alguna, no diga nada y cuelgue. Si recibe una llamada amenazadora, llame a la policía. Informe a su compañía de teléfonos sobre las llamadas y ellos pueden ofrecer diferentes servicios para averiguar de dónde vienen las llamadas o prevenirlas. También puede usted cambiar su número de teléfono.

Consejos sobre el uso del teléfono

- Siempre examine cuidadosamente su cuenta de teléfono; llame a la compañía telefónica si hay cargos que no reconoce en su cuenta.
- Las personas que lo llaman para venderle alguna cosa pueden hacerlo legalmente sólo dentro de un período determinado. Tienen que desistir si usted les pide que lo quiten de "su lista".
- Nunca dé el número de su tarjeta de teléfono pre-pagada o su "PIN" a un extraño.
- Tenga cuidado si le piden que pague costos por minuto o que marque una larga secuencia de números que empiezan con un "1" después

de haber llamado a un número gratis (800, 888, o 877). Este es un método deshonesto para convertir las llamadas gratis en llamadas con cargos.

Si su compañía es Verizon:1-800-483-4000

Si su compañía es Qwest:1-800-244-1111

SERVICIOS MUNICIPALES

Los siguientes servicios son algunos de los recursos útiles que ofrecen las ciudades:

Los servicios humanos incluyen ayuda con los alimentos, ropa, albergue, cuentas de servicios públicos, cuidado médico y dental, asuntos legales, asesoría, empleo, aprendizaje de inglés y referencias para los varios servicios disponibles. La responsabilidad de la ciudad es ayudar económicamente a las organizaciones que proporcionan estos servicios, así como referir a las personas a los lugares apropiados para que obtengan la ayuda que necesitan.



Los parques y departamentos de recreación ofrecen programas y clases para niños, adolescentes, adultos, personas mayores y discapacitados. Hay becas disponibles para los residentes de bajos ingresos. Algunos de los centros comunitarios y parques se pueden rentar para eventos especiales. Existe una variedad de servicios gratuitos en los parques locales, incluyendo áreas para picnic, jardines, playas, campos deportivos y equipo de juegos para niños.

Hay oportunidades para ofrecer sus servicios de voluntario a través de su ciudad. Hay muchas oportunidades para dar su tiempo y ganar experiencia. La mayoría de las ciudades proporcionan programas de voluntarios que pueden coincidir con sus intereses y habilidades; ser voluntario puede ser beneficioso y ayuda a las personas a hacer conexiones valiosas en su comunidad.

Los permisos y licencias se adquieren a través del estado, el condado o su ciudad. Los permisos más comunes que se obtienen de una ciudad son para la construcción, uso de las calles y permisos de eventos especiales para celebraciones y las licencias para negocios. Vea la sección sobre "cómo abrir su propio negocio".

El agua, alcantarillado, desagüe y los programas de reciclado generalmente son proporcionados por su ciudad. Los residentes que habitan viviendas de una familia pagan por estos servicios directamente a su ciudad, o estos costos están incluidos en la renta y el propietario paga a la ciudad. Si usted vive en un apartamento a veces paga los costos de agua, alcantarillado y desagüe a una compañía contratada por su propietario para que los cobre. Algunas ciudades proporcionan servicios y programas de reciclado y pueden tener programas de descuento para residentes que son personas mayores, discapacitados o que tienen bajos ingresos.

La seguridad es importante para todos los residentes. Existen programas para estar preparados en caso de emergencia y programas de prevención de incendios que se pueden obtener a través de los departamentos de bomberos o policías de su localidad. Las ciudades también ayudan con la seguridad de los peatones, las bicicletas y los autos. Vea la sección sobre servicios de emergencia para información sobre los departamentos de policía y bomberos y también para lo que hay que hacer en caso de emergencia.

Los programas y servicios comunitarios han sido planeados para ayudarlo a conectarse con su comunidad. La ciudad proporciona programas para mejorar los vecindarios, ayudar a los residentes a formar grupos de vecindario y ayudar con conflictos e inquietudes en la comunidad.

Las calles y los caminos los construye y mantiene su ciudad si están dentro de los límites de la ciudad. Las calles fuera de los límites de una ciudad las mantiene el condado o el estado. La ciudad planea y mantiene las señales de tráfico, se ocupa de la seguridad del tráfico en la carretera y mantiene las calles de la ciudad, los caminos para bicicletas, las banquetas y los caminos para peatones. Usted puede llamar a su ciudad si tiene alguna preocupación sobre el mantenimiento o la seguridad que necesita atención.

Cada ciudad opera en forma diferente. En general todas las ciudades tienen oficiales electos que hacen las decisiones sobre cómo gastar el dinero para mantener nuestras ciudades seguras y cómodas. Usted puede aprender cómo ponerse en contacto con los oficiales de la ciudad y asistir a las reuniones del consejo de la ciudad, tomar parte e influir en las decisiones, y ser miembro de juntas, comisiones y comités.

Las ciudades proporcionan referencias y ayudan a las personas a conectarse con los recursos de la comunidad. Las personas que trabajan para la ciudad generalmente saben cuáles son los mejores lugares para conseguir ayuda en su comunidad. A veces los empleados de la ciudad hablan su idioma. Aún si usted no cree que la ciudad lo pueda ayudar directamente, puede ser que lo puedan referir al lugar adecuado.

Póngase en contacto con su ciudad para más información sobre los servicios que proporciona.

Algunas ciudades tienen empleados bilingües durante días y horas específicas.

Cómo ponerse en contacto con su ciudad

<p>Ciudad de Beaux Arts Village 10550 SE 27th Street Bellevue, WA 98004 (425) 454-8580 www.beauxarts-wa.gov</p>	<p>Ciudad de Carnation 4621 Tolt Ave P.O. Box 1238 Carnation, WA 98014 (425) 333-4192 www.ci.carnation.wa.us</p>
<p>Ciudad de Bellevue 11511 Main Street/PO Box 90012 Bellevue, WA 98009-9012 (425) 452-6800 Internet (español): http://www.cityofbellevue.org/page.asp?view=22990 **Empleados bilingües están disponibles durante días y horas específicos. La ciudad de Bellevue tiene un hotline de recursos gratis en español. Los residentes del Eastside que quieran más información general e información sobre recursos y servicios que brinda la ciudad de Bellevue, pueden llamar al (425) 452-4280.</p>	<p>Ciudad de Clyde Hill 9605 NE 24th Street Clyde Hill, WA 98004 (425) 453-7800 www.clydehill.org</p>
<p>Crossroads Mini City Hall (Centro de servicios de barrio de la ciudad de Bellevue) <i>Dentro del centro comercial Crossroads</i> 15600 NE 8th Street Suite H-9 Bellevue, WA 98008 (425) 452-2800 **Líneas de mensajes en múltiples idiomas, empleados bilingües disponibles durante días y horas específicos.</p>	<p>Ciudad de Duvall 15535 Main Street NE P.O. Box 1300 Duvall, WA 98019 (425) 788-1185 http://www.cityofduvall.com/</p>

<p>Ciudad de Bothell 18305 101st Ave NE Bothell, WA 98011 (425) 486-6250 www.ci.bothell.wa.us</p>	<p>Ciudad de Hunts Point 3000 Hunts Point Road Hunts Point, WA 98004 (425) 455-1834 www.ci.hunts-point.wa.us</p>
<p>Ciudad de Issaquah 130 E. Sunset Way – Administración 1775 12th Ave NW – Permisos de construcción, planificación P.O. Box 1307 Issaquah, WA 98027 (425) 837-3080 Internet: www.ci.issaquah.wa.us</p>	<p>Ciudad de Newcastle 13020 Newcastle Way, Newcastle, WA 98059 (425) 649-4444 www.ci.newcastle.wa.us</p>
<p>Ciudad de Kirkland 123 5th Avenue Kirkland, WA 98033 (425) 587-3000 www.ci.kirkland.wa.us ** Empleados bilingües están disponibles durante días y horas específicos.</p>	<p>Ciudad de North Bend 211 Main Ave N. P.O. Box 896 North Bend, WA 98045 (425) 888-1211 www.ci.north-bend.wa.us</p>
<p>Ciudad de Medina 501 Evergreen Point Road P.O. Box 144 Medina, WA 98039 (425) 454-9222 www.ci.medina.wa.us</p>	<p>Ciudad de Redmond 15670 NE 85th Street Redmond, Washington 98052 Correo: P.O. Box 97010 Redmond, WA 98073 (425) 556-2900 Internet: www.ci.redmond.wa.us ** Empleados bilingües están disponibles durante días y horas específicos.</p>
<p>Ciudad de Mercer Island 9611 SE 36th St. Mercer Island, WA 98040 (206) 236-5300 www.ci.mercer-island.wa.us</p>	<p>Ciudad de Sammamish 486 228th Ave NE Sammamish, WA 98074 (425) 898-0660 www.ci.sammamish.wa.us</p>

