

DEPARTAMENTO DE SALUD
PÚBLICA DEL CONDADO DE SKAGIT

Programa de Discapacidades de Desarrollo

Guía de recursos



¡ Bienvenido !



El Programa de Discapacidades de Desarrollo del condado de Skagit ofrece una amplia gama de modalidades de apoyo y servicios para mejorar la vida tanto de los ciudadanos del condado de Skagit County con este tipo de discapacidades como la de sus familias. Esta guía contiene información sobre organizaciones públicas, privadas y sin fines de lucro que brindan servicios o recursos para personas con discapacidades de desarrollo que viven en el condado de Skagit. Si bien algunos de los recursos son exclusivos para nuestra comunidad local, otros provienen de organizaciones regionales o nacionales que pueden ser de gran beneficio para usted.

Debido a que no fue posible incluir todos los recursos relevantes en una sola guía, queremos recomendarle otro recurso comunitario que brinda ayuda para las necesidades básicas, como comida y vivienda y tratamientos relacionados con la adicción a las drogas y alcohol, asesoría, y voluntariado.

Community Action del condado de Skagit es una organización comunitaria que ofrece servicios y que aboga para que se atiendan las necesidades de las personas en situación de pobreza. Community Action cuenta con 39 programas para combatir la pobreza, como el Programa de Necesidades Esenciales; el Programa de Asistencia para el Pago de Energía; el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC); y el Programa de Ayuda para Veteranos. Para conocer más sobre estos programas y otros recursos que no se incluyen en esta guía, comuníquese con Community Action del condado de Skagit.

Community Action del condado de Skagit

330 Pacific Place, Mount Vernon

(360) 416-7585

o ingrese a www.communityactionskagit.org

Si desea solicitar copias adicionales de esta guía o enviar correcciones o comentarios sobre la misma, comuníquese con:

Departamento de Salud Pública del Condado de Skagit
Programa de Discapacidades de Desarrollo

700 South 2nd Street, #301

Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1500

www.skagitcounty.net/Departments/HumanServices/dd.htm

Índice

Recursos de accesibilidad	5
Defensa.....	6
Local.....	6
Regional.....	7
Nacional.....	9
Dispositivos auxiliares.....	9
Educación.....	11
Preescolar.....	12
Preparatoria.....	13
Educación superior.....	14
Apoyo/información.....	15
Recursos para padres y familias.....	15
Intervención temprana/desde el nacimiento hasta los tres años de edad	15
Información y apoyo.....	16
Terapias.....	19
Recursos para discapacidades específicas	20
Recursos financieros.....	25
Tutela/planeación financiera	25
Apoyo financiero.....	27
Ayuda para encontrar empleo.....	28
Representante de beneficiario.....	31
Servicios de salud y médicos	32
Salud básica.....	32
Atención dental.....	33
Seguro médico.....	33
Apoyo médico.....	35
Salud mental.....	36
Información de vida y vivienda	39
Apoyo en el hogar	39
Apoyo para la vida diaria.....	40
Recursos para obtener vivienda asequible.....	41
Recursos adicionales de vivienda.....	43
Albergues.....	44
Servicios jurídicos	46
Oportunidades de recreación	47
Local.....	47
Regional.....	49
Recursos para adultos mayores.....	51
Transporte.....	53

LÍNEA TELEFÓNICA DE INFORMACIÓN GENERAL PARA LA COMUNIDAD

Información telefónica sobre recursos y servicios, incluyendo apoyo para pagar renta, asesoría, grupos de apoyo, comida, ropa, donaciones, voluntariado, transporte, albergue en situaciones de emergencia y más.

LLAMADA

2-1-1

Recursos de accesibilidad

- **Accessible Communities Advisory Committee - Skagit County:**

Este comité local está integrado por miembros de la comunidad que trabajan para ayudar a que el condado de Skagit sea más cálido e incluyente para las personas con discapacidades, y promover el acceso equitativo a oportunidades que están disponibles para todos.

(360) 416-1500

- **Northwest ADA Center - University of Washington:**

Anteriormente conocido como Disability and Business Technical Assistance Center (DBTAC). Brinda asesoría telefónica confidencial sin costo y capacitación en sus instalaciones y en línea sobre el cumplimiento de la Ley sobre estadounidenses con discapacidades (ADA).

1-800-949-4232

www.dbtacnorthwest.org

- **Washington State Human Rights Commission:**

Línea telefónica sin costo: **1-800-233-3247 (SE HABLA ESPAÑOL)** o para cuestiones relacionadas con dispositivos auxiliares llame al **1-800-233-3247**

www.hum.wa.gov

- **WA Policy on Service Animals:**

www.hum.wa.gov/sites/default/files/public/publications/Service%20Animals%20and%20the%20Washington%20Law%20Against%20Discrimination-032019.pdf

- **U.S. Department of Justice:**

Brinda información y asistencia técnica en relación con la Ley sobre estadounidenses con discapacidades (ADA).

1-800-514-0301 (Voice) o 1-800-514-0383 (TTY)

www.ada.gov

Defensa:

■ LOCAL

• Center for Independence North Sound:

El Centro para la Independencia de North Sound es una organización 501(c) (3) que sirve como un recurso para que las personas con discapacidades tengan pleno acceso y participación en la comunidad a través de actividades de difusión, apoyo y desarrollo de habilidades para vivir de manera independiente.

(360) 393-3890

www.cfi-wa.org

• Hearing, Speech, and Deafness Center (HSDC) North Sound:

Los servicios para sordos y personas con dificultades auditivas incluyen un defensor que puede ayudarle a lograr sus metas identificar cuáles son los servicios que requiere.

114 W. Magnolia St., Ste 106, Bellingham, WA 98225

(360) 647-0910 o TTY (360) 647-8508

www.hsdc.org

• Skagit County Children's Advocacy Center - Brigid Collins Family Support Center:

Este centro trabaja por romper el ciclo del abuso infantil al fomentar el apoyo familiar como un recurso para la prevención.

