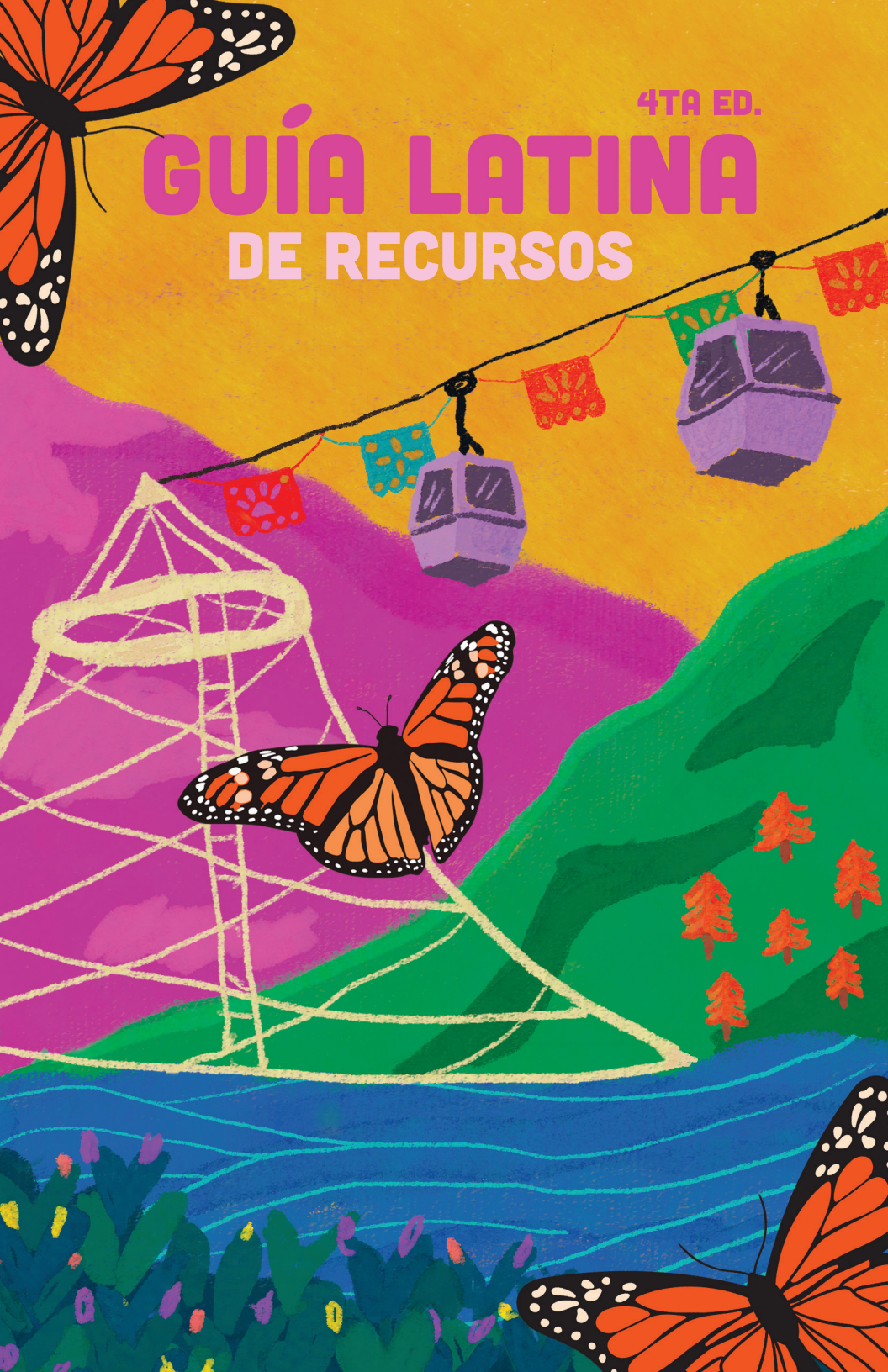


4TA ED.

GUÍA LATINA DE RECURSOS



hold.

4ta Edición
Noviembre 2025
Portada y Diseño por @HanncelStudio

Esta es la cuarta edición de la Guía Latina de Recursos, publicada por MiA Mujeres in Action. Nuestro objetivo es ofrecer un recurso confiable, en español, accesible y actualizado, que reúna servicios, negocios y organizaciones que fortalecen a nuestra comunidad.

Se ha verificado que la mayoría de los servicios incluidos cuentan con atención en español y que la documentación requerida para acceder a ellos es clara y accesible.

Queremos aclarar que esta información está vigente al momento de la publicación. No obstante, algunas organizaciones están experimentando cambios, y es posible que ciertos datos se actualicen en el futuro.

Por eso le sugerimos llamar o confirmar con cada lugar antes de acudir.

Si nota algún cambio o quiere recomendar un nuevo recurso, puede escribirnos para mantener la guía actualizada y seguir ampliando las herramientas para nuestra comunidad. Muchas gracias a todas las personas y organizaciones que compartieron información y apoyaron esta guía.

Con gratitud,

Mujeres In Action
509-869-0876
info@miaspokane.org



hello.

4th Edition
November 2025
Cover & Design by @HanncelStudio

Thank you for helping us share the fourth edition of the Latino Resource Guide, published by MiA Mujeres in Action. Your collaboration in distributing this guide is essential to ensure that more people can access accurate and useful information about services in Spokane.

This guide was created to support the Latine community, which continues to grow and contribute to the cultural and social richness of our region.

Inside, you will find contact information for community services, organizations, and businesses that provide support for individuals and families. All services listed have been verified to offer assistance in Spanish and to be accessible to people with different documentation status.

Please note that the information included is current as of November 2025, but some organizations may experience changes. We encourage everyone who uses this guide to confirm details directly with each service provider.

We deeply appreciate your help in making this resource available to those who may benefit from it. Together, we continue to strengthen and uplift the resources that support the Latine community in Spokane.

With gratitude,

Mujeres In Action
509-869-0876
info@miaspokane.org

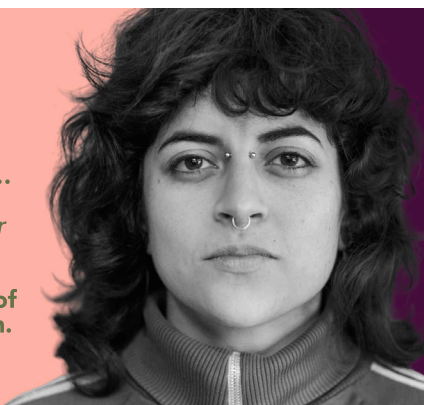


www.miaspokane.org

**Cuando te hacen sentir que sus
decisiones pesan más que las tuyas...**

*¿Sientes que siempre tienes que pedir
permiso para ser tú mism@?*

**If 'love' turns off your light instead of
making you shine...algo no está bien.**



Aquí tu voz cuenta. Tu vida importa.



¿Ya no te reconoces en el espejo?

**La confianza que tanto te costó
construir...¿alguien la está dañando?**

*Te sientes cansad@ de vivir con el
corazón en la mano.*

**Habla con alguien en confidencialidad
y sin juicios llama al 509-869-0876.**

Da el primer paso, no tienes que hacerlo sol@.

**Aquí tu voz cuenta.
Te escuchamos sin juzgar**

*No estás sol@.
En Spokane, hay gente que te quiere apoyar.*

We get it. Te creemos.

Hablamos tu idioma, entendemos tu cultura.



M.I.A.
Mujeres in Action



TABLA DE CONTENIDO

Haz click en los enlaces navegar la guía.

Emergencias y Crisis

Emergencias 911	9
Urgencias	9
Fuerzas del orden y protección	11
Protección de niños y adultos vulnerables	11
Apoyo a la comunidad inmigrante	12

Apoyo Para Sobrevivientes de Violencia Domestica y Sexual

Apoyo para sobrevivientes	13
Programas de MiA - Mujeres in Action	16
Que es la violencia domestica	17
Entendiendo el Consentimiento	18
3 cosas para apoyar a un sobreviviente	21
Que hace un acompañante	22

Necesidades Básicas

Bancos de alimentos	24
Refugio y asistencia de vivienda	27
Cuidado y Educación Infantil	31
Servicios de Transporte	35

Cuidado de Salud

Servicios de salud materna	39
Servicios de salud mental	39
Centros de salud y clínicas comunitarias	43
Centros de Salud Publica	47
Centros de apoyo a la salud y hospitales	48

Vida Comunitaria

Centros comunitarios y multiculturales	52
Centros de congregación religiosa	56
Negocios locales	57
Publicaciones Latines	63

Servicios Para la Comunidad LGBTQ+

Servicios de la comunidad LGBTQ+	65
--	----

Educación y Desarrollo

Servicios Educativos	70
Clases de Inglés	71
Bibliotecas	74

Inmigración y Derechos

Servicios legales de Inmigración	78
Guía para testigos y observadores de ICE	81
Sus derechos con la migra	83
Sus derechos en la corte de inmigración	84
Sus derechos con la migra en el trabajo	85
¿Sabias qué? Como contratar a un abogado	87
Abogados de inmigración	88
Ayuda legal para temas no migratorios	88
Servicios de traducción	93

Servicios Públicos y Otros Recursos

Servicios públicos	95
Otros recursos	96

Índice de Organizaciones

Índice	98
------------------------------	----



EMERGENCIAS Y CRISIS

Aquí encuentras información y recursos
para casos de emergencias, urgencias y
crisis.

EMERGENCIAS Y CRISIS

Emergencias

911

Casos de emergencias médicas, incendios, accidentes. También, si es víctima o testigo de un delito que está ocurriendo o acaba de ocurrir.

Urgencias 24/7

Línea de Ayuda de YWCA Spokane **509-326-2255**

Servicios para sobrevivientes de violencia de parejas. Atienden en español. Línea de ayuda disponible 24/7.

Línea Nacional de Violencia Doméstica **1-800-799-7233**

Atención gratuita y confidencial las 24 horas del día. Ofrecen servicios en español a nivel nacional.

Línea Nacional de Agresión Sexual (RAINN) **1-800-656-4673**

Apoyo gratuito y confidencial 24/7 a sobrevivientes.

Línea Nacional LGBTQI+ **888-843-4564**

Apoyo emocional y recursos, con servicios en español.
Lunes a Viernes 11 am – 8 pm.
Sabados 9 am – 2 pm.
Domingos 12 pm – 5 pm.

Línea Nacional de Ayuda a Personas Transgénero **877-565-8860**

Atención directa en español.
10 am – 6 pm.

KNOW THE NUMBER

Whether you need immediate public safety assistance or help paying your water bill, the City of Spokane is ready to assist you. Keep this list so you know the number to call when you need help.



911

Available 24/7

Emergency Services

Situations requiring
IMMEDIATE ASSISTANCE
from Police, Fire or ambulance



988

Available 24/7

Mental Health Crisis

Situations requiring
IMMEDIATE ASSISTANCE by phone
from trained mental health counselors

509-456-2233

Available 24/7

Crime Check

Non-emergency police services
to report crimes no longer in progress

Report Online at www.spokanecounty.org/1076/Crime-Check



311

Mon-Fri, 7am-6pm

City Services

Non-emergency reporting of potholes,
graffiti, or unlawful camping, utility billing,
and general information on city services

Report online at www.spokane311.org



211

Mon-Fri, 8am-5pm

Social Services

Social services and community resources
like housing, food, and employment help

988 Lifeline – Línea de prevención de suicidio y situaciones de crisis.
888-628-9454

Línea nacional de prevención del suicidio y crisis emocional, gratuita y confidencial. Disponible las 24 horas. Marque la opción #2 para español. Textea al **988** si tú o alguien que conoces está pasando por ansiedad, depresión o pensamientos suicidas.

Fuerzas del Orden y Protección

Departamento de Policía de Spokane
509-625-4100

Para reportar un crimen, disponible 24/7.

Departamento de Policía de Spokane Valley
509-477-3300

Para reportar un crimen, disponible 24/7.

Oficina del Sheriff del Condado de Spokane
509-477-2240

Lunes –Viernes 8:30am – 4:30pm

Línea de consejos anónimos (SPD Tipline)
509-242-8477

Crime Check
509-456-2233

Para reportar delitos que ya ocurrieron (no emergencias). Disponible 24/7.

Protección de Niños y Adultos Vulnerables

Servicios de Protección de Niños (CPS)
1-866-363-4276

Para reportar abuso o negligencia infantil.

Línea de Admisión Central del DCYF

1-866-363-4276

Asistencia en servicios de niñez, juventud y familia.
Disponibles todos los días.

Servicios de Protección de Adultos Vulnerables (APS)

1-866-363-4276

Para reportar abuso o negligencia de adultos vulnerables.