Ciudad de Snoqualmie 8020 Railroad Ave SE P.O. Box 987 Snoqualmie, WA 98065 (425) 888-5307 www.ci.snoqualmie.wa.us	Ciudad de Woodinville 17301 133rd Ave NE, Woodinville, WA 98072 (425) 489-2700 www.ci.woodinville.wa.us
Ciudad de Yarrow Point 4030 95th Ave NE Yarrow Point, WA 98004 (425) 454-6994 www.ci.yarrow-point.wa.us	

Sobre la policía y los bomberos

Los oficiales de policía y los bomberos trabajan con todos los miembros de la comunidad, con personas de diferentes culturas y etnicidades, para proporcionar un ambiente seguro. Trabajan para protegerlo de los incendios, desastres y emergencias médicas. Llame al 911 en caso de emergencia.



El 911

El 911 es un vínculo entre usted y los servicios de asistencia de policía y bomberos, y es el único número de teléfono que tiene que recordar. El personal del 911 le dirá lo que tiene que hacer hasta que llegue ayuda. Cuando usted marca el 911, su dirección aparece automáticamente en la pantalla del despachador, pero aún así puede ser que tengan que confirmar su dirección. Si usted no sabe la dirección en que está, aún así el personal del 911 responderá a su llamada. Generalmente el servicio de emergencia está en camino antes de que termine la llamada. **El 911 es solamente para emergencias.**

Si tiene que llamar al 911

Mantenga la calma. Prepárese a describir el problema, dar su dirección, su nombre y su número de teléfono. Si usted no habla inglés, dígame a la persona que atendió el teléfono qué idioma necesita, y un intérprete entrará en la conversación. Es posible que la persona que atendió el teléfono le haga más preguntas.

En caso de incendio

Llame al 911 y su departamento de bomberos local responderá.

Los detectores de humo: Todas las casas y apartamentos tienen que tener un detector de humo que funcione. Los propietarios tienen que proporcionar detectores de humo. Dañar el detector de humo es ilegal.

Centro de venenos

de Washington..... Línea de 24 horas 1-800-222-1222

Escoja la opción 1 para reportar un envenenamiento

o 1-800-732-6985 o TDD 1-800-572-0638

Para información que

no es de emergencia..... (206) 517-2350

La agencia de control de venenos proporciona información las 24 horas por teléfono. Le pueden proporcionar información sobre los venenos y primeros auxilios en muchos idiomas. Hay varias maneras de prevenir que los niños entren en contacto con sustancias venenosas. Una es enseñarles a los niños qué se pueden poner en la boca y qué no se deben poner en la boca. El centro

también proporciona información y materiales para prevenir que los niños se envenenen. Para obtenerlos llame al 1-800-222-1222.

Sobre la preparación para los desastres

En caso de una emergencia mayor como una inundación, deslizamiento o acto terrorista, hay maneras de prepararse y obtener ayuda. Es posible que usted no pueda ponerse en contacto con la policía o el 911 porque no tiene electricidad. Es posible que los servicios de emergencia no puedan responder. Así que usted tiene que hacer un plan para desastres para usted y su familia.

Los lugares de trabajo, las escuelas, los centros comunitarios y muchos otros lugares en su vecindario tienen planes en caso de desastre. Infórmese sobre ellos para estar preparado.

En caso de un brote de enfermedad infecciosa o un incidente de terrorismo biológico visite la página de Internet de Salud Pública de Seattle y el condado de King: www.metrokc.gov/health para obtener información al día:

Planificación con su familia

- Escojan un lugar para encontrarse (un parque, la casa de un pariente, etc.) en caso de que no puedan ir a su casa.
- Pida a alguien que viva por lo menos a 200 millas (322 Km.) de distancia que sea su contacto en caso de emergencia, porque es más fácil hacer llamadas de larga distancia durante una emergencia local.
- Asegúrese que todos los miembros de la familia (incluyendo los niños) sepan que hay que llamar al 911 en caso de emergencia.
- Tenga extinguidores de incendios donde vive y asegúrese que todos saben como usarlos.
- Tenga preparado un kit de emergencia. Éste debe tener material de primeros auxilios, comida, agua, ropa, ropa de cama, herramientas y cualquier otra cosa que usted necesite. Tenga suficientes suministros para por lo menos 3 días.
- Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR).
- Encuentre diferentes maneras de salir de su casa y 2 maneras de salir de cada habitación.
- Asegúrese que los extinguidores de incendios funcionan. Recargue o reemplace los que están usados.
- Pruebe los detectores de humo y reemplace las baterías regularmente.
- Repase su plan regularmente para memorizarlo.

NOTA: Para más información sobre los pasos que debe tomar para varios tipos de desastres y también para preparación en caso de desastre, póngase en contacto con su oficina local o estatal de manejo de emergencias, o con la Cruz Roja.

Dónde conseguir ayuda

Durante las emergencias, la televisión y la radio son buenas fuentes de información.

Cruz Roja Americana-Capítulo de Seattle, Sirve a los Condados de King y Kitsap general: (206) 323-2345

La Cruz Roja Americana (American Red Cross) es una organización humanitaria que provee asistencia gratis e inmediata a víctimas desastre. La Cruz Roja Americana también capacita a personas para prevenir, preparar y responder en caso de emergencias, busca reconectar familias separadas por dichos eventos y provee comunicaciones de emergencia entre miembros de las Fuerzas Armadas Estadounidenses y sus familias. Si necesita asistencia, por favor comuníquese con nosotros las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Teléfono (206) 323-6565. Para más información, también puede visitar nuestra página Web: www.seattlredcross.org

King County Office of Emergency Management

Línea de 24 horas: (206) 296-3830

Salvation Army

Oficina del Eastside (425) 452-7300

Información sobre seguros

Internet: www.insurance.wa.gov

WA State Office of Insurance Commissioner

Defensa de los derechos del consumidor y extensión para el consumidor

1-800-562-6900

Federal Emergency Management Assistance (FEMA)

Internet: www.fema.gov

Estos números sólo funcionan después de una declaración presidencial de desastre

1-800-621-FEMA o 1-800-621-3362

TTY 1-800-562-7585

U.S. Small Business Administration

Internet:

www.sba.gov/wa

1-800-488-5323

El número sólo funciona si se ha declarado una emergencia.

Si usted sufre daños llame al 1-800-462-FEMA (3362) (Si tiene problemas de habla o de audición llame al TTY 1-800-562-7585) para inscribirse con la Federal Emergency Management Agency (FEMA). Debe llamar y hacer su solicitud dentro de un periodo determinado.

Sobre los seguros

Si su propiedad está asegurada, póngase en contacto con su compañía de seguros. Si no tiene seguro, programas federales como FEMA lo pueden ayudar.

Sobre la vivienda

Es contra la ley federal que los propietarios discriminen contra las personas que buscan vivienda por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, estado familiar o discapacidad. Planee gastar entre el 25 y 30% de sus ingresos en la vivienda.



¿Quién califica?

Hay algunos recursos disponibles para personas con discapacidad o personas sin discapacidades. Muchos de estos recursos están limitados a familias de bajos ingresos.

Sobre ser dueño de una casa

Existen muchas organizaciones que lo pueden ayudar a conseguir una casa dentro de su alcance económico. Pueden preguntarle sobre sus ingresos para ver si califica para algún servicio. Hay algunos servicios para los discapacitados y las personas mayores, así que, si usted los necesita, por favor pregunte. La mayoría de estos programas ofrecen sus servicios gratuitamente.

A Regional Coalition for Housing (ARCH)..... (425) 861-3676

Un recurso de información sobre casas con precio por debajo del mercado que están disponibles a través de programas locales de vivienda de las ciudades. Vea qué casas están disponibles en la página Web de ARCH:
<http://www.archhousing.org/ownership/index.htm>

Community Home Ownership Center (CHOC)1-800-317-2918

Ayuda a quienes desean comprar una vivienda. Para obtener guías gratis y otros recursos por favor vea su página Web: www.choc-wa.org

Habitat for Humanity of East King County..... (425) 869-6007

Usted y su familia construyen su propia casa con la ayuda de voluntarios. Las casas se venden sin lucro y con hipotecas sin interés.