917 S. 3rd St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-6622

www.brigidcollins.org

• Skagit County Parent to Parent:

Este programa ofrece apoyo e información a las familias de niños con necesidades especiales a través del modelo Parent to Parent (de padre a padre) y está disponible tanto en inglés como en español.

320 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7570

www.p2pskagit.org p2p@sparckids.org



CONSEJOS para quienes defienden sus derechos por su cuenta

- Conozca las reglas: entienda los requisitos del sistema de educación y de servicios
- Conozca a las personas que toman las decisiones sobre la educación y los servicios de su hijo (esto incluye a los legisladores)
- Lleve un registro
- Recopile información
- Comuníquese de manera eficaz. Aunque la tenacidad es crítica, la ira y la agresividad pueden dañar las relaciones importantes
- Haga énfasis en soluciones
- Conozca las fortalezas y los intereses de sus hijos
- Involucre a su hijo en el proceso de toma de decisiones lo antes posible

CONSEJOS para quienes defienden sus derechos por su cuenta

- Entienda sus derechos
- Participe de manera activa en las decisiones que le afecten
- Aprenda a pedir ayuda
- Aprenda quién puede ayudarle cuando lo necesite

■ REGIONAL

• **The Arc of Washington State:**

Brinda defensa y apoyo para personas con discapacidad y sus familias en cuestiones de servicios desde el nacimiento hasta los tres años de edad, educación especial, empleo, asistencia en el hogar, atención médica, transporte, relevo e inclusión. Visite la página web de The Arc para suscribirse a la lista de alerta y actualizaciones por correo electrónico sobre los problemas legislativos cruciales que afectan a las personas con discapacidad.

(360) 357-5596 o 1-888-754-8798

www.arcwa.org

• **Client Assistance Program (CAP):**

El CAP es un programa de defensa que ofrece información sobre la División de Rehabilitación Vocacional (DVR), el Departamento de Servicios para Invidentes (DSB), Proyectos con Industria (PWI) y Programas de Vida Independiente (ILP).

- El personal del CAP le explicará sus derechos y obligaciones como solicitante o cliente de esas organizaciones de rehabilitación.

- Asimismo, el personal del CAP intentará resolver los problemas a través de mediación y negociación.

- Brindan información sobre la ADA y servicios de defensa personalizados, incluyendo apoyo con procedimientos administrativos.

2531 Rainier Ave. S., Seattle, WA 98144

(206) 849-2939 (voz y texto)

www.washingtoncap.org

info@washingtoncap.org

• **Disability Rights of Washington (DRW):**

Esta organización privada sin fines de lucro protege los derechos de las personas con discapacidades y brinda servicios de defensa gratuitos en todo el estado.

(206) 324-1521 o 1-800-562-2702

www.disabilityrightswa.org

• **Easter Seals of Washington:**

Easter Seals ofrece varios servicios para ayudar a las personas con discapacidad a enfrentar los desafíos de la vida y lograr sus metas personales, ya sea apoyándolos para mejorar su movilidad física, regresar al trabajo o simplemente a ser más independientes.

(206) 281-5700 (voz y texto)

www.wa.easterseals.com

• **Governor's Committee on Disability Issues and Employment (GCDE):**

Este comité brinda apoyo y liderazgo a nivel estatal para facultar a la comunidad discapacitada a obtener igualdad de oportunidades e independencia máxima.

(360) 902-9511

esd.wa.gov/gcde

- **Informing Families:**

Brinda información actualizada sobre los cambios en el sistema de prestación de servicios para las discapacidades de desarrollo.

www.informingfamilies.org

- **Office of Developmental Disabilities Ombuds:**

Proporciona información sobre la labor de la asamblea legislativa para garantizar que los servicios en el estado de Washington para discapacidades de desarrollo sean seguros y de calidad.

Línea de quejas: 1-833-727-8900

(206) 324-1521

www.ddombuds.org

- **Office of Education Ombuds:**

Ayuda a las familias y a las escuelas a resolver conflictos y aumentar la colaboración en el estado de Washington.

1-866-297-2597 (cuenta con servicios de interpretación)

oeo.wa.gov/en

- **Open Doors for Multicultural Families:**

Esta organización de beneficencia y sin fines de lucro se dedica a garantizar que las familias de las personas con discapacidades de desarrollo y con necesidades especiales de atención médica tengan acceso equitativo a información, recursos y servicios adecuados desde el punto de vista cultural y lingüístico.

(253) 216-4479

info@multiculturalfamilies.org

www.multiculturalfamilies.org

- **PAVE (Partnerships for Action, Voice for Empowerment):**

Apoyo e información para padres de niños con necesidades especiales de educación.

(253) 565-2266 o 1-800-572-7368

www.wapave.org

- **Self-Advocacy in Leadership (SAIL):**

Oportunidades para que las personas con discapacidades de desarrollo ayuden a dar forma a los servicios y las políticas que afectan su vida.

(509) 222-0294

www.selfadvocatesinleadership.com

- **Washington State Developmental Disabilities Council (DDC):**

Asociación federal y estatal que planea para y con las personas con discapacidades de desarrollo y sus familias.

1-800-634-4473

www.ddc.wa.gov

- **Washington State Human Rights Commission:**

Investiga denuncias de presuntos casos de discriminación en cuestiones de empleo, vivienda y bienes raíces, espacios públicos, crédito y seguros y represalias.

www.hum.wa.gov

- **Washington State Long Term Care Ombudsman:**

Mejora la calidad de vida de las personas en instalaciones certificadas de atención a largo plazo al proporcionar voluntarios que los escuchan para resolver problemas y responder preguntas.

1-800-562-6028

www.waombudsman.org

■ NACIONAL

- **National Council on Disability (NCD):**

El NCD es una organización federal independiente que ofrece consejos y recomendaciones al presidente, al congreso y a las dependencias de la rama ejecutiva.

www.ncd.gov/resources

- **National Organization on Disability:**

Una organización privada sin fines de lucro que fomenta la participación plena en todos los aspectos de la vida de los 56 millones de personas con discapacidades en Estados Unidos. Actualmente, la NOD se enfoca en aumentar las oportunidades de empleo para el 79 por ciento de estadounidenses en edad laboral con discapacidades que no tienen empleo.

www.nod.org

Dispositivos auxiliares:

- **Able Opportunities, Inc.:**

Ayuda a jóvenes y adultos con discapacidades a lograr el mayor nivel de independencia en cuestiones laborales y de la vida diaria. Se especializa en prestar servicios escolares y para adultos mayores a personas sordas, con dificultades auditivas y sordomudas.