Apoyo a la Comunidad Inmigrante

Washington Immigrant Solidarity Network (WAISN)

844-724-3737

Red estatal de voluntarios y organizaciones que defienden los derechos de inmigrantes en Washington.

WAISN coordina apoyo frente a redadas, detenciones y otras emergencias.

También puedes pedir acompañamiento a citas de ICE, USCIS o corte de inmigración en Seattle. Se puede llamar o enviar mensajes de texto. Reciben llamadas todo el día, aunque la respuesta puede tardar un poco.

Recuerda dejar tu nombre completo y el motivo de tu llamada para que puedan ayudarte más rápido.



APOYO PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMESTICA Y SEXUAL

**Aquí encuentras recursos confidenciales
y gratuitos para sobrevivientes.**



APOYO PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMESTICA Y SEXUAL

Estos programas ofrecen apoyo gratuito y confidencial a sobrevivientes de violencia doméstica y sexual. La atención está disponible sin importar el idioma o estatus migratorio, y todos los servicios pueden coordinar intérprete.

Mujeres in Action (MiA)
509-869-0876



318 E. Rowan Ave.
Suite 208
Spokane, WA 99207

Apoya a sobrevivientes de violencia doméstica y/o sexual desde una perspectiva latine, ofreciendo intervención en crisis, asesoramiento, apoyo de vivienda, programas educativos y servicios de salud mental. Todos los servicios son bilingües (español e inglés). No se requiere estatus migratorio.

Referencia a Consejería en MiA:

Para referir sobrevivientes de violencia doméstica o agresión sexual a consejería, envíe un correo a myc@miaspokane.org con:

- Nombre (solo el primer nombre está bien)
- Fecha de nacimiento (si es posible)
- Forma de contacto y horarios disponibles

También puede indicar si la persona prefiere comunicarse directamente con MiA.

Info@miaspokane.org
Miaspokane.org



AQUI TU VOZ CUENTA. TÚ VIDA IMPORTA.

Contacte a MiA si sufre o ha sufrido violencia doméstica o sexual. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.



Conecta Con Nosotros

509-869-0876

NUESTROS PROGRAMAS



Mente y Corazón

- Intervención de crisis y acompañamiento
- Planeación de seguridad
- Acompañamiento legal y médico
- Asistencia para aplicar a beneficios.
- Servicios de salud mental
- Conexión a otros servicios

Puerto Seguro

- Navegación el sistema de vivienda.
- Información sobre tus derechos
- Apoyo para acceso a vivienda
- Apoyo de asistencia financiera.

Jóvenes in Action

Ofrecemos talleres para jóvenes entre 13 y 18 años de edad con el fin de cambiar las actitudes y creencias sobre la violencia, y fomentar relaciones saludables.

Llámanos al **509-869-0876**

Lunes a Viernes 9am-4pm

318 E Rowan Ave., #208, Spokane, WA 99207

Miaspokane.org | info@miaspokane.org | [@miaspokane](https://www.instagram.com/miaspokane)

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento para mantener el poder y el control. La Rueda de Poder y Control demuestra las tácticas que usan las parejas abusivas para mantener a los sobrevivientes en una relación. El interior de la rueda compone comportamientos sutiles y continuos en el tiempo, mientras que el anillo exterior representa la violencia física y sexual.





ENTENDIENDO EL CONSENTIMIENTO

El consentimiento es un acuerdo entre los participantes a tener relaciones sexuales. **El consentimiento se trata de mantener una comunicación abierta** entre la pareja acerca de que **actividades sexuales quieren tener y cómo.**

Las leyes acerca del consentimiento cambian de estado a estado. Sin embargo, en el Estado de Washington el consentimiento significa que en el momento del acto de relación sexual o contacto sexual hay palabras o conductas reales que indican un acuerdo dado libremente para tener relación sexual o contacto sexual ([RCW 9A.44.010](#)).

EL CONSENTIMIENTO ES

- ☒ Dado libremente
- ☒ Informado
- ☒ Reversible
- ☒ Entusiasta
- ☒ Específico



YWCA Spokane

Línea de crisis 24h: 509-326-2255

930 N. Monroe St.
Spokane, WA 99201

Refugio seguro disponible 24hrs para personas que huyen de violencia de parejas, incluyendo violencia sexual, y sus dependientes.

Ofrecen asesoría legal, apoyo psicológico, planificación de seguridad y acompañamiento para órdenes de protección.

Ywcaspokane.org

Lutheran Community Services Northwest (LCSNW) **509-747-8224**

210 W. Sprague Ave.
Spokane, WA 99201

Ofrece salud mental y apoyo a víctimas de violencia sexual, asistencia para familias y servicios para inmigrantes y refugiados. Brindan intérpretes y materiales en español.

Lunes a Jueves 8 am – 5 pm.
Viernes 8:30 am – 3 pm

Lcsnw.org

Kalispel Tribe Victim Assistance Services **Línea de ayuda 24hrs: 877-700-7175**

Todos los servicios son confidenciales y están disponibles en Usk, Cusick y Airway Heights, WA.

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica
1-800-799-7233 / TTY 1-800-787-3224

Atención gratuita, confidencial y disponible las 24hrs. Ofrece asesoría, planes de seguridad y referencias locales.

Thehotline.org

Safe Families Spokane
Línea de ayuda 24hrs: 844-244-1769

Proporciona acogida temporal para niños y adolescentes en crisis. Familias voluntarias brindan cuidado y apoyo temporal sin costo ni verificación de estatus migratorio. (Español/inglés)

safe-families.org

The Jonah Project
509-655-7886

P.O. Box 18374
Spokane, WA 99228

Ofrece apoyo urgente y alojamiento seguro para mujeres, jóvenes y niños víctimas de trata o explotación. Servicios gratuitos y sin verificación de estatus migratorio.

Thejonahproject.org

WSCADV – Washington State Coalition Against Domestic Violence
206-389-2515

1402 3rd Ave., Suite 406
Seattle, WA 98101

Coalición estatal que previene la violencia doméstica mediante capacitación y apoyo a programas locales.

No ofrecen servicios directamente a sobrevivientes pero si hacen referidos.

Wscadv@wscadv.org

Wscadv.org

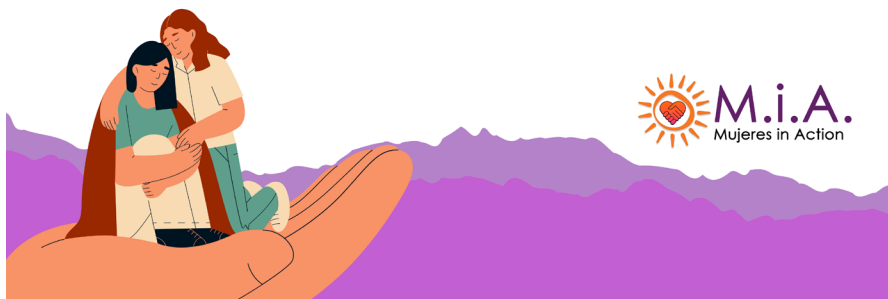
WCSAP – Washington Coalition of Sexual Assault Programs
800-775-8013

5426 N. Rd 68
Suite D #311
Pasco, WA 99301

Coalición estatal que apoya agencias y sobrevivientes de violencia sexual. Promueve el acceso igualitario a servicios, información y prevención.

3 COSAS PARA APOYAR A UN SOBREVIVIENTE

- ✓ **Escuchar sin juzgar:** Use frases como: “le creo,” “no fue su culpa,” “no está sol@.”
- ✓ **Anímele a tomar sus propias decisiones:** No presionar a la persona a hacer algo que no quiere, o reprocharle el tomar decisiones con las cuales uno no se está de acuerdo.
- ✓ **Estar presente y ser paciente:** Bríndele apoyo y recuerde que el sanar de los traumas puede tomar mucho tiempo.



¿QUÉ HACE UN ACOMPAÑANTE?

EN MIA MUJERES IN ACTION
WWW.MIASPOKANE.ORG

Apoya

Escucha y acompaña de manera respetuosa, sin juzgar y de manera confidencial.



Informa

Ayuda a conectarse con servicios y recursos.



Trámites

Acompaña en trámites relacionados con vivienda, la corte, citas médicas, escuelas, documentación...



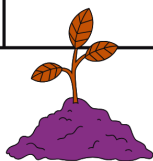
Planes de seguridad

Ayuda a crear planes de seguridad y financieros.



Facilita

Promueve redes de soporte y colaboración comunitaria. Conexión y referidos a otras agencias.



Ofrece

Apoyo en español e inglés, adaptado a la comunidad Latine y a sobrevivientes de cualquier origen o idioma (con intérprete)



No hace

No da consejos ni toma decisiones por la persona. Las empodera para que decidan por sí mismas.

Gracias por confiar en nuestros advocates.
509-869-0876



NECESIDADES BÁSICAS

Aquí encuentras recursos importantes
de comida, refugio, cuidado infantil y
transportación.



NECESIDADES BÁSICAS

Bancos de Alimentos

Los bancos de comida ofrecen alimentos gratuitos para personas y familias que los necesitan. No siempre piden comprobante de ingresos o identificación, y puedes visitarlos varias veces al mes según el lugar. Solo debes llevar tus propias bolsas o cajas y revisar los horarios de entrega.

Buscador de bancos de comida

<https://2-harvest.org/food-near-me/>

Poner el zip code para encontrar bancos de comida en su zona.



American Indian Community Center

509-535-0886

1025 W. Indiana Ave.

Spokane, WA 99207

Martes a Viernes 9 am – 4:30 pmW

Audubon Park Methodist church

509-325-4541

3906 N. Driscoll Blvd.

Spokane, WA 99205

Cada segundo y cuarto martes del mes de
8:30 am – 11:30 am

Latinos En Spokane (El Mercadito)

509-558-9359

1999 W. Spofford Ave.

Spokane, WA 99205

Último sábado de cada mes, dependiente de fines de semana que caen alrededor de los días feriados. No requieren documentación.

Nuestras Raíces (HBPA)

509-557-0566

1214 E. Sprague Ave.
Spokane, WA 99202

Sin cita previa. No requieren documentación pero sí registrarse.

Better Living Center

509-325-1258

25 E. North Foothills Dr.
Spokane, WA 99207

Martes 9 am – 11:30 & 1 pm – 3 pm

Jueves 9 am – 12:30 pm

Caritas Outreach Food Bank

509-326-2249

4718 N. Ash St.

Spokane, WA 99205

Lunes, Miércoles y Jueves de 10:30 am – 1:30 pm

Martin Luther King Food Bank

509-868-0856

500 S. Stone St.

Sokane, WA 99202

Lunes, Miércoles y Jueves de 1 pm – 3 pm

Northwest Connect (Northeast Food Pantry)

509-290-5691

4520 N Crestline St,

Spokane WA 99207

Lunes y Jueves 9am – 11 am

Martes 9:15 am – 11 am

Our Place Food Bank
509-326-7267

Ofrece alimentos, vestimenta, artículos de higiene, lavandería y pases de autobús gratuitos. No requiere documentación. La página web está disponible en español.

1509 W. College Ave.
Spokane, WA 99201

Miércoles 3:30 pm – 6 pm
Jueves 10 am – 12:30 pm
Último Sábado del mes 10 am – 12:30 pm

Ourplacespokane.org

Partners INW (Spokane Valley Partner Food Bank)
509-927-1153

10814 E. Broadway Ave.
Spokane Valley, WA 99206
Lunes a Viernes 9am – 3pm

Serve Spokane Food Bank
509-998-5722

8303 B, N. Division St.
Spokane, WA 99208

Martes y Jueves 12:30 pm – 2:30 pm
Cada segundo y cuarto Sábado 9 am – 11:30 am.
No requieren documentación.

The Salvation Army Food Distribution Center
509-325-6821

204 E. Indiana Ave,
Spokane, WA 99207

Lunes a Viernes 10 am – 3 pm

Refugio y Asistencia de Vivienda: Para Familias & Mujeres Con Niños

Los refugios ofrecen alojamiento seguro, comidas y apoyo básico gratuito para personas o familias que enfrentan violencia, pérdida de vivienda o crisis. Algunos son exclusivos para mujeres, jóvenes o familias con niños.

La mayoría no pide verificación de estatus migratorio y puede ayudarle a conectarse con vivienda estable o servicios de recuperación.

Family Promise of Spokane

509-747-5487

2002 E Mission Ave.
Spokane, WA 99202

Refugio de emergencia y apoyo integral para familias con niños o mujeres embarazadas. Ayuda con vivienda estable, prevención de desalojos y acompañamiento personalizado.

Familypromiseofspokane.org

UGM Crisis Shelter for Women and Children

509-535-0486

1515 E. Illinois Ave.
Spokane, WA 99207

Atención de emergencia gratuita con alojamiento, comidas, duchas y lavandería.