Clases sobre cómo comprar una casa..... 1-800-767-4663, ext 775

Clases gratuitas. Puede obtener un programa de las clases sobre cómo comprar una casa en la página Web de la Washington State Housing Finance Commission: www.wshfc.org/buyers/schedule.htm

House Key / House Key Plus ARCH (425) 861-3677

Community Home Ownership Center (CHOC) 1-800-317-2918

Washington State Housing Finance Commission 1-800-767-4663

Ofrece préstamos para ayudar a pagar el enganche (down payment en inglés)

e hipotecas a tasas por debajo del mercado para los que compran su primera casa y que cumplen con los requisitos de ingreso.

Internet: www.wshfc.org/buyers/index.htm

Agencias de asesoría

sobre la vivienda patrocinadas por HUD 1-888-466-3487

Asesoría sobre cómo comprar una casa, cómo hacer los pagos y qué hacer si no puede hacer los pagos o ha perdido su casa.

**King County Housing Stability Project 1-800-621-4636
(206) 461-3200**

Ofrece préstamos y subsidios a las personas que están en peligro de perder su casa.

Reparación y protección

de su casa contra los elementos (206) 214-1240

La Autoridad de Vivienda del condado de King ofrece programas de reparación de casas y preparación contra los elementos para dueños de casa de bajos ingresos. También es posible que su ciudad ofrezca algunos programas.

Para la reparación

de servicios públicos llame al..... PSE 1-800-562-1482, Opción 1

Para más información sobre cómo proteger su casa contra los elementos, por favor vea la sección sobre electricidad, gas y agua.

Rebuilding Together Eastside (425) 455-0179

Repara y restaura casas para muchas personas, en particular las personas mayores, discapacitados y las familias con hijos.

VIVIENDA ALQUILADA

A Regional Coalition for Housing (ARCH) (425) 861-3676

Un recurso de información sobre viviendas para alquilar a un costo por debajo del mercado. Llame a ARCH o vaya a su página Web

[http:// www.archhousing.org/rental/index.html](http://www.archhousing.org/rental/index.html)

King County Housing Authority (KCHA) Rental Housing

KCHA Eastside Office (206) 574-1140

Proporciona unidades de vivienda alquiladas con subsidios para familias de bajos ingresos, personas mayores y discapacitados.

Housing Choice Voucher Program (Sección 8) (206) 214-1300

Puede proporcionar ayuda con los gastos de la renta. Llame a ver si tienen certificados disponibles.

KCHA Housing Access & Services ProgramYWCA (206) 461-3694
(HASP) Ayuda a los discapacitados a obtener acceso a certificados de sección
8. Hay información disponible a través del YWCA.

King County Housing Stability Project

Community Information Line..... 1-800-621-4636 o (206) 461-3200
Proporciona préstamos y subsidios a personas que están en riesgo inmediato
de desalojo o de ejecución de su hipoteca y también ayuda a las familias sin
vivienda que necesiten ayuda con los gastos de mudarse.

Si piensa mudarse, llame al número siguiente. Puede poner su nombre en más
de una lista de espera.

KCHA Eastside Office (206) 574-1140

Saint Andrew's Housing Group (SAHG) (425) 746-1699

Proporciona servicios a los individuos y familias que no pueden pagar el precio
del mercado por la vivienda.

Vivienda De Emergencia, Albergue Y Temporal

Muchas organizaciones proporcionan un lugar seguro y confidencial donde
usted puede vivir si tiene problemas. Diferentes organizaciones proporcionan
vivienda de emergencia, vivienda temporal o ayuda para conseguir vivienda
permanente. Llame a los números siguientes para obtener información sobre
todos los servicios.

Línea de información comunitaria1-800-621-4636
o (206) 461-3200
TTY (206) 461-3610

Clínica de crisis **Números de emergencia**
de 24 horas 1-800-244-5767
TTY (206) 461-3219

Catholic Community Services (CCS)1-800-872-3204

Proporciona vivienda y otros servicios a mujeres embarazadas sin vivienda en
hogares en Bellevue y Bothell. También proporciona albergue para hombres sin
vivienda en el sur y el este del condado de King.

Eastside Interfaith Social Concern Council

Congregations for the Homeless..... (206) 295-7803

Un programa de albergue para hombres sin vivienda, proporcionado por grupos
religiosos.

El Centro de la Raza..... (206) 957-4634

Ayuda a familias con niños a encontrar vivienda permanente. Principalmente
proporciona servicios a los de habla hispana, pero ayuda a cualquiera. Ayuda

con las solicitudes de vivienda y proporciona traducción. Opera El Patio, una instalación de vivienda temporal para personas de bajos ingresos.

Friends of Youth (425) 869-6490
Proporciona muchos tipos de vivienda para jóvenes de 11 a 24 años de edad. Para más información sobre otros servicios sociales que ofrece Friends of Youth, vea la sección sobre salud mental, drogas y alcohol, y crisis.

Hopelink (425) 882-0241
Proporciona albergue para las familias, vivienda temporal, ayuda con los gastos de energía (calefacción) y ayuda económica de emergencia entre otros servicios. Vea la sección sobre ayuda económica, alimentos y ropa para más información sobre Hopelink.

Kirkland Interfaith Transitions in Housing (KITH) (425) 576-9531
Proporciona vivienda temporal para familias sin vivienda. Ofrece ayuda con los contratos de arrendamiento, el pago de la renta y la obtención de muebles u otras necesidades para el hogar.

YWCA Family Village (425) 556-1350
Proporciona albergue de emergencia y hogares transitorios para mujeres y familias sin vivienda. Opera la YWCA Family Village en Redmond, una instalación de vivienda temporal para familias que proporciona servicios de empleo y guardería.

Vivienda para discapacitados y personas con necesidades especiales

Los siguientes programas ofrecen servicios para los discapacitados y personas con necesidades especiales y para aquellos que no los tienen.

Eastside Domestic Violence Program
Líneas de 24 horas (425) 746-1940
1-800 827-8840

Tiene dos albergues confidenciales, una red grande de lugares a donde usted puede ir si tiene problemas, una línea de crisis de 24 horas, grupos de apoyo, programas para niños, un programa que enlaza a las familias con la policía y la corte y programas de educación y capacitación. (Vea la sección sobre violencia doméstica para más información.)

King County Housing Authority (KCHA) (206) 461-3694
Housing Access & Services Program (HASP)
HASP ayuda a los discapacitados a tener acceso a los certificados sección 8. Hay información disponible a través de la YWCA.

Parkview Group Homes (206) 324-4113
Proporciona hogares y servicios de apoyo a personas con discapacidades mentales y sus familias.

Información Sobre Alquilar Una Vivienda

Información sobre el inquilino y propietario se publica con permiso de la Oficina del Procurador General. Esta información también se encuentra en inglés y otros idiomas en

Internet: www.atg.wa.gov/consumer/lt/

Los derechos básicos del inquilino

Derecho a un lugar decente donde vivir.

Protección contra la discriminación ilegal.

Derecho a que el propietario se haga responsable por daños causados debido a que el propietario no ha cuidado la propiedad.

Protección en caso que el propietario le niegue el acceso a su vivienda o le quite sus objetos personales.

Tipos de contratos de alquiler

Un contrato de alquiler es un acuerdo entre usted y el propietario que enumera las expectativas y reglamentos que tanto usted como inquilino y el propietario deben cumplir.

Existen dos tipos de contratos de alquiler:

Contrato de mes por mes

Este contrato es por un periodo indefinido. Bajo este contrato, en general, la renta se paga todos los meses. El contrato puede ser por escrito u oral, pero en caso de que haya que pagar algún cargo o depósito reembolsable, el contrato debe ser por escrito. Un contrato de mes por mes continúa hasta que usted o el propietario avise que quiere terminarlo. La renta puede aumentar o las reglas pueden cambiar en cualquier momento, si el propietario se lo avisa como lo requiere el contrato.

Contrato por plazo fijo

Este contrato lo obliga a quedarse por un tiempo definido y restringe el poder del propietario de cambiar las reglas del acuerdo de alquiler. Este contrato debe ser por escrito para ser válido. Durante el término del contrato, la renta no se puede aumentar ni las reglas cambiar a no ser que usted y el propietario así lo acuerden.