Contacto: Jennifer L. White

(206) 406-9900

www.ableopps.com

- **Department of Services for the Blind:**

Servicios a nivel estatal para personas de todas las edades con ceguera o visión reducida. Estos servicios incluyen capacitación en orientación y apoyo a la movilidad para las personas y sus familias.

1-800-552-7103

www.dsb.wa.gov

• **Enabling Devices:**

Desarrolla, fabrica y vende dispositivos especiales para ayudar a las personas con discapacidades a lograr su máximo potencial.

1-800-832-8697

www.enablingdevices.com

• **Hearing, Speech, and Deafness Center (HSDC)**

North Sound: Ver la página 7

• **PROVAIL:**

Ayuda a las personas a utilizar equipos adaptables para comunicación, acceso a computadoras y uso del teléfono.

(206) 363-7303

www.provail.org

• **Special Education Technology Center (SETC) –**

Central Washington University:

Planeación tecnológica en colaboración y una biblioteca que ofrece préstamos de juguetes, interruptores, dispositivos de comunicación aumentada, teclados alternativos y otros dispositivos informáticos de entrada, dispositivos de control ambiental y software diseñados para los estudiantes con necesidades especiales. Ofrece talleres de desarrollo para el personal sobre varios temas, incluyendo una perspectiva general de dispositivos auxiliares.

(509) 963-3350

www.specialedtechcenter.org

• **Speech to Speech:**

Servicio telefónico gratuito que ayuda a las personas con dificultades para hacerse entender debido a una discapacidad o deficiencia del habla. El personal capacitado retransmite las llamadas y repite o aclara lo que no se entienda.

(916) 448-5517

www.speechtospeech.org

• **Washington Access Fund:**

Organización sin fines de lucro que brinda financiamiento a personas con discapacidades en Washington y Oregon con el fin de adquirir dispositivos auxiliares y lograr un mayor grado de libertad.

(206) 328-5116

www.washingtonaccessfund.org



Dispositivos auxiliares

Las herramientas de dispositivos auxiliares (AT) pueden mejorar en gran medida sus probabilidades de éxito en la escuela, el trabajo y la vida al aumentar su autonomía e independencia.

Los dispositivos de AT incluyen: **sillas de ruedas, ropa con adaptaciones, Velcro, juguetes, computadoras, sistemas de asiento, aparatos de movilidad propulsada, dispositivos de comunicación aumentada, dispositivos de audición auxiliar y apoyos visuales.**

- Dedique un tiempo para conocer lo más que pueda sobre las posibles herramientas, adaptaciones y estrategias antes de hacer una inversión.
- Incluya la persona que utilizará el dispositivo en el proceso de selección.
- Piense en dónde se usará: en la casa, en la escuela, en el trabajo, etc.
- Las instrucciones deben ser breves y fáciles de leer, y la operación debe ser clara y sencilla.
- Pregunte a quienes utilizan o han utilizado el dispositivo si funciona bien tras usarlo un tiempo.
- Es posible que necesite soporte técnico incluso con las mejores instrucciones. Elija productos que ofrezcan soporte en línea y por teléfono sin costo (números que empiezan con 1-800), y también revise la duración, el costo y las limitaciones de la garantía del producto. A menudo, el éxito depende de la existencia de un buen sistema de soporte técnico.

- **Washington Assistive Technology Act Program (WATAP):**

Ofrece un espectro integral de servicios y recursos para ayudar a los habitantes de Washington de cualquier edad que tengan alguna discapacidad a tomar decisiones informadas respecto a los dispositivos auxiliares.

1-800-214-8731

www.watap.org

- **Washington Relay service:**

Servicio gratuito que permite a las personas con capacidad auditiva normal comunicarse mediante una llamada con usuarios de teléfonos de texto (TTY) a través de operadores de retransmisión con capacitación especial. No hay restricciones en cuanto al número, la duración o la hora de las llamadas.

7-1-1

www.dshs.wa.gov/altsa/odhh/telecommunication-relay-services

- **Washington Sensory Disability Services (WSDS):**

Ayuda a los niños sordos o con dificultades auditivas, invidentes o con discapacidades visuales o sordomudos a través de servicios de valoración y otros tipos de apoyo para los niños, los distritos escolares, las familias y los proveedores de servicios.

(360) 947-3297

www.wsdsonline.org

- **Washington Talking Book and Braille Library:**

Servicio gratuito de biblioteca para quienes no puedan utilizar el material impreso estándar debido a alguna discapacidad física o del aprendizaje. Envío sin costo de equipo y libros a los usuarios.

1-800-542-0866

www.wtbbl.org

- **Western Washington University- The Ershig Assistive Technology Resource Center:**

Este centro cuenta con cientos de artículos, equipo y productos relacionados con los dispositivos auxiliares (AT) de alta y baja tecnología.

(360) 650-2783

wce.wvu.edu/e-atrc/ershig-assistive-technology-resource-center

EDUCACIÓN:

- **Northwest ESD 189:**

Garantiza que haya equidad en oportunidades educativas, implementa las reglas y programas estatales, brinda asistencia a los distritos locales, recopila y reporta datos con fines de financiamiento y rendición de cuentas, y proporciona ayuda técnica a las escuelas.

1601 R Ave., Anacortes, WA 98221

(360) 299-4000

www.nwesd.org

- **Office of Education Ombudsman:**

Ayuda a resolver disputas y conflictos entre familias y escuelas públicas que afectan el aprendizaje de los alumnos. Es independiente del sistema escolar público.

1-866-297-2597

www.oeo.wa.gov

- **Office of Superintendent of Public Instruction (OSPI):**

Se encarga de supervisar el sistema escolar público del estado de Washington, desde jardín de niños al décimo segundo grado (K - 12).