Entrada para mujeres con niños 24hrs.
Entrada para mujeres solas de 6 am - 9 pm

Info@uniongospelmission.org
Uniongospelmission.org

YWCA Domestic Violence Shelter
Línea de crisis 24hrs: 509-326-2255
509-220-3725
930 N Monroe St.
Spokane, WA 99201

Refugio confidencial para sobrevivientes de violencia de parejas. Atención gratuita, 24 horas, con asesoría legal y apoyo psicológico.

Ywcaspokane.org

Refugio Mixto o Para Adultos

House of Charity (Catholic Charities)
509-624-7821
32 W. Pacific Ave.
Spokane, WA 99201

Refugio de baja barrera con comidas, duchas, lavandería y apoyo individual. Para personas mayores de 18 años; no se requiere estatus migratorio.

Jewel's Helping Hands (Women's Shelter & Outreach)
509-863-9237
509-824-2312

5128 N. Jefferson St.,
Spokane, WA 99205

Brinda refugio y apoyo en la calle con duchas móviles, alimentos, ropa y recursos.

Refugios de baja barreras que no exigen verificación de estatus migratorio.

Truth Ministries Shelter

509-456-2576

1910 E. Sprague Ave.
Spokane, WA 99202

Refugio de transición para hombres adultos que enfrentan falta de vivienda, adicción o enfermedad mental.

Ofrece cama, comidas, duchas y apoyo hacia vivienda o empleo.

The Way Out (The Salvation Army)

509-866-5476

55 W. Mission Ave.
Spokane, WA 99201

Refugio con apoyo intensivo para hombres y mujeres adultos. Ayuda con vivienda permanente, empleo y recuperación.

Refugios Para Jóvenes y Jóvenes Adultos

Crosswalk Youth Shelter (VOA)

509-688-1112

1440 N. Haven St.
Spokane, WA 99202

Refugio de emergencia para jóvenes de 13 a 17 años. (Uso diurno hasta 21 años).

Brinda comidas, duchas, lavandería, apoyo educativo, salud mental y vivienda de transición.

Voaspokane.org

Volunteers of America – Young Adult Shelter

509-309-3744

3104 E. Augusta Ave.

Spokane, WA 99202

Atención 24hrs para jóvenes de 18 a 24 años con alojamiento, comidas y apoyo de vivienda. Acceso directo (“walk-in”), sin tarifa.

Refugios y Vivienda para Comunidades Indígenas

Yoyot Sp’q’n’i Shelter (“Aunties House”)

Línea de crisis 24hrs: 509-768-7248

Organización indígena que brinda refugio, seguridad y apoyo cultural a familias afectadas por violencia doméstica o trauma. Dirección confidencial (contáctelos directamente)

Info@yoyotspqni.org

Programas de Vivienda y Apoyo Comunitario

Housing Justice Project (KCBA – Spokane)

509-878-6488 (opción 2)

Ofrecen ayuda legal gratuita a inquilinos que enfrentan desalojo o conflictos de vivienda.

Te orientan sobre tus derechos como arrendatario, ayudan a responder a una orden de desalojo y conectarte con otros recursos legales. Atención en inglés; se puede solicitar intérprete en español.

kcba.org/?pg=HJP-Spokane

Spotenantsupport@kcba.org

Northwest Fair Housing Alliance (NWFA)

509-325-2665

1-800-200-FAIR (3247)

Protege los derechos de vivienda y trabaja para eliminar la discriminación en el acceso a casas y apartamentos en el estado de Washington. Ofrecen educación, asesoría, apoyo en quejas por discriminación, y recursos sobre programas y transacciones de vivienda. Puedes llamar si crees que te han negado vivienda, te tratan diferente por tu origen, familia, idioma, discapacidad u otra razón protegida.

Nwfairhouse.org

SNAP Spokane – Apoyo Comunitario y Financiero

509-456-7106

3102 W. Fort George Wright Dr.
Spokane, WA 99224

Ofrece programas de vivienda, energía, empleo y educación financiera. Si la persona califica, SNAP ofrece préstamos con mejores condiciones que un banco tradicional.

Snapwa.org

Take Up the Cause

509-590-8020

500 S. Stone St.
Spokane, WA 99202

Organización sin fines de lucro que crea viviendas asequibles y apoya la educación financiera y la propiedad de vivienda.

Takeupthecause.org

CUIDADO Y EDUCACIÓN INFANTIL

El cuidado infantil en Spokane incluye guarderías, programas educativos, y asistencia financiera para familias que trabajan o estudian.

Muchos servicios son gratuitos o con tarifas ajustadas al ingreso familiar, y la mayoría no requiere estatus migratorio. Algunos programas también ofrecen intérpretes o materiales en español.

Atención de Emergencia y Apoyo Familiar

Maddie's Place

509-315-5146

1004 E. 8th Ave
Spokane, WA 99202

Centro especializado que cuida a recién nacidos expuestos a sustancias antes del nacimiento y apoya a sus madres o cuidadores con atención médica y vivienda temporal.

Maddiesplace.org

Vanessa Behan

509-535-3155 (emergencias)

509-598-7490 (oficina)

2230 E. Sprague Ave.
Spokane, WA 99202

Atención gratuita las 24hrs para niños desde recién nacidos hasta los 6 años (y hasta 12 años en algunos casos). Ofrecen apoyo a padres, consejería en crisis, pañales, fórmula y espacios de juego y aprendizaje.

Vanessabehan.org

Programas Educativos y Guarderías

Catholic Charities – St. Anne’s Children & Family Center **509-232-1111**

25 W. 5th Ave.
Spokane, WA 99204

Cuidado infantil y educación para niños de 1 mes a 6 años. Acepta subsidio estatal Working Connections; no requiere estatus migratorio.

Cceasternwa.org

Head Start / Early Head Start **509-533-4800** 3939 N. Freya St. Spokane, WA 99217

Educación temprana gratuita o de bajo costo para niños desde recién nacidos hasta pre-kínder. Incluye salud, nutrición y apoyo familiar.

Esd101.net/headstart

Raze Early Learning Center **509-294-9494** 6519 N. Lidgerwood St. Spokane, WA 99208

Cuidado y educación infantil de 4 semanas a 12 años, con enfoque cultural afroamericano e inclusión para todas las familias.

Ofrece transporte, salud conductual y horarios extendidos.



YWCA Child Care

509-789-9271

930 N. Monroe St.
Spokane, WA 99201

Educación y apoyo para niños de 3 y 4 años de familias de bajos ingresos. Servicios gratuitos y con intérpretes en español.

Lunes a Jueves 8 am – 3 pm (agosto a junio)

Asistencia Financiera para Cuidado Infantil

Child Care Aware of Washington

1-800-446-1114

Ayuda gratuita para encontrar guarderías licenciadas y entender costos o subsidios disponibles.

Ofrecen interpretación en más de 250 idiomas.

childcareawarewa.org

Working Connections Child Care (WCCC)

844-626-8687

877-501-2233

1313 N. Maple St.
Suite 104
Spokane, WA 99201

Ayuda a familias que trabajan, estudian o participan en programas aprobados a pagar el cuidado infantil.

Los copagos dependen del ingreso familiar.

Dcyf.wa.gov

Programas Comunitarios y Extraescolares

Boys & Girls Clubs of Spokane County

509-270-1177

509-263-9087

Espacio seguro con actividades educativas, deportivas y recreativas para niños y adolescentes. Acepta subsidios WCCC y ofrece becas. 544 E Providence Ave., Spokane, WA 99207

bgcspokanecounty.org

Spokane Parks & Recreation – Childcare Programs

509-625-6200

808 W. Spokane Falls Blvd.
Spokane, WA 99201

Cuidado antes y después de clases, con actividades recreativas y apoyo académico. Tarifas ajustadas al ingreso familiar.

My.spokanecity.org/recreation

Servicios de Transporte

En Spokane hay servicios de transporte público y apoyo para personas que necesitan ayuda con movilidad, pases de autobús o transporte accesible.

La mayoría no requiere documentación y varios cuentan con materiales o asistencia en español.

Caritas Outreach Ministries
509-326-2249

4718 N. Ash St.
Spokane, WA 99205

Ofrece banco de alimentos, pago de servicios públicos, pañales, artículos de higiene, vales de gasolina y pasajes de autobús.

No requiere documentación.

Lunes a Jueves 9:30 am – 1:30 pm

Ampleharvest.org

Paratransit Services
509-325-6094

Transporte público accesible para personas con alguna condición médica o discapacidad física o mental.

Se requiere una carta de su trabajador social o médico tratante. La página web tiene instrucciones en español y puede reservar viajes por teléfono o en línea.

Spokanetransit.com/paratransit

Spokane Transit Authority (STA)
509-818-1871

701 W. Riverside Ave.
Spokane, WA 99201

Red de autobuses públicos de Spokane. En la estación central puede obtener mapas, información y comprar pases (en inglés).

Tienen voluntarios que ayudan a los usuarios a aprender cómo usar el autobús. Puede llamar para agendar una cita. No se requiere documentación.

Spokanetransit.com



Casa Mia: *Una comunidad segura y sana.*

Un proyecto de vivienda permanente de bajo ingreso para sobrevivientes de violencia domestica y agresión sexual.

- 13 nuevas viviendas para sobrevivientes
- Diseño culturalmente apropiado con casa club
- Ubicadas en un terreno de 2 acres al final de E. Devoe.
- El proyecto estará finalizado para el otoño de 2027



Infórmate sobre este proyecto y escanea.

Miaspokane.org/casa-mia



CUIDADO DE SALUD

Aquí encuentras recursos para tu salud y la de tu familia, incluyendo centros comunitarios de salud, terapeutas de salud mental y hospitales.



CUIDADO DE SALUD

En Spokane hay servicios gratuitos o de bajo costo para el bienestar emocional, la salud mental y el apoyo durante el embarazo o la maternidad. Muchos de ellos ofrecen atención en español o con intérpretes, sin importar el estatus migratorio o el tipo de seguro médico.

Servicio de Salud Materna

The Shades of Motherhood Network

Apoyo emocional, terapia y acompañamiento durante el embarazo, parto y postparto. Programas culturales para madres y padres afrodescendientes.

Theshadesofmotherhoodnetwork.org

Servicios de Salud Mental

CHT – Creative Heart Therapies, PLLC

509-253-8925

Ofrece terapia de familia en español.
abigail@exatherapies.com

Crisis Text Line – Línea de Crisis Para Textear

Apoyo gratuito y confidencial 24/7. Envía la palabra “AYUDA” al **741741** para hablar con un consejero voluntario en salud mental.

Damaris Aragon

509-342-6592

Enfermera psiquiátrica certificada, bilingüe español-inglés. Atiende trastornos del ánimo, ansiedad, adicciones y problemas del pensamiento.

Martes a Jueves 9 am –5 pm
Viernes 1 pm –5 pm

Eastern Washington 211
Marque al 211

Línea gratuita y confidencial para conectar con servicios de salud mental y recursos comunitarios.

Rstenson@fbhwa.org

Frontier Behavioral Health
509-838-4651

Atención en salud conductual para personas de todas las edades. Ofrecen servicios adaptados culturalmente, priorizando a quienes enfrentan mayores necesidades. Ofrecen intérprete en español según disponibilidad.

Fbhwa.org

Laura Álvarez, LMHC – Journey to You, PLLC
509-361-6654

12709 E. Mirabeau Pkwy.
Bldg A, Suite 300
Spokane Valley, WA 99216

Terapia individual en español e inglés.

Lauraalvarez@journeytoyoupllc.com

Línea 988 – Línea de Vida para la Salud Mental
Marque 988

Línea gratuita y confidencial 24 horas. Disponible en español marcando la opción #2. Brinda apoyo emocional, prevención del suicidio y orientación en crisis de salud mental o consumo de sustancias.

988lifeline.org



SALUD MENTAL- COUNSELOR

Terapeuta
TERAPIA
Consejería
Orientador
Psicólogo/a
Salud mental

Brindamos **apoyo personalizado** en **salud mental**, dando soporte para atravesar situaciones difíciles. Ya sea en lo personal, con la pareja o en lo familiar.

Asistimos a participantes que se identifican como:
Sobrevivientes de violencia doméstica y/o abuso sexual

Priorizamos:

Ambiente seguro y discreto
en la comunidad
Privacidad
Confidencialidad

Ofrecemos servicios de terapia bilingües (español e inglés)

Servicios adaptados a la
diversidad cultural

Citas tanto en persona
como a través de
videollamadas seguras



(509) 869 - 0876
Spokane WA

MiA – Mujeres In Action
509-869-0876

Ofrecemos terapia y consejería individual y en familia a sobrevivientes de violencia domestica y/o agresión sexual.