Términos ilegales en los acuerdos de alquiler

No todos los términos en los acuerdos de alquiler o contratos son necesariamente legales.

Los términos ilegales incluyen:

- Negarle alguno de los derechos que les da a los inquilinos el Landlord Tenant Act.
- Obligar a los inquilinos a renunciar a su derecho de defenderse a sí mismos en la corte contra las acusaciones del propietario.
- Limitar la responsabilidad del propietario en situaciones donde el propietario sería normalmente responsable.
- Permitir al propietario que entre a su vivienda sin darle aviso apropiado.
- Obligar al inquilino a pagar por todos los daños a la vivienda, aunque el inquilino o sus invitados no los hayan causado.
- Afirmar que el inquilino pagará los gastos de abogado del propietario bajo cualquier circunstancia si la disputa va a la corte.
- Permitir al propietario quedarse con la propiedad del inquilino si la renta no se paga a tiempo.

Depósitos y otros cargos

Cuando usted se muda a una nueva vivienda, el propietario generalmente cobra un cargo para cubrir cosas como la limpieza o reparaciones que pueden ser necesarias después que usted se mude a otro lugar. Este cargo puede ser devuelto (si es reembolsable).

Depósitos reembolsables

La palabra "depósito" simplemente significa dinero que puede ser devuelto al inquilino.

Si se le ha cobrado un depósito reembolsable, la ley requiere:

- Un acuerdo de alquiler por escrito que explica el motivo de cada depósito y qué debe hacer usted para que se lo devuelvan.
- Que le den un recibo por escrito por cada depósito.
- Un resumen completo que describe la condición de la vivienda al principio del alquiler. Debe estar firmado por usted y por el propietario, y le deben dar una copia firmada.
- Que los depósitos estén en una cuenta bancaria o compañía de fideicomiso, y que usted sea informado por escrito sobre donde están los depósitos.

Costos no reembolsables

Estos no se devuelven bajo ninguna circunstancia. Si se le ha cobrado un cargo no reembolsable, el acuerdo de alquiler tiene que ser por escrito y debe incluir el hecho de que el cargo no será devuelto.

Mientras vive en la vivienda alquilada

Responsabilidades del propietario: Bajo la ley, el propietario debe:

- Mantener la vivienda para que no viole los códigos estatales y locales en

- maneras que pudieran poner en peligro su salud y seguridad.
- Mantener partes del edificio, por ejemplo los techos, pisos y chimeneas, en buenas condiciones, dentro de lo que es razonable.
 - Mantener la vivienda en condición a prueba de inclemencias climáticas de lo que es razonable.
 - Proporcionar cerraduras y llaves adecuadas.
 - Proporcionar lo que sea necesario para suministrar calefacción, electricidad y agua fría y caliente.
 - Proporcionar receptáculos para los desechos y contratar un servicio de recolección de basura, excepto en casas particulares de una sola familia.
 - Mantener las áreas comunes, por ejemplo, el vestíbulo, las escaleras y los pasillos, razonablemente limpios y libres de peligros.
 - Controlar las plagas antes de que usted se mude a la vivienda. El propietario debe continuar controlando las infestaciones, excepto en casas particulares de una sola familia, o si usted causó la infestación.
 - Hacer reparaciones para mantener la vivienda en la misma condición en que estaba cuando el inquilino se mudó a ella (con la excepción de uso normal).
 - Mantener los sistemas eléctricos, de calefacción y la plomería en buen estado, y mantener los electrodomésticos que fueron proporcionados con la vivienda.
 - Informarle a usted el nombre y dirección del propietario o su representante.
 - Poner la temperatura del calentador de agua a 120° F (más o menos 49° C) cuando se muda un nuevo inquilino.
 - Proporcionar detectores de humo, y asegurarse que trabajen bien cuando usted se mude a la vivienda. (Usted es responsable por mantener los detectores.)
 - Investigar si usted está involucrado en actividades de pandillas si otro inquilino notifica al propietario que hay actividad de pandillas, dándole una notificación y demanda de investigación por escrito al propietario.

Nota: El propietario no es responsable por el costo de corregir problemas causados por el inquilino.

Responsabilidades del inquilino:

- Pagar la renta y los servicios públicos que se han acordado.
- Cumplir con las reglas de la ciudad, el condado y el estado.
- Mantener la vivienda limpia y sanitaria.
- Desechar los desperdicios apropiadamente.
- Pagar por la fumigación de infestaciones causadas por el inquilino.
- Operar apropiadamente los sistemas eléctricos, de calefacción y la plomería.
- No hacer daños intencionales a la vivienda.

- No involucrarse con pandillas o permitir sus actividades.
- No permitir daños sustanciales a la propiedad ni interferir con el uso de la propiedad de los otros inquilinos.
- Cuando se muda, dejar la vivienda en la misma condición en que estaba cuando usted llegó, con la excepción de uso normal.

Acceso del propietario a la vivienda alquilada

El propietario le tiene que dar por lo menos dos días de aviso cuando desee entrar a su vivienda durante horas razonables. La ley dice que los inquilinos no deben negarse sin razón a que el propietario o su representante entre a su vivienda si el propietario le ha dado por lo menos un día de aviso de su intención de entrar a cierta hora para mostrar la vivienda a futuros inquilinos o compradores. Los inquilinos no deben negarse sin razón a que el propietario entre a reparar, mejorar o proporcionar servicios a la vivienda. En caso de emergencia, o si la propiedad está abandonada, el propietario puede entrar sin aviso.

Sobre las reparaciones

Aviso obligatorio

- Cuando hay que reparar algo, el primer paso que hay que dar es darle **aviso por escrito** del problema al propietario. El aviso tiene que incluir la dirección y número del apartamento de la vivienda, el nombre del dueño, si lo sabe, y una descripción del problema.
- Después de dar el aviso, el inquilino debe esperar el tiempo requerido para que el propietario empiece a hacer las reparaciones: 24 horas si le falta el agua fría o caliente, si no tiene calefacción o electricidad o por un problema que pudiera ser inminentemente peligroso; 72 horas para reparar un refrigerador, estufa u horno, o para reparaciones que requieran trabajo de plomería en instalaciones suministradas por el propietario; 10 días para todas las otras reparaciones.

Sobre acciones ilegales del propietario

La ley prohíbe que el propietario tome ciertas acciones contra el inquilino, incluyendo:

Prevenir que el inquilino entre a la vivienda

Se les prohíbe a los propietarios que cambien las cerraduras, añadan una cerradura o que de alguna otra manera hagan imposible a usted que use las cerraduras y llaves normales. Aún si usted está atrasado con el pago de su renta, prevenir que usted entre a su vivienda es ilegal. Si a usted se le previene la entrada a su vivienda, puede entablar una demanda para poder entrar otra vez.

Cortar los servicios públicos

El propietario no le puede cortar los servicios públicos porque usted está atrasado con la renta o para forzarlo a que se muda. El propietario sólo puede

cortar los servicios públicos para que se puedan hacer reparaciones, y sólo por una cantidad de tiempo razonable.

Si un propietario intencionalmente no paga por los servicios públicos para que el servicio sea interrumpido, esto se puede considerar un corte ilegal.

Si el propietario ha cortado los servicios públicos, usted debe primero llamar a la compañía de servicios públicos para ver si ellos lo pueden restablecer. Si parece que el corte de servicios es ilegal, puede establecer una demanda contra el propietario en la corte.

Quedarse con la propiedad del inquilino

La ley permite que el propietario se quede con su propiedad sólo en caso de abandono. Si el contrato de alquiler dice que el propietario puede quedarse con la propiedad del inquilino en cualquier otra situación, no es legal. Si el propietario o su representante se queda con su propiedad ilegalmente, póngase en contacto con ellos primero. Si esto no resuelve la situación, notifique a la policía.

Alquilar una propiedad que ha sido declarada no habitable

El propietario no puede alquilar una propiedad que ha sido declarada ruinoso (no apta para ser ocupada) o que no puede ser ocupada legalmente porque existen violaciones al código que no han sido corregidas.

Tomar acciones de desquite

Si usted ejerce sus derechos bajo la ley, como por ejemplo si se queja a una autoridad del gobierno, la ley prohíbe al propietario que tome una acción para desquitarse (tome una acción contra usted como resultado de su queja) como subir la renta, reducir los servicios o desalojarlo.