(360) 725-6075

www.k12.wa.us/specialed

- **Special Education Ombudsman:**

Ayuda a los padres de familia a solucionar los desacuerdos con los distritos escolares en cuanto a los servicios de educación especial.

(360) 725-6075

www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/Assistance.aspx

PREESCOLAR

- **Head Start of Skagit County (oficina central):**

Servicios del desarrollo para niños de bajos recursos en edad preescolar de tres a cinco años y servicios sociales para sus familias. Los servicios específicos para niños se enfocan en la educación, el desarrollo socioemocional, la salud física y mental, y la nutrición.

320 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7590

www.sihs.skagit.edu

- **Samish Longhouse Preschool & Head Start**

Es un espacio donde las familias pueden reunirse y cuidar unos de otros, desde los más jóvenes hasta los más ancianos. Ese es el espíritu en el que se basa el funcionamiento actual de nuestra moderna Longhouse. Samish Longhouse actualmente alberga alumnos de preescolar de Head Start y del Centro de Aprendizaje Temprano. Atendemos a los integrantes de comunidades tribales y locales.

PO Box 217, Anacortes, WA 98221

(360) 588-8806

www.samishtribe.nsn.us/departments/longhouse

- **Skagit Preschool and Resource Center (SPARC):**

Ofrece programas educativos, terapéuticos y conductuales para niños con necesidades especiales, desde que nacen hasta los seis años de edad. A través del Departamento de Servicios Sociales y de Salud (DSHS) y del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (DCYF), el Programa de Servicios de Reconciliación Familiar (FRS) ayuda a las familias a enfrentar problemas como niños que huyen de casa, desobediencia de reglas familiares razonables o problemas graves entre padres e hijos. También se ofrecen servicios para adolescentes entre 13 y 17 años de edad y a sus familias.

320 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7570

www.sparckids.org

- **Swinomish Child Care Center**

El Departamento de Educación de Swinomish es un departamento con financiamiento tribal. Trabajamos de manera respetuosa y colaborativa en asociación con las escuelas públicas locales, el senado tribal, otros departamentos tribales, los padres/tutores y los estudiantes. Estas asociaciones se forman con el fin de garantizar que nuestras familias nativas y sus hijos reciban y aprovechen al máximo todas las oportunidades educativas que se les ofrecen. Esta misión y nuestro apoyo a la educación de por vida de los alumnos solo se pueden lograr con la participación activa del estudiante y de su familia en aras del éxito académico.

(360) 466-7317

www.swinomish.org/resources/education.aspx

- **Upper Skagit Child Development Center:**

Head Start and Early Childhood Education and Assistance Program para niños entre 3 y 5 años de edad.

25782 Coyote Dr., Sedro-Woolley, WA 98284

(360) 854-7092

- **Washington State Migrant Council:**

Migrant Seasonal Head Start, Early Head Start y ECEAP.

2405 Kulshan View Dr., Mount Vernon, WA 98274

(360) 428-3993

20237 Lafayette Rd., Burlington, WA 98233

(360) 707-2837

www.wsmconline.org

PREPARATORIA

- **Salish Sea School for the Deaf**

1043 Goldenrod Rd., Ste 101, Burlington, WA 98233
(360) 428-6100
salishseadeafschool.org

- **OIC-HEP High School Equivalency Program:**

Brinda servicios de enseñanza, tutoría y apoyo para ayudar a las personas a aprobar el Examen General de Equivalencia a los Estudios Secundarios (GED). Las personas que pueden recibir este beneficio o un familiar inmediato de su hogar, debe haber trabajado, por al menos 75 días, en una granja para trabajadores migratorios o temporales en los últimos 24 meses.

1-877-453-3970

Consulte otras opciones de escuelas en las páginas web de los distritos escolares locales:

Distrito escolar de Anacortes: www.asd103.org

Distrito escolar de Burlington-Edison: www.be.wednet.edu

Distrito escolar de Concrete: www.concrete.k12.wa.us

Distrito escolar de Conway: www.conway.k12.wa.us

Distrito escolar de La Conner: www.lcsd.wednet.edu

Distrito escolar de Mount Vernon: www.mountvernon.schools.org

Distrito escolar de Sedro-Woolley: www.swsd.k12.wa.us

EDUCACIÓN SUPERIOR

- **Goodwill Industries Training Center:**

Este centro ofrece capacitación profesional eficaz y de calidad y educación básica a personas que enfrentan obstáculos para aprovechar oportunidades económicas. Capacitación en inglés para hablantes de otros idiomas (ESOL), GED, ciudadanía, servicios profesionales, trabajo como cajero y computadoras.

205 Roosevelt Lane, Mount Vernon, WA 98273

(360) 848-6468

seattlegoodwill.org/job-training-and-education/training-center-locations/mount-vernon-job-training-and-education-center

- **Cascade Job Corps College and Career Academy:**

La Academia ofrece un programa gratuito de educación y capacitación vocacional administrado por el Departamento de Trabajo de EE. UU. para ayudar a los jóvenes de 16 a 24 años a tomar el control de su vida al obtener un empleo con mejor remuneración.

(360) 854-3400

www.cascades.jobcorps.gov

- **Skagit Literacy - Community Action:**

Enseñanza gratuita de inglés como segundo idioma (ESL), GED y educación básica para adultos (ABE).

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7585

- **Skagit Valley College:**

Ofrece diplomados de dos años, certificados profesionales, educación continua y educación básica.

2405 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7623

www.skagit.edu

- **Skagit Valley College - Programa INVEST:**

Programa integral de transición a la educación superior para personas con discapacidades intelectuales que están inscritas en preparatorias locales hasta los 21 años de edad.

(360) 416-7600

www.skagit.edu/academics/areas-of-study/basic-education-for-adults/invest-program

- **Western Washington University:**

Es una Universidad pública en Bellingham que ofrece carreras de cuatro años en una amplia variedad de especialidades y campos de estudio.