Puede obtener los servicios a bajo costo si no tiene seguro medico, basado en su ingreso. También, hablan español y no requieren estatus migratorio.

318 E. Rowan Ave.
Suite 208
Spokane, WA 99207

Miaspokane.org

Noahloni Counseling Services
509-416-6106

Servicio privado de salud mental bilingüe (español-inglés), especializado en trauma, neurodiversidad y comunidad BIPOC.

Martes a viernes 10 am – 6 pm

Nuestras Raíces Centro Comunitario
509-557-0566

Atención integral a la comunidad latina: salud mental, educación, servicios sociales y asesoría de seguros. Servicios en español, gratuitos o gratuitos según su ingreso.

1214 E. Sprague Ave.
Spokane, WA 99202

Nuestrasraiceswa.org

Centros de Salud & Clínicas Comunitarias

Brindan atención médica y dental a bajo costo o gratuita, con tarifas según ingresos. No piden estatus migratorio y ofrecen intérpretes en español.

CHAS Health **509-444-8200**

CHAS tiene varias clínicas en Spokane y alrededores, como Market Chas, Denny Murphy, Maple Street, Spokane Valley y otras. Ofrecen atención médica, dental, salud mental y farmacia para personas de todas las edades.

Atienden a pacientes sin seguro o con bajos ingresos, con tarifas según sus ingresos. Aceptan Medicaid, Medicare y brindan intérpretes en español y otros idiomas.

En las clínicas CHAS hay navegadores de salud que ayudan a conectar a las personas con médicos, apoyo financiero y recursos comunitarios.

Lunes a Viernes 7 am – 6 pm

Chas.org

CHAS Health – Atención de Urgencia (Urgent Care) **509-434-1990**

Localizada al norte de Spokane y no requiere cita previa.

5901 N. Lidgerwood St.
Suite 126
Spokane, WA 99208

CHAS Health – Atención de Urgencia (Urgent Care)
509-444-8204

Localizada en el Valle y no requiere cita previa.

1502 N. Vercler Rd.
Suite 100
Spokane Valley, WA 99216

The NATIVE Project
509-483-7535

Centro de salud comunitaria que ofrece atención médica, dental, salud conductual, farmacia, bienestar y prevención para todos, con especial enfoque en personas indígenas.

1803 W. Maxwell Ave.
Spokane, WA 99201

Nativeproject.org

Unify Community Health
509-326-4343

Ofrecen servicios médicos, dentales, de salud mental y farmacia para personas de todas las edades.

Atienden a personas sin seguro o con bajos ingresos, con tarifas según ingresos, y aceptan Medicaid y Medicare. Ofrecen intérpretes en español y otros idiomas y no piden estatus migratorio.

En la Sede Mission atiende la Dra. Cox, quien realiza el examen médico para inmigración (I-693)

Sede Mission:
120 W. Mission Ave.
Spokane, WA 99201.

CHAS Health es para todos.

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

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

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

Nuestros Servicios



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



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



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

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



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



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

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



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



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



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

Somos los Aliados en la Salud de tu Comunidad

Cercano • Conectado • Guiado por el Paciente

Todos son Bienvenidos

Llame al 509.444.8200
para pedir su cita.

chas.org



Atención Primaria • Dental • Farmacia • Salud Conductual

Unify Community Health
509-326-4343

Sede Norte(en el Northeast Community Center)
4001 N. Cook St.
Spokane, WA 99207

Unifycommunityhealth.org

Centros de Salud Pública

Además de los hospitales y clínicas, en Spokane existen centros de salud pública y organizaciones que ofrecen vacunas, prevención, educación y exámenes médicos especializados. Ayudan a mantener la salud y a prevenir enfermedades. Estos servicios suelen ser gratuitos o de bajo costo, y no piden estatus migratorio.

Spokane Regional Health District (SRHD)
509-324-1500

Agencia de salud pública. Ofrece vacunas, programas de nutrición, prevención de enfermedades y apoyo para el uso de sustancias. Aquí también puedes pedir certificados de nacimiento

1101 W. College Ave.
Spokane, WA 99201

Centros de Apoyo a la Salud y Hospitales

En todos los hospitales se ofrece atención médica completa y emergencia las 24 horas. Ofrecen asistencia financiera, planes de pagos. Reciben la mayoría de seguro médicos. Siempre puede pedir servicio de intérprete, y en todos los lugares te atienden sin importar tu estatus migratorio.

Inland Imaging

Ofrecen rayos X, ultrasonidos, resonancias y mamografías. Generalmente se necesita una orden médica, excepto para mamografías preventivas, que son sin cita (walk-ins). Hay múltiples ubicaciones en Spokane.

Inlandimaging.com

MultiCare Deaconess Hospital **509-603-5800**

Ofrece atención médica general y especializada, incluyendo medicina familiar, pediatría, salud mental y atención urgente.

800 W. 5th Ave.
Spokane, WA 99204

300 E. 5th Ave.
Spokane, WA 99202

MultiCare Valley Hospital **509-924-6650**

Ofrece servicios de urgencias, medicina familiar, pediatría y atención especializada.

12606 E. Mission Ave.
Spokane Valley, WA 99216

Providence Holy Family Hospital
509-482-0111

Hospital comunitario. Emergencias, atención médica general y especializada.

5633 N. Lidgerwood St.
Spokane, WA 99208

Planned Parenthood – Spokane
866-904-7721

Brinda servicios de salud reproductiva y atención para la mujer, como exámenes de cáncer, control natal, pruebas de embarazo y revisiones médicas.

Ofrecen atención en español y tarifas según ingresos.

Spokane Downtown:
123 E. Indiana Ave.
Spokane, WA 99207

Spokane Valley:
12304 E. Broadway Ave.
Spokane Valley, WA 99216

Providence Sacred Heart Medical Center
509-474-3131

Ofrece atención médica general, de emergencia y especializada.

105 W. 8th Ave.
Spokane, WA 99204

Tracemos su plan de salud *en equipo*

Reciba apoyo personalizado y **gratis** para inscribirse en un seguro de salud a través de HealthPlanFinder durante la Inscripción Abierta.



Ayuda presencial y en línea

Nos reunimos con usted para guiarle paso a paso durante la inscripción y responder sus preguntas.



Orientación y educación

Le ayudamos a entender las distintas reglas de elegibilidad y de inscripción para cada programa disponible



Apoyo continuo

Ofrecemos apoyo durante todo el año para reinscribirse, así como durante los periodos de inscripción especial o cuando hay cambios familiares.

¡Escanee el QR para agendar su cita gratis hoy mismo!

La Inscripción Abierta está disponible del 1 de noviembre de 2025 al 15 de enero de 2026.

Teléfono: (509) 370-5605

Correo: BHTNavigatorStaff@BetterHealthTogether.org

Horario: Lu-Vie, de 8 a. m. a 6 p. m. | Sáb, de 10 a. m. a 2 p. m.

La oficina de BHT atiende solo con cita previa.

www.betterhealthtogether.org





VIDA COMUNITARIA

Aquí encuentras recursos
para ayudarte a permanecer
en comunidad, desde centros
comunitarios con muchos recursos,
hasta iglesias y negocios latinos.



Centros Comunitarios y Multiculturales

Los centros comunitarios y multiculturales son espacios donde las familias pueden recibir apoyo, participar en actividades, y conectar con otras personas de su comunidad.

Ofrecen servicios como clases, grupos culturales, ayuda con vivienda, educación o salud, y la mayoría atiende sin importar idioma o estatus migratorio.

American Indian Community Center (AICC) **509-535-0886**

Ofrece apoyo familiar, banco de alimentos, educación para adultos, nutrición para mayores y atención conductual con tarifas según ingresos.

Brindan ayuda a personas indígenas y no indígenas, sin pedir estatus migratorio, y ofrecen intérpretes según disponibilidad.

1025 W. Indiana Ave.
Spokane, WA 99205

Lunes a Viernes 9 am – 4:30 pm

Club de Latinas en Spokane **509-655-4441**

Es un club social de mujeres de la comunidad latina aquí en Spokane.

Para seguir sus eventos puedes ingresar a su instagram al: @spokanelatinas.

[Instagram.com/spokanelatinas](https://www.instagram.com/spokanelatinas)

Dr. Martin Luther King Jr. Community Center
509-868-0856

Ofrecen apoyo para niños, jóvenes, familias y adultos mayores, como banco de alimentos, educación temprana, actividades y apoyo familiar.

Los servicios son gratuitos o de bajo costo, no piden estatus migratorio y tienen intérpretes en español.

500 S. Stone St.
Spokane, WA 99202

Latinos en Spokane
509-558-9359

Apoya a la comunidad latina e inmigrante con clínicas legales, talleres, ayuda en vivienda, salud y eventos culturales. Ofrecen servicios en español, sin pedir estatus migratorio.

1502 N. Monroe St.
Spokane, WA 99201

Manzanita House
509-309-8404

Apoya a inmigrantes y refugiados con servicios legales de inmigración, orientación y talleres comunitarios. Promueven la equidad, el acceso a recursos y el fortalecimiento de la comunidad.

806 W. Knox Ave.
Spokane, WA 99205

Manzanitahousespokane.org

Northeast Community Center

509-487-1603

Ofrece programas para niños, familias y adultos mayores, con clases, actividades, asistencia en vivienda y empleo, y servicios médicos y dentales.

Tienen intérpretes y no piden estatus migratorio para la mayoría de los servicios.

4001 N. Cook St.
Spokane, WA 99207

Nuestras Raíces Centro Comunitario

509-557-0566

Organización sin fines de lucro que apoya a la comunidad latina en servicios sociales, salud mental, asistencia en alimentos y ropa, conexión cultural y eventos comunitarios.

- Salud Mental y Terapia Familiar
- Recursos Comunitarios
- Programa de desalojo
- Adopción comunitaria para inmigrantes
- Servicios para personas con discapacidades
- Banco de Comida y Banco de ropa
- asistencia para obtener seguro médico
- Servicios para la comunidad LGBTQ+
- Notario Público
- Becas académicas
- Tutoría para jóvenes
- Asistencia para navegar las universidades
- Solicitar un ITIN
- Centro de Negocios
- Educación Financiera
- Servicios de preparación de impuestos



Nuestras Raíces
1214 E Sprague Ave.
Spokane, WA 99202
(509)557.0566

Contamos con muchos servicios internos, visítenos o llámenos.

Ofrece programas de educación, becas, mentoría, desarrollo económico y apoyo a la comunidad LGBTQIA+.

Todos los servicios son gratuitos, bilingües y no requieren documentación.

1214 E. Sprague Ave.
Spokane, WA 99202

Lunes a Jueves 9:30 am – 6:30 pm

RICS Refugee and Immigrant Connections Spokane

Organización que fortalece la comunidad de refugiados e inmigrantes mediante servicios, empoderamiento y defensa de derechos.

Ricspokane.org

West Central Community Center 509-326-9540

Ofrece cuidado infantil, actividades para jóvenes, clases, apoyo nutricional (WIC) y servicios para personas con discapacidades del desarrollo.

Las tarifas se ajustan según los ingresos familiares.

1603 N. Belt St.
Spokane, WA 99205

Westcentralcc.org

Centros de Congregación Religiosa

Las iglesias y comunidades de fe en Spokane ofrecen espacios de oración, apoyo espiritual y actividades para la familia. Muchas ofrecen servicios en español y programas comunitarios abiertos a todos, sin importar denominación o religión.

Comunidad Cristiana de Spokane **509-879-9134**

Ofrece capacitaciones, discipulados, seminarios, retiros y charlas que fortalecen la vida espiritual. Los servicios son en español.

Domingos 10:30 am & 1:30 pm

Iglesia Adventista del Séptimo Día **480-489-1835**

Brinda cultos de adoración y escuela sabática en español. Hablan español.

Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

Sábados 10 am (servicio) & 11 am (estudio evangélico). Hablan español.

732 W. Indiana Ave.
Spokane, WA 99205

First Presbyterian Church **509-747-1058**

Iglesia cristiana protestante que ofrece clases gratuitas de inglés (por medio del Barton School).

Spokaneipc.org

St. Joseph / San José Iglesia Católica
509-328-4841

Iglesia católica con misas en español e inglés.

Stjosephspokane.org

St. Joseph Parish – Otis Orchards
509-926-7133

Parroquia católica con misas, ministerios familiares y actividades comunitarias. Cuenta con servicios bilingües y un ambiente acogedor para familias.