Sobre dar aviso apropiado para mudarse

Cuando usted se quiere mudar de una vivienda, es importante que dé aviso apropiado al propietario o su representante. Lea su contrato de alquiler para ver qué tipo de aviso tiene que dar.

Devolución de los depósitos

Después que usted se mude, el propietario tiene 14 días para devolverle sus depósitos o darle una explicación por escrito sobre sus motivos para retener todo o parte del dinero. Deje su próxima dirección con el propietario cuando se mude. Bajo la ley, usted debe dejar la vivienda en las mismas condiciones en que estaba cuando se mudó a ella, excepto por desgaste normal. Los depósitos no se pueden usar para cubrir el uso normal, o daño que ya existía cuando usted se mudó a la vivienda.

Sobre el desalojo

Hay cuatro tipos de desalojo bajo la ley, y para cada uno hay un tipo de aviso

diferente: por no pagar la renta, por no cumplir con el contrato de alquiler, por generar "basura o molestias" y "sin causa".

Si el propietario quiere que usted se vaya y no le da una razón, le tiene que dar un aviso de 20 días para que usted se vaya, por lo menos 20 días antes del día que se debe pagar la próxima renta.

A usted sólo se le puede pedir que se mude al final de un periodo de alquiler (el día antes que se debe el pago.) Generalmente, no se le puede dar un aviso de 20 días si usted ha firmado un contrato por tiempo fijo. Lea el documento de alquiler específico para asegurarse.

¿Cómo debe el propietario dar aviso de desalojo?

Para que el propietario pueda tomar acción legal contra un inquilino que no se muda de la vivienda, el propietario tiene que primero darle aviso por escrito. Las opciones del propietario incluyen darle el aviso de desalojo en persona, mandarlo por correo o poner el aviso en un lugar prominente en la propiedad.

¿Qué pasa si el inquilino no se va de la vivienda después que ha recibido el aviso de desalojo?

Si usted no se va de la vivienda en violación del aviso de desalojo, el propietario deberá ir a la corte. Si la corte determina que el propietario tiene la razón, la policía lo sacará de la vivienda si usted no se va voluntariamente.

Sobre el abandono

Bajo la ley, el abandono ocurre cuando usted se ha atrasado con la renta y también ha indicado oralmente o con sus acciones que tiene la intención de no continuar en la vivienda. Cuando una vivienda alquilada ha sido abandonada, el propietario puede entrar en ella y sacar toda la propiedad abandonada. La propiedad abandonada debe ser guardada en un lugar razonablemente seguro. Se le tiene que mandar por correo un aviso a usted que indica dónde está la propiedad y cuándo va a ser puesta a la venta. Si el propietario no tiene su nueva dirección, el aviso se debe mandar a la dirección de la vivienda abandonada, para que el correo lo mande a su nueva dirección.

Dónde conseguir ayuda

Para preguntas generales sobre códigos de vivienda

Llame a su ciudad para más información y para hablar con alguien en los departamentos de división de zonas o de construcción. Vea los números de teléfono en la sección sobre las ciudades.

Para quejarse sobre discriminación

King County Office of Civil Rights (206) 296-7592
. TTY (206) 296-7596

Investiga los alegatos de discriminación en la vivienda.

Internet: www.metrokc.gov/dias/ocre

**HUD Office of Fair Housing
and Equal Opportunity** (206) 220-5170
. TTY (206) 220-5185

Proporciona información sobre el cumplimiento de las Leyes de Justicia en la Vivienda para asegurar los derechos de igualdad para obtener vivienda sin discriminación.

Internet: www.hud.gov/offices/fheao/

Washington State Human Rights Commission (206) 464-6500
TTY (206) 587-5168

Provee información y ayuda legal por teléfono para resolver las quejas sobre discriminación.

Para obtener información sobre los derechos del inquilino y ayuda para resolver conflictos

Bellevue Neighborhood Mediation Program..... (425) 452-4091

Mediación gratuita para los residentes de la ciudad de Bellevue e intérpretes gratuitos para las mediaciones. La mediación es una manera de resolver los conflictos sin ir a la corte.

Catholic Community Services Legal Action Center.... (206) 324-6890

Provee ayuda legal para clientes de bajos ingresos que tienen problemas civiles y legales incluyendo asuntos entre propietarios y inquilinos.

Columbia Legal Services..... (206) 464-5933

Representa a personas de bajos ingresos en asuntos civiles y legales en todo el estado de Washington.

Housing Justice Project (206) 624-9365

Ayuda a los inquilinos con el proceso de desalojo.

King County Dispute Resolution Center.....1-888-803-4696
(206) 443-9603

Mediación gratuita o de bajo costo para resolver los conflictos sin usar el sistema de las cortes.

NW Justice Project

Internet: www.nwjustice.org/law_center/housing.html

El Proyecto de Justicia del Noroeste: Sitio Web con información que incluye desalojo, derechos del inquilino, ser dueño de una casa y otros asuntos de vivienda.

Tenant Net Internet: www.wa.gov/ago/consumer/lt/home.html

Información en el Internet sobre las leyes entre propietario e inquilino.

Internet: www.atg.wa.gov/consumer/lt/

Unión de inquilinos (206) 723-0500 o TDD (206) 723-0523

Una organización sin fines de lucro. Los miembros son inquilinos. Proporciona información sobre las leyes de propietario e inquilino y los derechos del inquilino.

Internet: www.tenantsunion.org

Washington Protection and Advocacy (206) 324-1521

Busca la justicia para las personas con discapacidades en asuntos relacionados con los derechos humanos, legales y civiles.

Internet: www.wpas-rights.org

Sobre el sistema de bibliotecas del condado de King

El sistema de bibliotecas del condado de King les ofrece a las personas que viven en él condado de King acceso gratuito a libros, música, videos y computadoras. El sistema de bibliotecas del condado de King tiene libros, grabaciones en cinta y videos en muchos idiomas. También ofrece programas y clases gratuitas, incluyendo horas de lectura bilingüe para los niños, clases de ESL (inglés como segundo idioma), clases de computación, visitas de autores, presentaciones por autores y actividades de interés para todas las edades. Algunas bibliotecas ofrecen clases para prepararlo para el examen de ciudadanía.



Póngase en contacto con su biblioteca local para ver qué tienen disponible.

¿Quién puede obtener una tarjeta para la biblioteca y utilizar sus servicios?

Cualquiera que viva en la región que atiende el sistema de bibliotecas del condado de King. Cualquier persona puede usar las bibliotecas, pero para usar las computadoras en la biblioteca necesita una tarjeta de biblioteca emitida por el sistema de bibliotecas del condado de King y un número de teléfono. Si obtiene una tarjeta de biblioteca en una de las bibliotecas del condado de King, ésta le sirve en el resto de las bibliotecas del sistema. (A continuación hay una lista de los números de teléfono de las bibliotecas.)

¿Cómo obtengo una tarjeta para la biblioteca?

Para tomar prestados materiales de la biblioteca, tiene que conseguir una tarjeta de biblioteca gratuita. Cada miembro de la familia puede tener su propia tarjeta. Debe tener identificación con foto y algo que tenga su dirección (licencia de conducir o un recibo de pago de servicios públicos, por ejemplo). Puede obtener una tarjeta de biblioteca, por medio de su propia computadora, en el sitio del Internet: www.kcls.org o directamente en la biblioteca. Avise a la biblioteca si se le pierde la tarjeta.

¿Qué puedo tomar prestado de la biblioteca?

Puede tomar prestados libros, discos compactos, cintas de audio, videos, DVDs y revistas. Pregunte a la bibliotecaria cuándo tiene que devolverlos. Renovar le permite quedarse con el libro un poco más de tiempo más allá de la fecha original en la que hay que devolverlo. Usted puede renovar en el sitio del Internet de la biblioteca o con la ayuda del personal de la biblioteca. Si devuelve algo después de la fecha de retorno, se le cobrará una multa a no ser que lo haya renovado. Pregunte en su biblioteca local cuál es el periodo de préstamo y de cuánto son las multas.

¿Puedo usar una computadora en la biblioteca?

Todas las bibliotecas del condado de King tienen computadoras que usted puede usar gratis si tiene una tarjeta de biblioteca y un número de teléfono. Se pueden usar para encontrar información, hacer las tareas escolares, buscar trabajo y muchas otras cosas. Puede usar estas computadoras para imprimir copias para llevar a su casa. Para hacer una cita para usar una computadora, llame a su biblioteca, o haga la reservación desde su propia computadora en el sitio del Internet del condado de King, Internet: www.kcls.org. Algunas de las bibliotecas tienen laboratorios de computación que ofrecen clases y otros tipos de ayuda para aprender a usar las computadoras. Llame a cualquier biblioteca para encontrar la sucursal más cercana que tenga un laboratorio de computación.