516 High St., Bellingham, WA 98225

(360) 650-3000

www.wwu.edu

- **Washington Vocational Services ATTIC Program:**

El programa de transición del Centro para la Transición de Adultos a la Independencia (ATTIC) está dirigido a alumnos con discapacidades de 18 a 21 años de edad en nuestras instalaciones del condado de Skagit/Burlington y los capacita para que desarrollen habilidades laborales y mejoren su capacidad para vivir y trabajar de manera independiente y aportar a su comunidad.

503 E. Fairhaven Ave., Burlington, WA 98233

(360) 419-0910

www.wvs.org/attictransition

APOYO/INFORMACIÓN

- **Center for Change in Transition Services:**

El objetivo del CCTS es mejorar los resultados posescolares de los alumnos con discapacidades en todo el estado. El CCTS ofrece capacitación para la transición secundaria y soporte técnico a distritos de servicios educativos (ESD), agencias educativas locales (LEA) y escuelas públicas de alumnos en edad preparatoria que tengan un Programa de Educación Individual.

(206) 296-6494

www.seattleu.edu/ccts

- **PAVE (Partnerships for Action, Voices for Empowerment):** Ver página 8

- **Specialized Training of Military Parents:**

Defensa, información y apoyo para familias militares que cuidan a familiares con discapacidades.

1-800-572-7368

wapave.org/specialized-training-of-military-parents-stomp

- **Página web de Wrights' Law:**

Ofrece información actualizada sobre las leyes de educación especial. Suscríbase para recibir el boletín electrónico gratuito.

www.wrightslaw.com

Recursos para familias y padres:

INTERVENCIÓN TEMPRANA/DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS TRES AÑOS DE EDAD

- **Skagit Preschool and Resource Center (SPARC):** Ver página 12

- **Skagit County Parent to Parent:** Ver página 6

- **Nurse-Family Partnership:**

Un programa gratuito para mujeres con Medicaid que cumplen con los requisitos para recibir este apoyo y que estén por dar a luz a su primer bebé. Una enfermera con capacitación especial irá a su casa o cualquier otro lugar que sea conveniente para usted a lo largo de su embarazo y hasta que su hijo cumpla 2 meses de edad.

(360) 416-1523

www.skagitcounty.net/Departments/HealthFamily/NFP.htm

- **Washington State Department of Children, Youth & Families:**

Apoyo Temprano para Bebés y Niños Pequeños (ESIT): Brinda servicios de intervención para los niños que cumplen con los requisitos para recibir este apoyo (desde el nacimiento hasta los 3 años de edad) y sus familias. Para conocer más sobre el desarrollo típico y qué hacer si tiene alguna inquietud, llame a la Línea Telefónica para la Salud de la Familia al:

1-800-322-2588

www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/esit

¿Sabía que...?

Aproximadamente 65 niños entre el Nacimiento y los 3 años de edad reciben servicios de intervención temprana al año en el condado de Skagit

INFORMACIÓN Y APOYO

- **Arc of Washington State:** Ver página 7

- **Center for Parent Information and Resources:**

Directorio de programas estatales para las familias que tienen niños con necesidades especiales.

www.parentcenterhub.org

- **Children with Special Health Care Needs (CSHCN):**

Brinda información a las familias y los profesionales enfocándose en niños con condiciones crónicas de naturaleza física, del desarrollo, conductual o emocional.

Skagit County Public Health
(360) 416-1500

www.skagitcounty.net/Departments/HealthFamily

- **ChildCare Aware**

Child Care Aware es un programa sin fines de lucro diseñado para ayudar a las familias (incluidas las familias militares) que necesiten ayuda para cuidar a sus hijos. La agencia proporciona servicios de canalización, herramientas y recursos a nivel nacional. Estos servicios están disponibles para varias comunidades, incluidas las familias militares y las familias de civiles del Departamento de Defensa (DoD).

416 Main St., Mount Vernon, WA 98273
(360) 305-0481

www.ccanorthwest.org

- **Community Information Line:**

Proporciona información sobre recursos y servicios.

Call 2-1-1

- **Within Reach & Family Health Hotline:**

Esta organización privada sin fines de lucro trabaja para garantizar que todas las familias del estado de Washington gozan de óptima salud al canalizarlas con los programas, recursos e información que necesitan para que su familia esté sana. Asimismo, está comprometida a eliminar las barreras lingüísticas, socioeconómicas y de acceso. y canaliza a personas y familias del estado de Washington con recursos de salud y alimentos.

1-800-322-2588 or TTY: 7-1-1

www.withinreachwa.org or www.parenthelp123.org

CONSEJOS Y TRUCOS



- Empiece a planear el futuro cuanto antes
- Integre un equipo
- Participe
- Infórmese
- Sea tenaz

- **Parent Trust Family Helpline:**

Esta organización sin fines de lucro ofrece soluciones únicas para toda la familia a través de clases, talleres y oportunidades a bajo costo. Es una fuente de educación y apoyo para los padres, cuidadores, niños, adolescentes y la comunidad profesional.

Family Helpline:

Brinda información y recursos sobre paternidad, desarrollo infantil y disciplina positiva para padres y cuidadores.

1-800-932-4673

www.parenttrust.org

- **Family Reconciliation Services (FRS):**

Mount Vernon DCFS: 900 E. College Way, Ste 200, WA 98273

Recepción: (360) 429-2993 or 1-800-785-5582

Línea telefónica de ingreso sin costo: 1-866-829-2153

www.dcyf.wa.gov/services/at-risk-youth/frs

- **Family Caregiver Support Program – Northwest Regional Council:**

Ofrece apoyo y servicios a cuidadores familiares no remunerados en el condado de Skagit.

301 Valley Mall Way, Ste 100, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-1301

www.nwrcwa.org/family-caregiver-support-program

- **Family Resources Coordinator (FRC):**

Servicios de planeación y coordinación para bebés y niños pequeños que cumplan con los requisitos (del nacimiento al tercer cumpleaños). Incluye apoyo con el acceso al financiamiento para servicios de desarrollo.

(360) 416-7570

www.sparckids.org

- **Fleet & Family Support Program:**

Brinda información y servicios de canalización, educación sobre habilidades para la vida y asesoría para los familiares de militares en servicio activo.