Stjoeparish.org

Negocios Locales

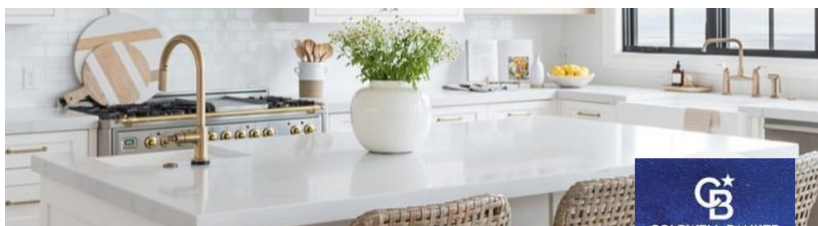
Los negocios locales son parte esencial de nuestra comunidad. Muchos de ellos apoyan eventos, ofrecen empleos y ayudan a mantener viva nuestra cultura. Al comprar local, apoyas a familias y emprendedores de nuestra región.

Blanca María Lent – Corredora Inmobiliaria
509-867-7180

Originaria de Guatemala y vive en Spokane Valley, Blanca Lent trabaja con la firma Coldwell Banker-Tomlinson, ayudando a familias latinas a comprar o vender su casa.

1521 N. Argonne Rd.,
Suite A
Spokane Valley, WA 99212

blent.cbspokane.com



— BUYING OR SELLING A HOME?

LET'S WORK TOGETHER!

I'm Blanca Lent, a dedicated Realtor serving the Spokane area. Whether you're a first time buyer or ready to sell, I'm here to guide you every step of the way.

LLAMAME PARA UNA CONSULTA
GRATIS



BLANCA MARIA LENT
REAL ESTATE AGENT

CONTACT:

✉ BMREAL40@GMAIL.COM

📞 509-867-7180

WWW.BLENT.CBSPOKANE.COM

HABLO ESPAÑOL



Burrito House
509-474-0084

Restaurante Mexicano. Tiene opciones vegetarianas.

3115 E. Mission Ave.
Spokane, WA 99202

Carlito's Mobile Mechanic
206-578-9287
Mecánico móvil

Choo Choo Tortas
509-891-0120

Restaurante mexicano con variedad de platillos —
tacos, burritos, tortas, postres, aguas frescas y más.

10621 E. Sprague Ave.
Spokane Valley, WA 99206

Choochootortas.com

FEAST World Kitchen
509-608-1313

¡Ordene en línea para la temporada de fiesta!
Sabores del mundo preparados por chefs
inmigrantes y refugiados locales.

1321 W. 3rd Ave.
Spokane, WA

Miércoles a sábado 11 am – 8 pm
Domingos 10 am – 2 pm

Pedidos en línea: Feastworldkitchen.org

Fiesta Mexicana
509-455-7117

Comida mexicana auténtica.

5020 E. Sprague Ave.
Suite 100
Spokane Valley, WA 99212

Abierto todos los días de 11 am – 9 pm.



De León Foods

Parte del Grupo De León – orgullosamente sirviendo a nuestra comunidad Latina en Spokane y Coeur d'Alene

De León Foods

Tienda y panadería mexicana – auténticos sabores de casa

- **North Spokane:** 102 E Francis Ave – (509) 483-3033
- **Spokane Valley:** 15530 E Sprague Ave – (509) 926-5009

De León's Taco & Bar

Restaurante y bar con el auténtico sabor de México

- **GU District:** 1801 N Hamilton St – (509) 863-9591
- **North Side:** 10208 N Division St – (509) 822-7907
- **South Hill:** 2718 E 57th Ave – (509) 381-5540

De León's Tex-Mex Grill

*Coeur d'Alene, Idaho – 412 W Haycraft Ave
(208) 292-4061*

Terraza Waterfront by De León's

*Restaurante con vista al lago – Coeur d'Alene, Idaho
1950 W Bellerive Ln – (208) 758-0111*

*Gracias al Grupo de León por su apoyo a la comunidad Latina y
por hacer posible esta guía*

Grupo De León

Sabores auténticos de México en Spokane y alrededores. Apoyan a la comunidad latina. Busca su anuncio de una página en esta guía.

La Michoacana Restaurant

509-926-8251

Restaurante, carnicería, tienda, panadería, paletería y suministros para fiestas. Sirviendo auténticos platos mexicanos.

9907 E. Sprague Ave.
Spokane Valley, WA 99207

michoacanaonline.com

La Plaza de México – Auténtica comida mexicana

509-924-3959

9420 E. Sprague Ave.
Spokane Valley, WA 99206

Órdenes para llevar: Plazademexico.com

Los Habaneros Restaurante Mexicano

509-315-9001

Auténtica comida mexicana en el norte de Spokane.

10115 N. Newport Hwy.
Spokane, WA 99218

Maracas on Ruby – Restaurante Mexicano

509-474-9787

Deliciosa comida mexicana en el corazón de Spokane.

2118 N. Ruby St.
Spokane, WA 99207

Maya Earth Coffee & Maya Color**509-220-8956**

Café Guatemalteco 100% puro y artesanías originales.

Sabor Latino / Catering**323-928-0518**

¡Auténtico sabor que llega a tu mesa! Pupusas, Tacos y mucho más. Perfecto para fiestas, reuniones y eventos especiales.

Salón Rubi – Sala de Belleza**509-922-6800**

10623 E. Sprague Ave.

Spokane Valley, WA 99206

Tacos El Sol – Restaurante mexicano.**509-800-8187**

3422 N. Division St.

Spokane, WA 99207

The Otis Restaurant**509-381-5956**

Restaurante y socio comunitario.

Un lugar con auténtico sabor latino, donde puedes disfrutar de nueva comida con familia y amigos.

Aquí estamos para servirles todos los días.

21902 E. Wellesley Ave.

Otis Orchard, WA 99027

Torres Tax & Accounting**509-505-8403**

Servicios de impuestos y nómina.

1214 E. Sprague Ave.

Spokane WA 99202.

Publicaciones Latine

En Spokane existen medios creados por y para la comunidad latina que celebran nuestras voces, cultura y actualidad. Aquí encontrarás revistas, prensa y radio local, gratuitos, en español e inglés.

La Latina Magazine

509-505-0672

Revista mensual gratuita en español e inglés con entrevistas, reportajes, recetas, tradiciones y viajes. Encuéntrala en negocios y organizaciones latinas o descárgala en línea.

Lalatinamagazine.com

La Prensa Bilingüe

Publicación mensual gratuita en español e inglés con noticias e información de interés para la comunidad. Disponible en varios negocios y organizaciones locales.

Bilingualpress@latinnewzone.com

PO Box 7672
Spokane, WA 99207

Spokane Latin Radio

Radio latina local con música, noticias comunitarias y eventos culturales. Escúchala en línea en onlineradiobox.com/us/spokaneonline

Programas en vivo los lunes de 2 pm - 4 pm por KYRS
88.1 FM / 92.3 FM.



SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+

**Aquí encuentras recursos de
orientación, consejería, educación,
acompañamiento en crisis y recursos
de salud mental o física.**

SERVICIOS DE LA COMUNIDAD LGBTQ+

Spokane cuenta con organizaciones locales y estatales que brindan apoyo gratuito o de bajo costo a personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y aliadas.

Muchos de estos espacios ofrecen orientación, consejería, educación, acompañamiento en crisis y recursos de salud mental o física. No se requiere estatus migratorio y la mayoría ofrece servicios confidenciales.

Elevated Access **872-246-8913**

Proporciona transporte aéreo gratuito y confidencial para personas que necesitan viajar a recibir atención médica o servicios de salud reproductiva y afirmación de género.

Elevatedaccess.org

Entre Hermanos **206-322-7700**

Promueve la salud, la educación y la defensa de los derechos de la comunidad latina LGBTQ+. Ofrecen orientación en prevención de enfermedades, servicios de apoyo y fortalecimiento comunitario.

Mama Dragons

Apoya a padres y madres con hijos LGBTQ+, ofreciendo espacios de aprendizaje, acompañamiento emocional y prevención de crisis familiares.

Mamadragons.org



SPECTRUM CENTER

¡NUESTROS PROGRAMAS SON GRATUITOS! APLIQUE EN LÍNEA

GRUPOS DE APOYO

Ofrecemos cuatro grupos de apoyo, facilitados por un profesional de la salud mental, para:

- Padres y guardianes de jóvenes transgénero - cada dos lunes
- Adultos 2SLGBTQIA+ (18+) - cada dos miércoles
- Jóvenes 2SLGBTQIA+ (13-17 años) - cada dos martes

PROGRAMA DE PRODUCTOS DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO (GAPP)

Para personas transgénero, no binarias, de dos espíritus, de género queer, de género fluido y de género expansivo. Les ofrecemos apoyo para recibir servicios y productos de afirmación de género.

DOULA DE GÉNERO

Apoyo está disponible en persona o virtualmente para los adultos (18+) quienes están explorando su identidad de género o empezando una transición. Se ofrecen:

- Recursos y herramientas para navegar conversaciones con su familia, amigos y jefes.
- Apoyo para explorar su estilo personal
- Consejos para lograr sus metas de transición

Spectrum Center promueve la equidad para las personas 2SLGBTQIA+ a través del cuidado comunitario, la defensa de derechos, la educación y la colaboración con grupos comunitarios e individuos que aspiran a nuestros valores.

CONTÁCTENOS

-  @spectrumcenterspokane
-  facebook.com/spectrumcenterspokane
-  @spectrumcenter.bsky.social
-  info@spectrumcenterspokane.org

WWW.SPECTRUMCENTERSPOKANE.ORG | 1514 N MONROE ST

Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian & Gay Survivors of Abuse 206-568-7777

Apoya a sobrevivientes de abuso dentro de la comunidad LGBTQ+, ofreciendo asesoría, grupos de apoyo y ayuda económica para salud mental.

Odyssey Youth Center 509-325-3637

Espacio seguro para jóvenes LGBTQ+ de 13 a 24 años. Ofrecen programas educativos, recreativos y de liderazgo, además de apoyo en situaciones de crisis o falta de vivienda.

Pride Plans **+33 758-8943**

Servicios legales de planificación patrimonial para la comunidad LGBTQ+. Ayuda a crear testamentos, fideicomisos y otros documentos para proteger tus derechos y los de tu familia.

[Prideplans.com/resources](https://prideplans.com/resources)

Spectrum Center Spokane

Centro comunitario con grupos de apoyo, dispensa de alimentos y programas gratuitos para jóvenes y adultos LGBTQ+.

@SpectrumCenterSpokane
[Spectrumcenterspokane.org](https://spectrumcenterspokane.org)

Spokane AIDS Network (SAN) **509-844-1758**

Ofrece apoyo a personas viviendo con VIH/SIDA o en riesgo, incluyendo pruebas gratuitas, alimentos, ayuda con vivienda y grupos de apoyo. Atienden en español.

[Sannw.org](https://sannw.org)

The Trevor Project **866-488-7386**

Línea nacional gratuita y confidencial para jóvenes LGBTQ+ que enfrentan crisis o pensamientos suicidas.

Envía "START" al 678678

[Thetrevorproject.org](https://thetrevorproject.org) (disponible en español)

Trans Lifeline
877-565-8860

Línea de apoyo gratuita atendida por personas trans que comprenden las experiencias de quienes llaman.



M.i.A.
Mujeres in Action

Las víctimas de agresión sexual suelen recibir más reacciones negativas de sus seres queridos que de la policía o los servicios comunitarios.

**PERO, EN MIA
TE CREEMOS.
NO FUE TU CULPA.**

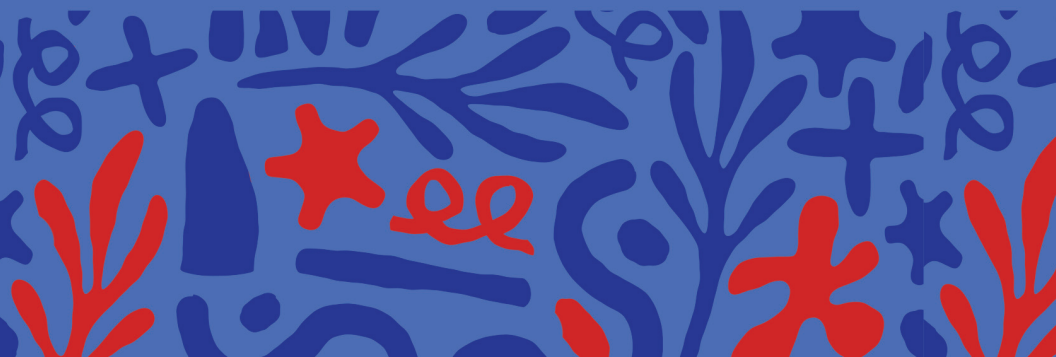
**PIDE AYUDA
509-869-0876**





EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Aquí encuentras recursos de
orientación escolar, clases de ingles y
bibliotecas.



EDUCACIÓN Y DESARROLLO

Servicios Educativos

En Spokane, la educación pública se organiza por distritos escolares. Todas las escuelas del condado — incluidas las del Valley y zonas rurales— cuentan con programas de apoyo para estudiantes que aprenden inglés (ELL/ELD).