¿Qué programas especiales tiene la biblioteca para los niños?

La biblioteca tiene una hora de cuentos para niños de bebés para arriba, y programas de hora de cuentos especiales para niños y sus familias. Hay programas para días feriados, programas musicales, programas de cuentos y programas de lectura especiales para niños. Llame a su biblioteca para ver qué actividades tiene y a qué horas, o vaya al sitio del Internet: www.kcls.org y elija "Programs, Classes and Events."

Bibliotecas en el este del condado de King

Línea de información (425) 462-9600 ó 1-800-462-9600

..... TDD (425) 450-1788

Proporciona información general, como la ubicación de las bibliotecas, programas y clases ofrecidas en las bibliotecas, y permite renovar y reservar libros. También le puede ayudar a encontrar rápidamente información sobre temas que usted puede estar investigando en la biblioteca.

Bellevue Regional Library (425) 450-1765

Bothell Regional Library..... (425) 486-7811

Carnation Library (425) 333-4398

Crossroads Library..... (425) 644-6203

Duvall Library..... (425) 788-1173

Fall City Library (425) 222-5951

Issaquah Library (425) 392-5430

Kingsgate Library..... (425) 821-7686

Kirkland Library (425) 822-2459

Lake Hills Library (425) 747-3350

Mercer Island Library (206) 236-3537

Newport Way Library (425) 747-2390

North Bend Library (425) 888-0554

Redmond Regional Library..... (425) 885-1861

Sammamish Library (425) 836-8793

Skykomish Library..... (360) 677-2660
Snoqualmie Library..... (425) 888-1223
Woodinville Library..... (425) 788-0733

Sobre el servicio postal de los Estados Unidos

El servicio postal de los Estados Unidos (USPS, por sus siglas en inglés) es una agencia del gobierno federal que envía y distribuye correo doméstico e internacional a hogares y negocios. Puede haber más de una oficina de correos en su ciudad. El servicio postal de los Estados Unidos no es la única manera de enviar correo; hay otras compañías privadas que envían y distribuyen correo también.



Cómo poner la dirección en una carta o paquete

La dirección de destino: Es la dirección a donde va el correo.

El remitente: La dirección de donde usted manda el correo (su propia dirección). Garantiza que el correo se pueda devolver si es necesario.

(El remitente)		Sello postal
De: Su nombre 1111 Anywhere Avenue Somewhere, Washington 98083		
(La dirección de destino) A: Nombre del que recibe la carta 1111 21 st Street Apartment #1 Somewhere, NY 12345		

Código postal: Un número de 5 dígitos que le deja saber a la oficina de correos la región a donde va el correo.

¿Cómo mando correo a lugares fuera de los Estados Unidos?

Como con el correo doméstico, puede elegir el mejor servicio dependiendo del costo, la rapidez o servicios adicionales. Cuando envíe correo internacional tiene que incluir el nombre del país y el código postal del país en la dirección de destino. La dirección completa debe estar escrita a máquina o a mano, en inglés. También tiene que escribir "AIR MAIL" o "PAR AVION" en letra grande y legible cerca de la dirección de destino. Como precaución, al enviar un paquete, ponga una tarjeta con los nombres y direcciones suyos y de la persona a quien manda el paquete, adentro del paquete. Abajo se muestra el orden de la información que se usa para la dirección de destino:

PRIMERA LÍNEA: Nombre de la persona que recibe el correo

SEGUNDA LÍNEA: Dirección postal o número de apartado postal (P.O. Box) (vea a continuación información sobre los apartados postales)

TERCERA LÍNEA: Nombre de ciudad o pueblo, (provincia, estado, condado, etc.) y código postal (si lo sabe) (Nota: en algunos países, el código postal se

pone antes del nombre de la ciudad o pueblo)

CUARTA LÍNEA: NOMBRE DEL PAÍS (use mayúsculas, en inglés)

Costo y servicios

El costo por mandar un paquete o carta depende de muchas cosas como a dónde va, cuán rápido va, qué tipo de objeto está enviando, cómo está empaquetado, etc. Usted puede elegir lo que mejor le convenga. También es posible que usted sea elegible para descuentos.

Servicios de entrega dentro de los Estados Unidos:

Express Mail entrega al día siguiente

First-Class Mail entrega en 1 a 3 días

Priority Mail entrega en 2 ó 3 días

Correspondencia corriente que pesa menos de 16 onzas (.45kg) se puede mandar por tarifas descontadas o especiales.

Cómo asegurar su carta o paquete:

Confirmación de entrega: Verifica que fue entregado.

Confirmación con firma: La persona que lo recibe tiene que firmar un recibo.

Correo certificado: Correo seguro que obliga al que lo recibe a firmar cuando lo recibe.

Por Cobrar (COD): Permite que el costo de envío y de la mercancía sean pagados al USPS por quien la recibe, y el dinero se le da a quien la mandó.

Correo asegurado: Seguro en caso de pérdida o daños.

Correo registrado: Proporciona la máxima seguridad y la fecha en que fue entregado o cuándo se trató de entregarlo.

¿Dónde consigo las estampillas?

Los sellos vienen en muchos estilos y precios. Los puede comprar en lugares como su oficina local de correos, máquinas expendedoras, supermercados y por medio del Internet. El tipo y costo de las estampillas depende de a dónde va su correo y cuánto pesa. Llame a su oficina de correos para más información.

Cómo recibir correo

Cuando usted vive en una casa o apartamento puede recibir correo en esa dirección. Hay otras opciones para recibir su correo. Una de ellas es tener un apartado postal (PO Box).

¿Qué es un apartado postal? ¿Cómo se obtiene uno?

Un apartado postal es un lugar donde puede recoger su correo, especialmente si usted se muda frecuentemente o si quiere mantener privado algún correo importante. Usted puede rentar un apartado postal en su oficina de correos.

Llame a su oficina local de correos para ver qué tienen disponible.

¿Cómo continúo recibiendo mi correo si cambio de dirección?

Notifique a la oficina de correos sobre su mudanza con aproximadamente un mes de anticipación. Usted puede cambiar su dirección en el Internet o lo puede hacer en su oficina local de correos. Es importante notificar de su mudanza a las personas que le mandan correspondencia para que le llegue a su nueva dirección.

¿Cómo recibo mi correo si estoy de vacaciones?

Póngase en contacto con su oficina de correos para averiguar sobre los "vacation holds".

Otros servicios en la oficina de correos

Puede comprar suministros de empaque, estampillas, tarjetas para llamar por teléfono y giros postales.

Los giros postales: ¿cómo evito mandar efectivo por correo?

Los giros postales son una alternativa segura en vez de enviar efectivo por correo. Si el giro se pierde o se lo roban, se puede reemplazar. Usted puede comprar giros postales, de hasta \$1,000 cada uno, en todas las oficinas de correos. Casi todos los giros postales cuestan de \$0.90 a \$1.25.

Pasaportes

Algunas oficinas de correo ofrecen solicitudes para pasaportes y servicios de renovación. Para más información sobre solicitudes para pasaporte y dónde se puede hacer, llame al servicio postal de los Estados Unidos.

Servicio Postal de los

Estados Unidos..... 1-800-ASK-USPS (1-800-275-8777)

Internet: www.usps.com TTY 1-877-7833

Centrales de correos en el este del condado de King

Nota: Hay generalmente varias oficinas de correos en cada ciudad; éstas son solamente las principales. Por favor póngase en contacto con ellas para obtener información sobre otras oficinas de correos en su ciudad o llame al número del servicio postal de los Estados Unidos que se muestra arriba.