1-866-854-0638

www.navylifepnw.com

- **Home and Community Services (HCS/DSHS):**

Ofrece servicios de detección y valoración para atención en el hogar o en un hogar familiar para adultos o servicios de apoyo de vida diaria para las personas mayores de 18 años de edad.

900 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 429-2961

www.dshs.wa.gov/altsa



**CONSEJOS
Y TRUCOS**

- ¡Regístrese en las listas de espera!

Nunca se sabe cuándo cambiará la situación.

- **Home Care Program:**

Brinda asistencia no médica a personas mayores y aquellas con discapacidades que viven en su casa.

Catholic Community Services

614 Peterson Rd., Burlington, WA 98233

(360) 856-3054

ccsw.org/get-help/services-for-seniors-people-with-disabilities/home-care/

- **Learning Disabilities Association of Washington:**

Fomenta y ofrece servicios y apoyo para mejorar la calidad de vida de las personas y sus familias que se ven afectados por alguna discapacidad de aprendizaje y de atención.

(425) 882-0820

www.ldawa.org

- **LifeSPAN-Lifetime Secure Personal Assistance Network:**

Ayuda a las familias del estado de Washington a construir un futuro seguro, protegido y de calidad para sus familiares con alguna discapacidad.

(425) 883-9867

www.lifespan-wa.org o info@lifespan-wa.org

- **Northwest ADA Center National Network:**

Información, orientación y capacitación respecto a la Ley sobre estadounidenses con discapacidades.

1-800-949-4232

www.nwadacenter.org

- **National Organization for Rare Disorders (NORD):**

203-744-0100 o llame sin costo al (800) 999-6673

www.rarediseases.org

- **Parent Child Assistance Program (PCAP):**

Este es un programa de intervención mediante visitas al hogar que trabaja con mujeres que consumen alcohol o drogas en exceso durante el embarazo.

(206) 543-7155

www.depts.washington.edu/pcapuw

- **Skagit Domestic Violence & Sexual Assault Services:**

Brinda servicios de asesoría basada en la defensa, defensa jurídica, grupos de apoyo, canalizaciones y esfuerzos de prevención para poner fin a la violencia intrafamiliar y sexual.

1521B Leigh Way, Mount Vernon, WA 98273

1-888-336-9591

www.skagitdvsas.org

- **Skagit County Developmental Disabilities Program:**

Ofrece una serie de apoyos y recursos a personas con discapacidades de desarrollo y a sus familias.

Skagit County Public Health

700 S. 2nd St., Ste 301, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1500

www.skagitcounty.net/dd

- **Washington State Fathers Network (WSFN):**

Esta red canaliza a hombres con otros padres, recursos, información y educación, además de ofrecer oportunidades para celebrar a “todos los tipos de familia”. Se enfoca en ayudar a los padres a ser cuidadores más competentes y comprensivos para sus hijos con necesidades especiales.

Comuníquese con Greg Schell para ubicar la delegación más cercana a usted, obtener la información más reciente sobre cualquier delegación nueva o hablar sobre las opciones para crear su propia delegación.

(425) 653-4286

www.fathersnetwork.org

TERAPIAS

■ TERAPIA OCUPACIONAL

- **Occupational Therapy-Elks Therapist:**

Brinda servicios en el hogar en orden de prioridad, según la cantidad de casos. Atiende a las personas del nacimiento a los 21 años de edad, con mayor prioridad para aquellos entre los 0 y los 3 años. Los servicios son financiados por Elks Clubs.

1-800-TAL-ELKS (1-800-825-3557)

Ray Perry, OTR (360) 293-1309

waelks.org/what-we-do/therapy/about

■ TERAPIA OCUPACIONAL PRIVADA

- **Skagit Valley Hospital Children’s Therapy:**

Ofrece terapia ocupacional a personas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Acepta pagos por cuenta propia, de seguros y de Medicaid.

899 S. 15th St., Mt Vernon, WA 98274

(360) 814-2699

- **Valley Kids Therapy:**

Brinda terapia ocupacional y física a las personas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Acepta pagos por cuenta propia.

1100 Roosevelt Ave., Ste D, Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-3432

valleykidstherapy.com/index.html

■ TERAPIA FÍSICA PRIVADA

• Skagit Valley Hospital Children's Therapy:

Ofrece servicios terapia física a personas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Acepta pagos por cuenta propia, de seguros y de Medicaid.

809-899 S. 15th St., Mt Vernon, WA 98274
(360) 424-2699

• Balance Point Physical Therapy Clinic:

Cascade Rehabilitation es líder en la prestación de servicios ambulatorios de rehabilitación, incluyendo terapia física, rehabilitación por lesiones deportivas, movilización de tejido suave específico, rehabilitación de la columna y salud de la mujer. Nuestros terapeutas están dedicados a ofrecer programas de tratamiento personalizado y que se enfocan en recobrar el nivel de función que los pacientes deseen a través de servicios de rehabilitación constantes de alta calidad.

111 N. 7th St., Mount Vernon, WA 98273
(360) 873-8356

■ TERAPIA DEL LENGUAJE

• Hoyle Speech and Language Services:

Atiende personas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Acepta pagos por cuenta propia.

720 Main St., Ste 210, Mount Vernon, WA 98273
(360) 708-1784
hoylespeechservices.com

• Newman-Kennedy Speech & Language Center:

Atiende personas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Acepta pagos por cuenta propia.

1501 Parker Way, Ste 104, Mount Vernon, WA 98273
(360) 424-9645

RECURSOS PARA DISCAPACIDADES ESPECÍFICAS

El sitio web del Children's Hospital website cshcn.org/diagnosis-information cuenta con una amplia base de datos con información sobre varios diagnósticos.

■ SÍNDROME DE ASPERGER

• Asperger Parent Group South Snohomish County:

Grupo de apoyo donde las personas que tengan un hijo con síndrome de Asperger pueden aprender sobre los recursos locales, escuchar oradores invitados y ampliar sus conocimientos con el apoyo de pares. Este grupo se reúne una vez al mes en el Centro Familiar de Lynwood.