A continuación encontrarás recursos locales y estatales para familias, jóvenes y adultos que desean aprender o continuar su educación.

Centro FROC (Family Registration and Orientation Center) **509-354-6263**

Apoya a familias nuevas con la inscripción escolar, ubicación de escuelas y asistencia en su idioma.

1807 N. Washington St.
Spokane, WA

[Spokaneschools.org/page/register](https://spokaneschools.org/page/register)

OSPI – Programa de Educación para Estudiantes Migrantes y Multilingües **360-725-6147**

Apoya a estudiantes que aprenden inglés y a familias inmigrantes en el sistema escolar del estado de Washington.

[Ospi.k12.wa.us/student-success/access-opportunity-education/migrant-and-multilingual-education](https://ospi.k12.wa.us/student-success/access-opportunity-education/migrant-and-multilingual-education)

Next Generation Zone – Centro de Carreras para Jóvenes

509-340-7800

Centro para jóvenes adultos que combina educación, capacitación laboral y apoyo integral para alcanzar metas profesionales.

901 E. Second Ave.
Suite 100
Spokane, WA 99202

Nextgenzone.org

Clases de Inglés

Barton School – Clases Gratuitas de Inglés

Grupo de voluntarios que enseña inglés sin costo a la comunidad.

Llena el formulario en línea para registrarte aquí:

SpokaneFPC.ShelbyNextChms.com/external/form/81e30adb-2a60-431f-8418-34ab9f1178a9

Cursos ESOL – Inglés en línea gratuito

Lecciones y ejercicios gratuitos para aprender inglés desde cualquier nivel.

Esolcourses.com

**Departamento de Desarrollo del Idioma Inglés (ELD)
– Escuelas Públicas de Spokane
509-354-6261**

Brinda apoyo académico a estudiantes que están aprendiendo inglés como segundo idioma y capacitación a maestros del distrito.

Spokaneschools.org/page/english-language-development

**Global Neighborhood – Clases de Inglés y Recursos Comunitarios
509-868-0001**

Ofrecen clases gratuitas de inglés (ESL/VESL) para refugiados e inmigrantes, con enfoque en empleo y vida diaria.

También cuentan con una tienda de libros usados a bajo costo.

919 E. Trent Ave.
Spokane, WA 99202

Global-neighborhood.org

**Rubén Trejo Dual Language Academy
509-354-7100**

Escuela pública bilingüe (español e inglés) del distrito de Spokane Public Schools. Ofrece educación desde kínder hasta 7.º grado, con enseñanza en ambos idiomas.

6903 E. 4th Ave.
Spokane Valley, WA 99212

Spokaneschools.org/o/language

Spokane Colleges – Programa ESL
590-533-4671
509-533-7221

El programa de Inglés como Segundo Idioma (ESL) está diseñado para inmigrantes y refugiados que desean aprender inglés y prepararse para el éxito académico y laboral. Ofrece seis niveles de clases y apoyo en lectura, escritura y uso de computadoras.

También, ayudan a terminar la secundaria superior acelerada (GED).

2310 N. Monroe St.
Spokane, WA 99205

ABEInquiry@scc.spokane.edu
Scc.spokane.edu

TeamChild – Spokane
877-295-2714

Organización sin fines de lucro que ofrece ayuda legal gratuita para jóvenes y sus familias en temas de escuela, corte juvenil, estabilidad de vivienda y acceso a servicios públicos.

Apoyan en casos de suspensión y expulsión, educación especial, derechos de jóvenes, problemas de vivienda y conexión a recursos comunitarios. Los servicios son gratuitos y no requieren estatus migratorio.

Referral@teamchild.org
Teamchild.org

Bibliotecas

Las bibliotecas públicas ofrecen libros, internet, computadoras y actividades educativas gratuitas para toda la familia.

También ayudan con tecnología y cuentan con materiales en español.

Bibliotecas del Condado de Spokane – Spokane County Library District (SCLD) **509-893-8400**

Ofrecen Wi-Fi, computadoras e impresiones gratuitas (hasta 80 copias por semana).

También cuentan con salas de reunión, apoyo tecnológico y una gran colección de libros y recursos en español.

Algunos servicios requieren identificación con foto vigente. La Biblioteca de Spokane Valley tiene personal que habla español.

En su guía mensual aparecen actividades para personas de habla hispana.

Estos servicios gratuitos están disponibles en 10 localidades, incluyendo Spokane Valley, Airway Heights, Cheney, Deer Park, Fairfield, Medical Lake, Moran Prairie, North Spokane, Otis Orchards y Argonne.

Con su identificación del Estado de Washington, puede obtener una tarjeta para pedir libros y usar todos los servicios si vive en el Condado de Spokane (específicamente, fuera de la ciudad de Spokane).

Biblioteca de Spokane Valley:
22 N Herald Rd.
Spokane Valley, WA 99206

Visite la pagina web para encontrar la biblioteca más cercana: Scld.org

Bibliotecas Públicas de Spokane (Spokane Public Library)
509-444-5300

Si vives dentro de la ciudad de Spokane, esta es tu red de bibliotecas. Hay varias ubicaciones dentro de la ciudad.

Ofrecen libros, internet, computadoras, impresoras, Wi-Fi y actividades gratuitas para niños, adolescentes y adultos.

Puedes imprimir hasta 50 páginas gratis por mes y reservar computadoras por hasta 1.5 horas al día.

Solo necesitas vivir en la ciudad de Spokane y mostrar tu identificación del Estado de Washington para obtener una tarjeta y disfrutar de todos sus recursos. Por teléfono contestan en Ingles o visita en persona.

Si vives fuera de la ciudad, usa las bibliotecas del Spokane County Library District (SCLD).

Encuentra la biblioteca más cercana en:
Spokanelibrary.org/locations-all

Información:
Spokanelibrary.org

Global Neighborhood

Organización que apoya a inmigrantes y refugiados ofreciendo empleo, entrenamiento laboral y oportunidades de integración.

También tiene una tienda de segunda mano con ropa, muebles, libros usados y artículos para el hogar a precios bajos, donde trabajan personas recién llegadas al país.

919 E .Trent Ave.
Spokane, WA 99202

Global-neighborhood.org

Más formas de encontrar libros

Los niños pueden pedir libros prestados en las bibliotecas de sus escuelas o salones de clase. Allí también hay programas y actividades que ayudan a que los niños disfruten la lectura.



INMIGRACIÓN Y DERECHO

Aquí encuentras recursos de
ayuda legal gratis o bajo costo de
inmigración y otros casos, inclusive
información sobre tus derechos.



INMIGRACIÓN & DERECHO

Servicios Legales de Inmigración

En Spokane hay varias organizaciones que ofrecen ayuda legal confiable y de bajo costo o gratuita para personas inmigrantes y refugiadas. Todas las agencias mencionadas brindan servicios en español y no requieren estatus migratorio para recibir orientación.

Catholic Charities Eastern Washington – Servicios de Inmigración **509-455-4961**

Ofrece consultas legales y representación para inmigrantes documentados y no documentados de todas las nacionalidades.

12 E 5th Ave.
Spokane, WA 99202

Cceasternwa.org

Clínica de Inmigración – Gonzaga Law School **509-313-5791** **509-313-3859 (Español)**

Asistencia legal gratuita para bajos ingresos en temas de inmigración como reunificación familiar, naturalización, asilo y DACA. Atención por Zoom o teléfono.

721 N. Cincinnati St.
Spokane, WA 99202

Gonzaga.edu/school-of-law/clinic-centers/law-clinic

International Rescue Committee (IRC) – Spokane **509-258-5774**

Ofrece atención a refugiados e inmigrantes con servicios de reasentamiento, clases de inglés, orientación laboral y consulta legal de inmigración.

925 W. Montgomery Ave.
Spokane, WA 99205

[Rescue.org/united-states/spokane-wa](https://rescue.org/united-states/spokane-wa)

Manzanita House – Servicios de Ayuda Legal para Inmigrantes **509-309-8404**

Ofrece asistencia legal a bajo costo (y en muchos casos gratuita) para inmigrantes y refugiados en el área de Spokane. Los servicios incluyen naturalización, ajuste de estatus, peticiones familiares, víctimas de violencia, solicitudes de asilo y más.

[Manzanitahousespokane.org](https://manzanitahousespokane.org)

Northwest Immigrant Rights Project (NWIRP) **509-838-9005**

Organización estatal sin fines de lucro que brinda representación legal gratuita o de bajo costo en casos de inmigración, incluyendo asilo, visas humanitarias, residencia, ciudadanía y defensa contra deportación.

También ofrece talleres informativos y materiales legales en español.

Oficina del Este de Washington, Wenatchee.

[Nwirp.org](https://nwirp.org)



Manzanita
House

ROOTED IN WELCOME

Acoger y equipar a los inmigrantes con herramientas, recursos y conexiones para lograr la equidad en el Noroeste Interior

ASEQUIBLE ASISTENCIA DE INMIGRACION (MILA)

Correo electronico:

MILA@mhspokane.org

Llama o envia un texto: 509-309-8404



GRUPOS DE APOYO



- Cafecitos y espacios de Te
- Clases de lenguas maternas (Español/Arabe/Dari-Farsi)

Correo electronico:

swalters@mhspokane.org

Llame o envíe un texto:

509-309-8404



NAVEGACION DE RECURSOS

- Programa gratuito que conecta a inmigrantes y refugiados con servicios y apoyo esenciales
- Talleres comunitarios y eventos de divulgación gratuitos



CONTACTENOS

509-309-8404 (llame/envie texto en español o inglés)

info@mhspokane.org

www.manzanitahousespokane.org

(WEBSITE)

FOLLOW US!

@MHSPOKANE



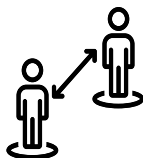
GUÍA PARA TESTIGOS Y OBSERVADORES

En los Estados Unidos tenemos ciertos derechos constitucionales y protecciones, independientemente de nuestro estatus migratorio o de quien es presidente. Usted tiene el derecho legal de grabar a la policía y a los agentes de inmigración si se encuentran en un lugar público y si la grabación no impide que realicen su trabajo.

DOCUMENTAR ACTIVIDAD DE LA MIGRA

MANTENTE A UNA DISTANCIA SEGURA

Si te piden que des un paso atrás, da un paso atrás y repite: "Estoy ejerciendo mi derecho a grabar y documentar."



SI LOS OFICIALES SE ACERCAN DEMASIADO

Di: "Estoy a una distancia segura y tengo el derecho de grabar." Habla con voz tranquila y clara.



PROTEGE EL CONTENIDO DE VIDEO

Asegúrate de que tu teléfono esté protegido con contraseña. No protegido con huella digital.



ENFOCA TU GRABACIÓN EN LOS AGENTES

Graba todo el incidente. Narra lo que estás viendo. Di la fecha y la hora.



NO UTILIZAR EL EN VIVO "LIVE" DE LAS REDES SOCIALES

Por la privacidad y la seguridad de las personas detenidas.



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

Reporte actividad de La Migra
844-724-3737

Línea de Defensa contra la Deportación | L-V, 6am-6pm

QUÉ DOCUMENTAR



IDENTIFICACIÓN DEL OFICIAL DE ICE:

Nombre, placa, uniformes, chalecos



FECHA, HORA Y LUGAR

Ubicación con dirección específica



LENGUAJE UTILIZADO POR LOS AGENTES

Discurso de odio y discurso de identidad (racista, sexista, homofóbico), declaraciones incorrectas o no comprobadas



VEHÍCULOS DE LOS AGENTES

Si están identificados o la placa indica Policía, Sheriff, Seguridad Nacional (DHS), Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE). Vehículos no marcados pero posiblemente gubernamentales.



VIOLENCIA O FUERZA FÍSICA

Empujones, golpes, agarres, violencia física durante el arresto, destrucción de propiedad.



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

Envíe vídeos, notas o fotografías a:
hotline@waisn.org

SUS DERECHOS CON LA MIGRA

**INMIGRACIÓN Y CONTROL DE ADUANAS (ICE)
ADUANAS Y PROTECCIÓN FRONTERIZA (CBP)**

¡USTED TIENE EL DERECHO DE NO ABRIR LA PUERTA!