<i>Bellevue.....</i>	<i>(425) 453-5655</i>
<i>Bothell.....</i>	<i>(425) 482-9755</i>
<i>Carnation.....</i>	<i>(425) 333-6451</i>
<i>Duvall.....</i>	<i>(425) 788-5645</i>
<i>Fall City.....</i>	<i>(425) 222-7501</i>
<i>Issaquah.....</i>	<i>(425) 837-8795</i>

Kenmore..... (425) 482-9755
Kirkland..... (425) 739-6727
Medina..... (425) 646-8111
Mercer Island (206) 230-5636
North Bend..... (425) 831-7020
Preston (425) 222-5536
Redmond..... (425) 885-1057
Skykomish..... (360) 677-2241
Snoqualmie (425) 888-4317
Woodinville..... (425) 487-0995

ACTIVIDADES Y RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD

Sobre las actividades y recreación en la comunidad



Las ciudades del este del condado de King tienen hermosos parques para el disfrute de todos y programas de recreación para todas las edades. Algunas ciudades también tienen senderos para caminar y para andar en bicicleta, también piscinas y playas. Hay varias organizaciones, como los clubes de niños y niñas (Boys and Girls Clubs), que proporcionan programas de recreación para niños y jóvenes, y el YMCA, que ofrece actividades para los adultos también. Casi todos los programas de las ciudades y otras organizaciones tienen becas para ayudar a las personas de bajos ingresos a pagar por las clases o actividades.

Cómo conseguir información sobre los parques, clases o actividades

La mejor manera de averiguar qué hay disponible es llamar a la oficina de parques y recreación de las ciudades. También usted puede obtener esta información por el Internet. A continuación está la información de contacto central para todas las ciudades en el este del condado de King que ofrecen actividades de recreación.

¿Quién califica?

Cada lugar tiene sus propios requisitos para ser elegible. Por ejemplo, las ciudades pueden requerir que usted viva dentro de los límites de la ciudad para calificar para recibir descuentos. Por favor póngase en contacto con estos lugares directamente si está interesado en becas o descuentos para ver si usted califica.

Ciudad de Bellevue www.cityofbellevue.org

Para obtener servicios para personas de habla hispana, vaya al sitio del Internet de la ciudad de Bellevue y elija La Página de Internet de la Ciudad de Bellevue

- Matriculación e información sobre recreación y parques...* (425) 452-6881
- Centro Acuático de Bellevue* (425) 452-4444
- North Bellevue Community and Senior Center* (425) 452-7681
- Highland Community Center* (425) 452-7686
(para discapacitados)

Ciudad de Bothell www.ci.bothell.wa.us

- Matriculación e información sobre recreación y parques...* (425) 486-7430
- Piscina de Northshore*..... (206) 296-4333
- Northshore Senior Center*..... (425) 487-2441

Ciudad de Carnation..... www.ci.carnation.wa.us
Sno Valley Senior Center..... (425) 333-4152

Ciudad de Issaquah www.ci.issaquah.wa.us
Matriculación e información sobre recreación y parques.. (425) 837-3300
Piscina Julius Boehm (425) 837-3350

Ciudad de Kirkland www.ci.kirkland.wa.us
Matriculación por el Internet www.kirklandparks.net
Matriculación e información sobre recreación y parques... (425) 587-3300
North Kirkland Community Center ((425) 587-3350
Piscina Peter Kirk (425) 587-3335
Teen Center (425) 822-3088
Senior Center..... (425) 587-3360

Ciudad de Mercer Island www.ci.mercer-island.wa.us
Matriculación e información sobre recreación y parques... (206) 236-3545
Piscina de Mercer Island (206) 296-4370

Ciudad de Newcastle www.ci.newcastle.wa.us
Información sobre parques e instalaciones (425) 649-4444

Ciudad de North Bend www.ci.north-bend.wa.us

Mt Si Senior Center (425) 888-3434

Ciudad de Redmond www.ci.redmond.wa.us o www.redmond.gov
Matriculación e información sobre recreación y parques.. (425) 556-2300
Piscina de Redmond (425) 828-1217
Teen Center (425) 556-2370
Senior Center..... (425) 556-2314

Ciudad de Sammamish www.ci.sammamish.wa.us
Información (425) 898-0660

Ciudad de Snoqualmie..... ww.ci.snoqualmie.wa.us
Información sobre recreación y parques (425) 831-5784

Otro buen sitio del Internet que tiene folletos sobre parques y actividades recreativas en varias ciudades del este del condado de King es:

www.myparksandrecreation.com/info_activity/city_catalogs.asp

Otras organizaciones que ofrecen programas recreativos:

<i>Bellevue Boys and Girls Club</i>	(425) 454-6162
<i>Kirkland Boys and Girls Club</i>	(425) 827-0132
<i>Mercer Island Boys and Girls Club</i>	(425) 232-4548
<i>Redmond Boys and Girls Club</i>	(425) 836-9295
<i>Femwood YMCA (Bothell)</i>	(425) 806-0473
<i>Lake Heights Family YMCA (Bellevue)</i>	(425) 644-8417
<i>Campfire Boys and Girls</i>	(425) 885-0477 ó 1-800-451-2267
<i>Big Brothers/Big Sisters Eastside</i>	(425) 415-0494
<i>Strom Jewish Community Center (Mercer Island)</i>	(206) 232-7115
<i>Girl Scouts Totem Council</i> <i>(oficina principal en Bellevue)</i>	(425) 614-1126

SERVICIOS PÚBLICOS

Sobre los servicios públicos

La electricidad, el gas y el agua se conocen como "servicios públicos". Probablemente usted recibe gas y electricidad de Puget Sound Energy (PSE); por favor vea a continuación la información de contacto de PSE. El servicio de agua generalmente lo proporciona su ciudad (vea la sección sobre las ciudades).



Sobre los depósitos

Hay algunos casos en los que usted tal vez tenga que pagar un depósito. Por ejemplo:

- si la compañía de servicios públicos cree que usted no tiene un buen historial de crédito.
- si usted o alguien de su familia le debe dinero a una previa compañía de servicios públicos.
- si una compañía le ha negado sus servicios en el pasado.

¿Cuándo me devuelven el depósito?

Cuando paga su cuenta por 12 meses consecutivos antes de que pase la fecha en que se debe, su depósito se usará para pagar su próxima cuenta o se lo devolverán. Para más información, llame a su compañía de servicios públicos.

¿Qué hago si no puedo pagar el depósito?

Informe a su compañía y ellos pueden tratar de ayudarlo a encontrar una solución. También hay algunos lugares que lo pueden ayudar a pagar su recibo y lo pueden ayudar con el depósito si esto ha causado que su compañía le desconecte el servicio. Uno de éstos es el Programa de Ayuda de Servicios Públicos de Puget Sound Energy, el cual está relacionado con Hopelink y el Salvation Army. Vea a continuación sus números de teléfono.

Sobre los recibos de pago de servicios públicos

Su recibo contiene información como la fecha antes de la cual se debe pagar éste y números de teléfono para llamar y quejarse si lo necesita hacer. El recibo estará atrasado después de 15 días de que la compañía se lo mandó. Usted puede pedir una fecha de vencimiento diferente que se ajuste al día que le pagan su sueldo.

¿Qué tipos de pago acepta la compañía?

- Cheques hechos a nombre de la compañía de servicios públicos o giros postales (para más información sobre los giros postales, vea la sección sobre el correo).

- Si tiene una cuenta de cheques, la puede conectar con su compañía de servicios públicos para transferir dinero automáticamente para pagar sus recibos. Ésto le ahorra el costo de escribir y enviar cheques. Llame a su compañía de servicios públicos y a su banco para preguntar sobre esto.
- Las tarjetas de crédito son aceptadas para pagar los recibos de PSE.

¿Cómo puedo hacer una queja formal sobre mi recibo o el servicio?

Llame a la compañía y describa el problema. Usted puede pedir que la compañía vuelva a revisar el contador de electricidad o agua. Pregunte por un supervisor si es necesario. Si no puede resolver el problema con la compañía, llame a la "UTC": Utilities and Transportation Commission (Comisión de servicios públicos y transporte) (información a continuación).

Sobre las tarifas que paga

Muchas de las compañías le enviarán una copia de sus tarifas. Si no lo hacen, tiene que haber una copia disponible en la oficina de la compañía. También puede examinar un documento que resume las tarifas, términos y condiciones para proporcionar servicios en las oficinas centrales de la UTC en Olympia o pedir que le manden una copia por correo. Su compañía debe informarle si va a aumentar las tarifas antes de hacerlo. Si usted está en desacuerdo con un aumento de la tarifa, puede escribir una carta, participar en una reunión pública o llamar a la UTC.

Sobre la desconexión de su servicio

Las compañías pueden desconectar su servicio por razones tales como: falta de pago oportuno de sus recibos o solicitud de servicios dando un nombre falso. Antes de desconectar su servicio, la compañía le tiene que dar un aviso por escrito con la descripción de la cantidad que usted debe y qué debe hacer para evitar la desconexión.