(425) 670-8984

- **Online Asperger Syndrome Information & Support (OASIS @ MAAAP):**

Organización internacional sin fines de lucro 501-C-3 que brinda información, contactos, canalizaciones y materiales impresos a familias, personas y profesionales con discapacidad que tengan interés en el espectro autista.

www.aspergersyndrome.org

■ AUTISMO

- **Autism Awareness Project Department of Health:**

Página web con información a nivel estatal sobre los avances en el desarrollo de sistemas que mejoren el tratamiento del autismo y búsqueda de servicios para niños autistas.

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/IllnessandDisease/Autism

- **Autism Information in Multiple Languages:**

Recurso en línea sobre el autismo que ayuda a los cuidadores que hablan árabe, chino, coreano, ruso, somalí, español y vietnamita.

www.cultural.org/aay

- **Autism Lending Library:**

Biblioteca de préstamos GRATUITOS con más de 1000 libros, videos y DVD (también en coreano y español).

Northwest Educational Service District 189

1601 R Ave., Anacortes, WA 98221

(360) 299-4000

www.nwesd.org/autism

- **Autism Now:**

Ofrece recursos sobre el autismo a nivel nacional.

1-855-828-8476

www.autismnow.org

- **Autistic Self Advocacy Network (ASAN):**

Organización sin fines de lucro que lucha por los derechos de los discapacitados; administrada por adultos con autismo.

autisticadvocacy.org

- **Autism Society of Washington:**

Brinda información y canalización a muchos servicios y grupos de apoyo en todo el país.

www.autismsocietyofwa.org

- **Families for Effective Autism Treatment of WA (FEAT):**

Ofrece información, recursos, capacitación y apoyo para ayudar a las personas con autismo a lograr su máximo potencial.

www.featwa.org

- **UW Autism Center:**

Organización sin fines de lucro dedicada a apoyar a las familias afectadas por el autismo.

1-877-408-UWAC

depts.washington.edu/uwautism/index.php

- **Washington Autism Alliance and Advocacy:**

Lucha por mejorar el acceso a la atención médica, educación y servicios sociales durante toda la vida de las personas con trastorno autista.

www.washingtonautismadvocacy.org

■ LESIONES CEREBRALES

- **Brain Injury Support Group:**

Este grupo se reúne el segundo martes de cada mes, de 6:00 p. m. a 8:00 p. m.

Ubicación: Skagit Valley Hospital San Juan Room

1415 E. Kincaid, Mount Vernon, WA 98274

Charles Yahnke: (425) 328-7424

www.brainandspinalcord.org/support-groups-brain-injury-washington

- **Washington State Traumatic Brain Injury (TBI) Resource Center:**

El personal del Centro de Recursos también puede ayudar a las personas que llamen por teléfono a superar los desafíos que se presenten como consecuencia de una lesión cerebral.

1-877-824-1766

www.biawa.org/resourceline.php

■ PARÁLISIS CEREBRAL

- **United Cerebral Palsy of Oregon & Washington State:**

Ofrece grupos de apoyo, excursiones, conferencias, defensa, información y canalización y atención de relevo.

www.ucpaorwa.org

■ SÍNDROME DE DOWN

- **Down Syndrome Association of Snohomish County:**

Fomenta la inclusión y la aceptación de las personas con síndrome de Down mediante información, defensa y apoyo a lo largo de su vida.

(425) 610-8226

www.dsasc.org

- **National Down Syndrome Society:**

El defensor nacional de la gente con síndrome de Down.

1-800-221-4602

www.ndss.org

Sitio de Puget Sound: www.downsyndromecommunity.org

■ EPILEPSIA

- **Epilepsy Foundation Northwest (EFN):**

Ofrece programas y servicios para personas con epilepsia y sus familiares.

Oficina en Seattle: (206) 547-5251

www.epilepsy.com/washington

- **University of Washington Regional Epilepsy Center:**

Para poder atender a niños y adultos, este centro cuenta con un equipo de especialistas en neurología, neurocirugía, neurorradiología y neuropsicología, así como enfermeros, trabajadores sociales, especialistas en rehabilitación vocacional y técnicos de electrodiagnóstico para detectar y tratar crisis epilépticas complicadas. El centro trabaja en colaboración con médicos a lo largo del Noroeste y el resto de Estados Unidos para diagnosticar y tratar todo tipo de trastornos epilépticos en niños y adultos.

Harborview Medical Center

(206) 520-5000

www.uwmedicine.org/locations/regional-epilepsy-center-harborview?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=local_seo

■ SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL (FAS)

- **Fetal Alcohol Syndrome Family Resource Institute:**

La misión de esta organización sin fines de lucro es detectar, entender y atender a las personas con discapacidades a causa de la exposición prenatal al alcohol y a sus familias, y prevenir que generaciones futuras tengan que vivir con este tipo de discapacidad.

www.fetalalcoholsyndrome.org

- **National Organization on Fetal Alcohol Syndrome:**

Esta alianza sin fines de lucro conformada por familias y profesionales apoya a las personas con trastornos en el espectro alcohólico fetal a través de prevención, educación, intervención y defensa.

www.nofaswa.org

- **Washington State Fetal Alcohol Syndrome Diagnostic and Prevention Network:**

Red de cuatro clínicas para diagnosticar el síndrome alcohólico fetal (FASD) del estado de Washington vinculadas con el Centro de Desarrollo Humano y Discapacidades de la UW.

(206) 598-7666

depts.washington.edu/fasdpn/

■ DISCAPACIDADES SENSORIALES

- **Hearing, Speech, and Deafness Center (HSDC) North Sound:**

Defensa, información y canalización, con videoteléfono público gratuito durante el horario de atención.

Oficina de Bellingham: 114 W. Magnolia St., Ste 106, WA 98225

(360) 647-0910 o TTY: 360-647-8508

www.hsdc.org

- **Listen and Talk:**

Enseña a los niños con pérdida auditiva a comunicarse y aprender mediante el lenguaje hablado.