COMUNÍQUESE POR LA VENTANA O LA PUERTA CERRADA.
LOS AGENTES DE INMIGRACIÓN SÓLO PUEDEN ENTRAR A SU CASA CON UNA ORDEN JUDICIAL DE REGISTRO EMITIDA POR UN TRIBUNAL Y FIRMADA POR UN JUEZ O MAGISTRADO. (VER EJEMPLO ATRÁS)



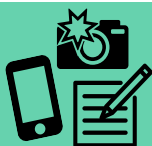
USTED TIENE EL DERECHO DE GUARDAR SILENCIO Y DE NO FIRMAR NINGÚN DOCUMENTO

PUEDEN DECIR EN VOZ ALTA QUE **NO VA A CONTESTAR PREGUNTAS O FIRMAR NINGÚN DOCUMENTO SIN UN ABOGADO PRESENTE.**



USTED TIENE EL DERECHO DE NO DAR SU CONSENTIMIENTO A UNA INSPECCIÓN SIN ORDEN JUDICIAL

USTED TIENE EL DERECHO DE NO PERMITIR LA ENTRADA DE LOS AGENTES A SU CASA. Y TIENE EL DERECHO A NEGAR LA INSPECCIÓN DE SU CASA, SU AUTO O SU CUERPO SIN UNA ORDEN JUDICIAL.



USTED TIENE EL DERECHO DE TOMAR FOTOS, VIDEOS Y ANOTAR TODOS LOS DETALLES.

PUEDEN INFORMARLE AL AGENTE QUE VA A USAR SU DERECHO DE GRABAR. (NO DEBE INTERFERIR CON EL TRABAJO DE LOS AGENTES NI CON LA SEGURIDAD DE LOS DEMÁS).



REPORTE LA ACTIVIDAD DE INMIGRACIÓN A LA LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LA DEPORTACIÓN

WAISN TIENE EQUIPOS DE RESPUESTA RÁPIDA QUE IRÁN A VERIFICAR Y DOCUMENTAR LA ACTIVIDAD DE INMIGRACIÓN Y OFRECER APOYO A PERSONAS AFECTADAS.



¡MANTÉNGASE CONECTADO!

VISITE [WAISN.ORG](https://www.waisn.org)

PARA SEGUIRNOS EN LAS REDES SOCIALES, INSCRIBIRSE PARA RECIBIR ACTUALIZACIONES POR CORREO ELECTRÓNICO O **ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER RECURSOS E INFORMACIÓN.**



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LA DEPORTACIÓN

1-844-724-3737

ESTA INFORMACIÓN SÓLO TIENE FINES EDUCATIVOS Y NO ES ASESORAMIENTO LEGAL

SUS DERECHOS EN LA CORTE DE INMIGRACIÓN

SI NO ASISTE A SU AUDIENCIA DE INMIGRACIÓN, ES PROBABLE QUE EL JUEZ ORDENE SU DEPORTACIÓN.

Si no asiste a la vista y el juez ordena su deportación, corre el riesgo de ser detenido y expulsado de EE.UU. Oponerse a esta decisión es un proceso complejo, por lo que es importante tener en cuenta el riesgo de decidir si asiste a la vista.

NO TIENE POR QUÉ ASISTIR SOLO A LA VISTA

Un familiar o amigo puede acompañarlo a su cita en la corte de inmigración, pero asegúrese de que pueda llegar a su casa por su cuenta, en caso de ser necesario. También puede solicitar el acompañamiento de un voluntario entrenado de WAISN llamando a la Línea de Defensa contra la Deportación de WAISN al 1-844-724-3737.

TIENE DERECHO A Oponerse A LA DESESTIMACIÓN (TERMINACIÓN) DE SU CASO DE INMIGRACIÓN.

Si ha llegado recientemente a EE.UU. y su caso ante la corte de inmigración es desestimado (terminado), corre el riesgo de ser detenido por ICE y ser deportado rápidamente. Por lo tanto, si el gobierno intenta desestimar su caso, también puede solicitar al juez más tiempo para explicar por qué desea continuar con su caso de inmigración.

SI SU CASO ES DESESTIMADO (TERMINADO), TIENE DERECHO A APELAR.

Si el juez de inmigración desestima (termina) su caso, puede apelar esta decisión ante la Junta de Apelaciones de Inmigración, que revisará la decisión del juez. Si desea apelar, comuníquelo al juez de inmigración.

SI TEME SER PERSEGUIDO O TORTURADO EN SU PAÍS DE ORIGEN, COMUNÍQUESELO AL JUEZ DE LA AUDIENCIA, O AL OFICIAL DE INMIGRACIÓN QUE LO DETENGA.

Si su caso es desestimado y los agentes de inmigración lo detienen, el gobierno puede intentar deportarlo rápidamente. Si teme regresar a su país, tiene derecho a solicitar protección en EE.UU., por ejemplo mediante asilo y retención (formulario I-589). Si lo detienen y lo trasladan al Centro de Detención del Noroeste en Tacoma, póngase en contacto con el Proyecto para los Derechos del Inmigrante del Noroeste llamando al 253-383-0519 o al 877-814-6444.



WASHINGTON IMMIGRANT
**SOLIDARITY
NETWORK**

LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LA DEPORTACIÓN DE WAISN

1-844-724-3737

LUNES A VIERNES 6 AM A 6 PM

ESTA INFORMACIÓN ES CORTESÍA DEL PROYECTO PARA LOS DERECHOS DEL INMIGRANTE DEL NOROESTE Y ES SÓLO PARA FINES EDUCATIVOS Y NO ES ASESORAMIENTO LEGAL.

SUS DERECHOS CON LA MIGRA



AUDITORÍAS Y REDADAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

REDADAS DE INMIGRACIÓN

Entrene a los empleados sobre los aspectos básicos de las interacciones con los agentes de inmigración y sus derechos civiles y constitucionales:

- **NO CORRA.**
- **TIENE EL DERECHO A PERMANECER EN SILENCIO Y PEDIR HABLAR CON UN ABOGADO.**
- **TIENE DERECHO A NO CONSENTIR LA ENTRADA O INSPECCIONES POR PARTE DE LOS AGENTES DE INMIGRACIÓN SIN UNA ORDEN JUDICIAL.** Enseñe a sus empleados a identificar las órdenes judiciales (a diferencia de las órdenes administrativas) utilizando el folleto de WAISN "Conozca sus Derechos con La Migra". Si los agentes de inmigración presentan una orden judicial válida, los empleados no deben intentar intervenir en su operación.
- **DOCUMENTE LA ACTIVIDAD.** Aunque es probable que los agentes de inmigración se opongan a que se les tome fotografías o se les grabe, los empleados de su negocio tienen derecho a grabar y tomar fotografías mientras llevan a cabo actividades de inmigración en su establecimiento.
- **NO FIRME DOCUMENTOS SIN LA PRESENCIA DE UN ABOGADO.**

AUDITORÍAS I-9

- **NO ENTRE EN PÁNICO** ni haga nada repentino contra sus empleados si le notifican que los agentes de inmigración harán una auditoría I-9 en su lugar de trabajo.
- **CONTACTE A UN ABOGADO.** Podría tener sólo unos días para presentar documentos a las autoridades de inmigración. Un abogado puede ayudarle a determinar sus responsabilidades para que no ponga en peligro innecesario a sus empleados.
- **AVISE INMEDIATAMENTE A LOS EMPLEADOS.** Manténgalos informados del estado de la auditoría a medida que avanza. Si sus empleados forman parte de un sindicato, póngase en contacto con ellos.
- **NO ESTÁ OBLIGADO A PRESENTAR COPIAS DE LOS DOCUMENTOS DE IDENTIDAD DEL EMPLEADO** y no debería tenerlas.

Informe de la actividad de inmigración y de las auditorías del I-9 a la
LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LA DEPORTACIÓN DE WAISN

1-844-724-3737

de lunes a viernes, de 6 am a 6 pm

ESTA INFORMACIÓN SÓLO TIENE FINES EDUCATIVOS Y NO ES UN ASESORAMIENTO LEGAL.

Poder Legal – Latinos En Spokane

Departamento de apoyo legal e inmigración para familias latinas de bajos ingresos.

Latinosenspokane.org/poderlegal

Waisn – Red de Apoyo para Inmigrantes en Washington **844-724-3737**

Waisn es una red estatal de voluntarios y organizaciones que protege los derechos de los inmigrantes. A través de su línea de ayuda, disponible 24/7, se puede:

- Reportar redadas o presencia de ICE, pedir:
- Solicitar acompañamiento a corte de inmigración en Seattle, corte judicial local o visitas en el centro de detención (ICE)
- Solicitar apoyo si un familiar es detenido o deportado en cualquier parte del estado

También se pueden enviar mensajes de texto (la respuesta puede tardar un poco). Atención disponible en español.

Waisn.org

World Relief Spokane – Servicios para Refugiados e Inmigrantes **509-484-9829**

Apoya a personas refugiadas e inmigrantes con reasentamiento, asistencia legal de inmigración y programas de integración comunitaria.
1522 N Washington St., Suite 200, Spokane, WA 99201

Worldrelief.org/spokane

¿SABÍAS QUE?

Si deseas trabajar con un abogado privado de inmigración, es importante hacer preguntas claras antes de firmar un contrato. Esto ayuda a evitar costos inesperados y a entender exactamente qué servicios recibirá.

Preguntas básicas para hacer:

- **¿Cuál es el costo total de mi caso?**
Pida el precio completo y pregunte si existen cargos adicionales (formularios, traducciones, copias, envíos, etc.).
- **¿Qué incluye este precio?**
Verifique si cubre preparación de documentos, envío de la aplicación, responder a USCIS, reuniones, y asistencia a audiencias.
- **¿Quién llevará mi caso y cómo me comunicaré?**
Pregunte si será el abogado, un asistente o alguien más, y cada cuánto recibiría actualizaciones.
- **¿Puedo ver el contrato antes de pagar?**
Asegúrese de que todo esté por escrito: servicios, costo total y forma de pago.

Abogados de Inmigración

Manzanita House ha creado una lista de abogados de inmigración privados. Los puedes encontrar al escanear el código QR o haz click [aquí](#).



Por favor, tenga en cuenta que no garantizamos que estos abogados privados les pueda atender, ni que sean de bajo costo, ni garantizamos una experiencia satisfactoria con ninguno de ellos. Solo usted puede decidir si establecer una relación de representación o no.

Ayuda Legal Para Temas No Migratorios

Estas cortes y organizaciones ofrecen servicios legales y orientación gratuita o de bajo costo. Puede pedir un intérprete sin costo en las cortes y oficinas públicas. Los servicios están disponibles sin importar su idioma o estatus migratorio.

También, si una persona enfrenta cargos penales y no puede pagar un abogado, la ley indica que el Estado debe asignarle un defensor público sin costo. Esto aplica cuando se demuestra que los recursos económicos son limitados.

Corte Municipal / Spokane Municipal Court **509-625-4400**

Atienden casos dentro de la ciudad de Spokane como multas, estacionamiento, DUI o delitos menores locales. Programas alternativos y de tratamiento (drogas y alcohol).

1100 W. Mallon Ave.
Spokane, WA
(The Annex)

My.spokanecity.org/courts/municipal-court/

**Corte de Distrito / Spokane County District Court
(Safety Building)
509-477-4770**

Atienden casos de multas de tránsito (traffic tickets), casos penales menores (misdemeanors), demandas civiles menores (small claims, landlord/tenant, Órdenes de protección por acoso (Harassment Protection Orders).

Llame o visite si recibió una multa, tiene un caso menor o necesita ayuda con un reclamo pequeño.

1100 W. Mallon Ave.
Spokane, WA

Spokanecounty.org/districtcourt

**Corte Superior / Spokane County Superior Court
(Courthouse)
509-477-5790**

Atienden casos de divorcio, custodia y manutención de hijos (Family Law), Órdenes de protección (Protection Orders), casos penales graves (Felony criminal cases), Apelaciones de otras cortes.

Al llamar no atienden en español, pero en persona puede solicitar un intérprete gratuito. Visite por casos de familia, órdenes de protección o delitos graves.

Los formularios de órdenes de protección pueden enviarse por correo electrónico a:

CivilProtectionOrder@spokanecounty.org.

1116 W. Broadway Ave.
Spokane, WA

Spokanecounty.org/superiorcourt

Familias Fuertes – Servicio Legal

Ofrecen ayuda bilingüe y asequible en derecho de familia, eliminando barreras y aportando claridad al proceso judicial.

Brindan orientación legal limitada, preparación de documentos y asistencia a personas que se representan a sí mismas en casos familiares o de acuerdos extrajudiciales.

Licenciada por la Corte Suprema del Estado de Washington como Limited License Legal Technician (LLLT) — no es abogada.

Familiasfuerteslegal.com

Inland Empire Legal Aid (IELA) 509-477-6123

Ofrece ayuda legal gratuita o de bajo costo en Spokane County y áreas cercanas. Casos de familia, deudas, vivienda y derechos civiles.

Ofrecen intérprete gratuito. También atienden en las oficinas de MIA (Mujeres in Action). Llame para agendar una cita.

Inlandempirelegalaid.org



Familias Fuertes | Strong Families, Legal Technician, LLC.