¿Cuándo no está permitido a las compañías desconectar el servicio?

No pueden desconectar el servicio en días en que no podrían volver a conectarlo el mismo día o al día siguiente (como los fines de semana y algunos feriados). Hay excepciones.

¿Me puede cobrar la compañía para reconectarme?

Sí, los cobros varían de compañía a compañía.

Ayuda con los servicios públicos

Si no puede pagar sus cuentas, hay programas que lo pueden ayudar a mantener sus servicios públicos. La información a continuación muestra varias maneras en que puede obtener ayuda con los servicios públicos.

¿Quién califica?

Los clientes tienen que cumplir con ciertos requisitos, como cierto nivel de ingresos para recibir ayuda. Llame a los programas para preguntar cuáles son los requisitos.

Protección contra las condiciones climáticas incluye añadir más insulación a su casa, reducir el flujo del aire externo en su casa o instalar ventanas apropiadas. Esto reduce sus costos de energía permanentemente. Hay programas especiales para familias de bajos ingresos. Llame a su compañía de servicios públicos para más información.

Hopelink

Proporciona ayuda con el pago de energía (electricidad) a través de dos programas:

- 1) PSE: Puget Sound Energy, el programa que ambos apoyan se llama HELP y
- 2) LIHEAP: Low Income Home Energy Assistance Program

Para solicitar ayuda con los servicios públicos en cualquiera de los dos programas o para más información, llame a Hopelink Energy Line al número telefónico a continuación. La persona que contesta puede decidir cuál programa es el mejor para usted.

Puget Sound Energy (PSE)

Proporciona gas natural y electricidad. Para ayudarlo a pagar sus cuentas de servicios públicos, PSE ofrece los siguientes servicios:

- Un programa llamado **HELP**. PSE trabaja con Hopelink y el Salvation Army para proporcionar ayuda con los servicios públicos.
- **Budget Payment Plans**: Le cobran el promedio de los costos de energía (electricidad) por un periodo de meses para que los recibos siempre sean por la misma cantidad
- **Ayuda con la protección contra los elementos**

“Moratorium”

Un plan de pagos que le permite a los individuos que han usado todas sus otras opciones mantener su calefacción desde fines de otoño a principios de la primavera siguiente. Llame a su compañía de servicios públicos para más información y pregunte específicamente sobre ‘Moratorium.’

Salvation Army

En coordinación con PSE, proporciona ayuda con los servicios públicos durante todo el año a las personas que han recibido un aviso de desconexión de su compañía de servicios públicos. Ofrecen vales para cubrir los costos de los servicios públicos. Llame para hacer una cita y llenar una solicitud.

Información Útil

Hopelink Energy Line (HELP) (425) 869-6027 1-800-348-7144	Puget Sound Energy (PSE) Servicios al cliente P.O. Box 90868B Bellevue, WA 98009 (425) 452-1234 ó 1-888-225-5773 TTY 1-800-962-9498 24 horas al día, siete días a la semana, ayuda en muchos idiomas
National Energy Assistance Referral (NEAR) 1-866-674-6327 (1-866-NRG-NEAR)	Envíe los pagos a: Payment Processing BOT-01H, PO Box 91269 Bellevue, WA 98009
Salvation Army 911 164th Ave. NE Bellevue, WA 98008 (425) 452-7300	Ayuda con la protección contra los elementos 1-800-562-1482, Opción 1
Washington UTC 1-800-562-6150 TDD 1-800-210-5963	



Escrito por el Grupo de
Madres Latinas de Crossroads

Sea muy fuerte y muy segura consigo misma porque cuando acabamos de llegar es muy difícil en todo y si se siente sola que pida ayuda. Yo sufrí mucho cuando llegue pero ahora me siento muy feliz y muy contenta y conversando con otras personas.

Integrese a la nueva vida y preparese espiritualmente ya que la fe es la que a uno la mantiene con fuerzas para seguir luchando en este nuevo mundo o sea una nueva ciudad.

Busque más orientación en su idioma. Trate de ir a eventos en su idioma para que conozca a más personas. Trate de buscar buenas amistades que lo escuchen y uno poder escuchar a otras también.

Bienvenida! Al pasar el tiempo vamos conociendo personas y tal vez se encuentre con personas malas pero de la vida hay que tomar las cosas positivas y las negativas hay que dejarlas a un lado. Pero lo principal es que en mi puede encontrar una amiga, estoy aquí para ayudarla.

Le aconsejo el centro de comunidad (de crossroads). El grupo de madres le darían la mejor ayuda que necesita. Para que no se de por vencida, salga, distraiguese, busque amigas, salga a caminar, platique, riase, cante, baile y siempre diga, yo tengo que salir adelante, nunca diga no, y así te mantendrás saludable mentalmente.

No se sienta menos que los demás por ser inmigrante pues tenemos muchas en la misma situación. No tenga miedo de salir a buscar trabajo o de salir a la calle o buscar ayuda económica, moral o salud física. Hay centros comunitarios que la pueden orientar y ayudar, como "el centro comunitario de Crossroads." No hay mejor forma de mantenerse fuerte estando unidas con otras personas en la misma situación.

Busque el consejo o ayuda de personas que estén más ambientadas en este medio.

Tome un poco de calma y no se asuste a cualquier cosas que le comenten y no ponga oído a los comentarios malos.

Nunca se de por vencida porque todas tenemos una oportunidad cuando llegamos a los Estados Unidos. Hay muchas razones para seguir adelante por

ejemplo nuestras families, pero lo más importante es que siempre confiemos en Dios porque ÉL nunca nos va a dejar. Solamente hay que ser muy fuertes para poder salir adelante. Luchemos para hacer una vida mejor. Viva la Raza Latina.

TABLAS DE CONVERSIÓN

Área, largo y distancia:

- De kilómetros a millas, multiplique por 0.62
- De millas a kilómetros multiplique por 1.61
- De metros a pies multiplique por 3.28
- De pies a metros multiplique por 0.3
- 1 metro = 100 centímetros = 1000 milímetros = 1.094 yardas = 3.28 pies = 39.4 pulgadas
- 1 kilómetro = 1000 metros = 0.621 millas = 3281 pies
- 1 acre = 4047 metros cuadrados = 4840 yardas cuadradas = 43,650 pies cuadrados
- 1 pulgada = 2.54 centímetros
- 1 pie = 0.3048 metros = 30.48 centímetros
- 1 pie = 12 pulgadas
- 1 yarda = 3 pies
- 1 milla = 5280 pies



Peso:

- De libras a kilogramos multiplique por 0.45
- De kilogramos a libras multiplique por 2.21
- De gramos a onzas multiplique por 0.035
- De onzas a gramos multiplique por 28.35
- 1 kilogramo = 1000 gramos = 2.205 libras = 35.3 onzas
- 1 gramo = .035 onza
- 100gramos = 3.5 onzas
- 500 gramos = 1.10 libras
- 1 kilogramo = 2.205 libras
- 1 kilogramo = 35 onzas
- 1 libra = 16 onzas

Volumen:

- De litros a galones (US) multiplique por 0.26
- De litros a galones (UK) multiplique por 0.22
- 1 litro = 1000mililitros = 0.26 galones = 1.057 cuartos = 2.113 pintas = 33.8 onzas fluidas = 4.16 tazas
- 1 cucharadita = 5 mililitros
- 1 cucharada = 15mililitros
- 3 cucharaditas = 1 cucharada
- 1 onza fluida. = 30 mililitros
- 1 taza = 240 mililitros
- 1 pinta (2 tazas) = 470 mililitros
- 1 cuarto (4 tazas) = 940 mililitros
- 1 galón (4 cuartos) = 3.8 litros

Temperatura:

- De Fahrenheit a Celsius/Centígrado reste 32 y multiplique por 0.55
- De Celsius/Centígrado a Fahrenheit multiplique por 1.8 y sume 32

Hora:

Hora de Estados Unidos: 2 bloques de 12 horas (12am-11:59am y 12pm-11:59pm)

Zonas de horario de Estados Unidos:

- Pacífico (la zona del estado de Washington): si aquí es mediodía, entonces en la zona de Montaña: 1 hora más adelante, 1pm
- Central: 2 horas más adelante, 2pm
- Este: 3 horas más adelante, 3pm



Eastside
Human
Services
Forum

ERIC • eastside refugee and immigrant coalition