Ofrecemos servicios legales limitados en
derecho de familia, incluyendo:

- **Divorcio y Separación Legal**
- **Planes de crianza**
- **Manutención de Menores**
- **Modificaciones**
- **Acciones de Paternidad**
- **Órdenes de Protección por
Violencia Doméstica**
- **Preparación de Documentos y
Presentaciones ante la Corte**

★ *Bilingüe (Español e Inglés)*

★ *Tarifas fijas y por hora*

★ *Consultas por teléfono o Zoom*

Atendemos a familias en todo el estado de Washington
(509) 906-3311 | www.familiasfuerteslegal.com



Escaneáme

Northwest Justice Project (NJP – Spokane) **888-201-1014**

Ofrece ayuda legal gratuita para personas de bajos ingresos en temas civiles como vivienda (desalojos), violencia doméstica, beneficios públicos, deudas, empleo y otros asuntos legales no migratorios.

No piden estatus migratorio y pueden ofrecer intérprete en español. Llame para solicitar servicios o llene la solicitud en línea (única para todo Washington):

Nwjustice.org/apply-online

**Oficina del Procurador General (Attorney General)
Estado de Washington
800-551-4636 (Español)**

Protege a los consumidores y hace cumplir las leyes del estado. Ayuda si fue víctima de fraude, estafa o prácticas injustas de una empresa.

Atg.wa.gov (sección “En Español”)

**The Way to Justice – Apoyo Legal y Comunitario
509-381-5165**

Ofrece ayuda a personas afectadas por el sistema judicial, incluyendo multas, licencias suspendidas y acceso a educación legal gratuita. Su meta es eliminar barreras y crear segundas oportunidades.

845 S. Sherman St.
Spokane, WA 99202

Thewaytojustice.com

Washington Law Help

Sitio web con información legal gratuita sobre temas de familia, vivienda, inmigración y derechos civiles. Tienen formularios y guías en español.

Washingtonlawhelp.org

**WA Department of Labor & Industries (L&I)
1-800-547-8367 (español)**

Si tienes una lesión o enfermedad causada por tu trabajo, puedes abrir un reclamo con L&I. Ellos ofrecen ayuda en español para explicar tus derechos, cómo recibir atención médica y cómo reportar la lesión. No se requiere estatus migratorio.

www.Lni.wa.gov

Servicios de Traducción

En Spokane hay varios recursos para traducir documentos o recibir ayuda con interpretación en citas médicas, legales o comunitarias. Algunos ofrecen precios bajos o servicios voluntarios para personas inmigrantes.

ASAP Traducciones **509-747-5121**

Ofrecen servicios de traducción certificada de documentos oficiales (como actas, diplomas y certificados).

Support@asaptranslate.com

Manzanita House **509-309-8404**

Organización sin fines de lucro con traductores e intérpretes voluntarios o a bajo costo, que apoyan a inmigrantes y refugiados. Ofrecen servicios de bajo costo o gratuitos según necesidad.

806 W. Knox Ave.
Spokane, WA 99205

Manzanitahousespokane.org

Piedmont Global Solutions (PGIS Spokane) **509-795-1995**

Agencia local (antes conocida como SIT Interpreters) que brinda servicios profesionales de interpretación y traducción en varios idiomas, para hospitales, escuelas, cortes y oficinas públicas.

Pgisinterpreting.com



SERVICIOS PÚBLICOS Y OTROS RECURSOS

Aquí encuentras información sobre los servicios públicos de Spokane como agua, luz, internet, y otros recursos locales.

Servicios Públicos

Los servicios públicos ayudan a mantener tu hogar con agua, luz, calefacción, internet y recolección de basura. Ofrecen opciones de pago, programas de asistencia y, en muchos casos, atención en español.

Avista

800-227-9187 (marque 8 para español)

Asistencia con servicios de electricidad, gas natural, eficiencia energética y climatización en la región.

[Myavista.com](https://myavista.com)

City of Spokane – Public Works & Utilities

Llame al 311

Para servicios de basura, reciclaje, agua, residuos y medio ambiente dentro de la ciudad. Desechos domésticos peligrosos.

[My.spokanecity.org/publicworks](https://my.spokanecity.org/publicworks)

Vera Water and Power

888-774-8272

Servicios de agua y energía eléctrica para residentes de Spokane Valley.

verawaterandpower.com

Otros Recursos

Esta sección incluye información útil y servicios adicionales para la comunidad, desde salud mental, hasta intérpretes y recursos en línea. Varios servicios cuentan con atención en español o intérpretes disponibles.

Carol García – Asesora de préstamos para comprar casa
425-201-4788 (oficina)
206-890-6229 (celular)

Ayuda a familias y compradores a encontrar el préstamo adecuado y acompañarlos paso a paso en el proceso de comprar vivienda. (NMLS #1642595)

Carol.garcia@cardinalfinanciam.com

Evee Polasky – Traductora certificada y Notaria Pública.
775-338-6204

Ofrece servicios bilingüe (Español e inglés.)

Help Me Grow Washington
800-322-2588

Página web estatal para encontrar servicios de salud, desarrollo infantil y apoyo familiar. Disponible en español. Cuando llame, marque la opción 2 para español.

Lunes a Jueves 8 am – 5:30 pm
Viernes 8 am – 5 pm

Helpmegrowwa.org

Latinx Therapy

Directorio en línea para conectar con terapeutas privados que hablan español.

Para buscar profesionales en salud mental bilingües, Visita Latinxtherapy.com

MiA – Mujeres In Action

509-869-0876

Ofrecen servicios de notario público a muy bajo costo.

Regional Crisis Line

877-266-1818

Para crisis de salud mental o conductual, disponible 24 horas, todos los días del año. Ofrecen intérprete y algunas personas hablan español. Si tu vida está en peligro, llama al 911.

Your call is confidential and without judgement. Call 509-869-0876
Habla con alguien en confidencialidad y sin juicios llama al 509-869-0876

Aquí tu voz cuenta.

Te escuchamos sin juzgar

No estás sol@. En Spokane, hay gente que te quiere apoyar.

We get it. Te creemos.



ÍNDICE

A

American Indian Community Center 24, 52
American Indian Community Center (AICC) 52
ASAP Traducciones 92
Audubon Park Methodist church 24
Avista 95

B

Barton School 56, 71
Blanca Lent – Corredora Inmobiliaria 57, 58
Better Living Center 25
Better Health Together 50
Bibliotecas del Condado de Spokane 74
Bibliotecas Públicas de Spokane 75
Blanca María Lent 57
Boys & Girls Clubs of Spokane County 35
Burrito House 58
Buscador de bancos de comida 24

C

Caritas Outreach Food Bank 25
Caritas Outreach Ministries 36
Carlito's Mobile Mechanic 58
Carol García 96
Catholic Charities Eastern Washington 78
Catholic Charities Eastern Washington – Inmigración 78
Catholic Charities – St. Anne's Children & Family Center 33
Centro FROC (Family Registration and Orientation Center) 70
CHAS Health 43, 44, 45, 46
CHAS Health – Atención de Urgencia 43, 44
CHT – Creative Heart Therapies, PLLC 39
Child Care Aware of Washington 34
Choo Choo Tortas 59
City of Spokane – Public Works & Utilities 95
Club de Latinas en Spokane 52
Comunidad Cristiana de Spokane 56
Crime Check 11
Crisis Text Line – Linea de Crisis Para Textear 39
Crosswalk Youth Shelter (VOA) 29

D

Damaris Aragon 39

De Leon Foods 60

Departamento de Policía de Spokane 11

Departamento de Policía de Spokane Valley 11

Dr. Martin Luther King Jr. Community Center 53

E

Eastern Washington 211 40

Elevated Access 65

Entre Hermanos 65

Escuelas Públicas de Spokane 72

Evee Polasky 96

F

Familias Fuertes – Servicio Legal 90, 91

Family Promise of Spokane 27

FEAST World Kitchen 59

Fiesta Mexicana 59

First Presbyterian Church 56

Frontier Behavioral Health 40

G

Global Neighborhood 72, 76

Global Neighborhood – Clases de Inglés 72

Gonzaga Law School 78

Grupo De León 61

H

Head Start / Early Head Start 33

Help Me Grow Washington 96

House of Charity (Catholic Charities) 28

Housing Justice Project (KCBA – Spokane) 30

I

Iglesia Adventista del Séptimo Día 56

Iglesia de Jesucristo de los Santos de los
Últimos Días 56

Inland Empire Legal Aid (IELA) 91

Inland Imaging 48

International Rescue Committee (IRC) 79

J

Jewel's Helping Hands (Women's Shelter & Outreach) 28

L

La Latina Magazine 63

La Michoacana Restaurant 61

La Plaza de México – Auténtica comida mexicana 61

La Prensa Bilingüe 63

Latinos En Spokane 24, 86

Latinx Therapy 97

Laura Álvarez, LMHC – Journey to You, PLLC 40

Lifeline 11, 68

Línea 988 – Línea de Vida para la Salud Mental 40

Línea de Admisión Central del DCYF 12

Línea de consejos anónimos (SPD Tipline) 11

Línea Nacional de Agresión Sexual (RAINN) 9

Línea Nacional de Ayuda a Personas Transgénero 9

Línea Nacional de Violencia Doméstica 9

Línea Nacional LGBTQI+ 9

Los Habaneros Restaurante Mexicano 61

M

Maddie's Place 32

Mama Dragons 65

Manzanita House 53, 79, 80, 93

Maracas on Ruby – Restaurante Mexicano 61

Martin Luther King Food Bank 25

Maya Earth Coffee & Maya Color 62

Mujeres in Action (MiA) 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 68, 97

MultiCare Deaconess Hospital 48

Multicare Valley Hospital 48

N

Next Generation Zone – Centro de Carreras para Jóvenes 71

Noahloni Counseling Services 42

Northeast Community Center 47, 54

Northwest Connect (Northeast Food Pantry) 25

Northwest Fair Housing Alliance (NWFA) 31

Northwest Immigrant Rights Project (NWIRP) 79

Northwest Justice Project 91

Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian & Gay Survivors of Abuse 66

Nuestras Raíces Centro Comunitario 42, 54

Nuestras Raíces (HBPA) 25

O

Odyssey Youth Center 66

Oficina del Procurador General 91

Oficina del Sheriff del Condado de Spokane 11

OSPI – Programa de Educación para Estudiantes Migrantes 70

Our Place 26

Our Place Food Bank 26

P

Paratransit Services 36

Partners INW (Spokane Valley Partner Food Bank) 26

Piedmont Global Solutions (PGIS Spokane) 93

Planned Parenthood 49

Pride Plans 67

Providence Holy Family Hospital 49

Providence Sacred Heart Medical Center 49

R

Raze Early Learning Center 33

Regional Crisis Line 97

RICS Refugee and Immigrant Connections Spokane 55

Rubén Trejo Dual Language Academy 72

S

Sabor Latino / Catering 62

Safe Families Spokane 20

Salón Rubi – Sala de Belleza 62

Serve Spokane Food Bank 26

Servicios de Protección de Adultos Vulnerables (APS) 12

Servicios de Protección de Niños (CPS) 11

SNAP Spokane 31

Spectrum Center Spokane 66, 67

Spokane AIDS Network (SAN) 67

Spokane Colleges 73

Spokane County District Court 89

Spokane County Superior Court 89

Spokane Latin Radio 63

Spokane Municipal Court 88

Spokane Parks & Recreation – Childcare Programs 35

Spokane Regional Health District (SRHD) 47

Spokane Transit Authority (STA) 36
St. Joseph Parish – Otis Orchards 57
St. Joseph / San José Iglesia Católica 57

T

Tacos El Sol – Restaurante mexicano. 62
Take Up the Cause 31
TeamChild 73
The Jonah Project
The NATIVE Project 44
The Otis Restaurant 62
The Salvation Army Food Distribution Center 26
The Shades of Motherhood Network 39
The Trevor Project 67
The Way Out (The Salvation Army) 29
Torres Tax & Accounting 62
Trans Lifeline 68
Truth Ministries Shelter 29

U

UGM Crisis Shelter for Women and Children 27
Unify Community Health 44, 47

V

Vanessa Behan 32
Vera Water and Power 95
Volunteers of America – Young Adult Shelter 30

W

WA State Department of Labor & Industries (L&I) 92
Washington Immigrant Solidarity Network (WAISN) 12
Washington Law Help 92
West Central Community Center 55
Working Connections Child Care (WCCC) 34
WSCADV – Washington State Coalition Against Domestic Violence 20

Y

Yoyot Sp'q'n'i Shelter ("Aunties House") 30
YWCA Child Care 34
YWCA Domestic Violence Shelter 28
YWCA Spokane 9



MiA - Mujeres in Action

509-869-0876

318 E Rowan Ave.

Ste 208

Spokane, WA 99207

MiaSpokane.org

**Quiero
Conectarme**



**Puedo
Aportar**