(206) 985-6646

www.listentalk.org

- **Washington Sensory Disability Services (WSDS):**

Brinda información, tratamiento, asistencia técnica y recursos a familias y educadores en todo el estado para personas entre cero y 21 años de edad con discapacidades sensoriales, incluidas las personas sordas, invidentes, con discapacidad visual o sordos e invidentes.

(360) 947-3297

www.wsdsonline.org

- **Early Life Speech & Language:**

Atiende a niños pequeños con retrasos severos del habla y del lenguaje. También ofrece cursos y capacitación sin costo para los padres.

1-855-543-8255

earlylifesppeech.org

- **Seattle Children's Family Conversations:**

Se enfoca en las necesidades de niños sordos o con dificultades auditivas desde el nacimiento hasta los 3 años de edad.

(206) 987-3853

www.seattlechildrens.org/clinics/childhood-communication-center/patient-family-resources

- **Washington State Hands and Voices:**

Se dedica a apoyar a familias con niños que seansordos, sordos-invidentes o que tengan dificultades auditivas, sin preferencia a diferentes modalidades de comunicación. Es una organización sin fines de lucro específicamente para padres de familia que brinda recursos, redese información para mejorar la comunicación y los resultados académicos de los niños.

(425) 268-7087

www.wahandsandvoices.org

Recursos financieros:

TUTELA/PLANEACIÓN FINANCIERA

- **Cuenta ABLE:**

El plan de ahorros ABLE del estado de Washington permite que las personas con discapacidades que cumplan con los requisitos ahorren dinero para cubrir sus necesidades diarias, inviertan en una cuenta no gravable y se preparen para el futuro sin perder sus beneficios estatales o federales.

(844) 600-2253

www.washingtonstateable.com

- **Clear-point Credit Counseling:**

Apoya a los consumidores a identificar y resolver problemas financieros ayudándolos a planear su presupuesto, obtener conocimientos de crédito, fijar metas financieras, ordenar el pago de deudas por prioridades y a tomar decisiones financieras más eficaces.

1-800-750-2227

www.clearpoint.org/credit-debt

- **Developmental Disabilities Administration (DDA):**

A través del programa de renuncia se ofrecen servicios continuos de apoyo y capacitación para que las personas que cumplen con los requisitos para recibir este apoyo obtengan y conserven empleos remunerados en una variedad de situaciones y lugares de trabajo.

900 E. College Way, Ste 110, Mount Vernon, WA 98273

(360) 429-3103

1-800-491-5266

www.dshs.wa.gov/dda

- **Department of Services for the Blind:**

Ayuda a los invidentes o a personas con deficiencias visuales a adquirir las habilidades que necesitan y a tener acceso a oportunidades para alcanzar sus metas profesionales.

800-552-7103

www.dsb.wa.gov

- **Developmental Disabilities Life Opportunities Trust (DD Endowment Trust Fund):**

Este fideicomiso se estableció para responder al alto costo de los servicios/apoyos de por vida para personas con discapacidades de desarrollo. También ayuda a las personas con discapacidades de desarrollo y a sus familias a utilizar cuentas fiduciarias individuales para necesidades especiales con el fin de ahorrar para sus necesidades futuras.

1-888-754-8798

www.ddlot.org or trust@arcwa.org

¿Sabía que...?

La oficina del secretario del condado de Skagit puede ayudar a facilitar la tutela para las familias locales que necesitan ayuda o apoyo con este proceso.

- **Kinship Care Program-Catholic Community Services:**

Ofrece apoyo financiero y de relevo para personas que crían a sus familiares.

(206) 328-6858

ccsww.org/get-help/services-for-seniors-people-with-disabilities/kinship-services

- **Lifetime Advocacy Plus:**

Brinda información, cursos y talleres específicos para todos los niveles de tutela, fideicomisos y administración financiera.

(206) 367-8055

www.laplus.org o laplus@laplus.org

- **Plan to Work:**

Planeación gratuita de beneficios. Atiende a personas de 14 a 65 años de edad que reciben beneficios por discapacidad de la Administración del Seguro Social (SSA) y que desean trabajar.

www.plantowork.org

- **Protected Tomorrows:**

Red nacional de asesores profesionales independientes con capacitación específica para orientar a las familias a través de un plan de atención a futuro.

John R. James, CFP, CDFP, *defensor certificado*

1-866-544-NEED

protectedtomorrows.com

- **Skagit County Clerk's Office-Guardianship**

Facilitadora de tutela: Kristen Denton

205 W. Kincaid, Rm 103, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1811

www.skagitcounty.net/Departments/Clerk/guardianship

- **Seattle Disability Law:**

Jones & Ibrahim, PLLC se constituyó en 1992 para atender a personas con discapacidades y sus familias. Tienen experiencia específica en leyes sobre discapacidades intelectuales y de desarrollo. Tanto el abogado fundador, Larry Jones, como la abogada principal, Christy Thompson Ibrahim, tienen familia inmediata con discapacidades intelectuales.

(206) 405-3240

seattledisabilitylaw.com

- **Elder Law:**

Esta firma ofrece una amplia gama de servicios jurídicos para adultos mayores, sus familias, personas discapacitadas y adultos vulnerables.

825 Cleveland Ave., Mount Vernon, WA 98273

(360) 647-8846

www.elderlaw-nw.com

CONSEJOS Y TRUCOS



Busque un fideicomiso para gente con necesidades especiales o una cuenta ABLE para pagar los apoyos que no cubran los recursos comunitarios.

Comuníquese con un abogado particular para hablar sobre los fideicomisos para necesidades especiales o considerar el Fondo Fiduciario de Beneficencia para Discapacidades de Desarrollo (ddetf.wa.gov/ o 888-754-8798 ext. 1).

APOYO FINANCIERO

- **Child Care Subsidy Programs (CCSP):**

Ofrece apoyo a las familias a pagar los servicios de cuidado infantil a través de los programas Working Connections Child Care o Seasonal Child Care. Llame para pedir informes sobre cuáles son los requisitos o solicitar el apoyo.

1-877-980-9220

www.dcyf.wa.gov/services/early-learning-providers/subsidy

- **Community Service Office (CSO/DSHS):**

Determina si las personas que solicitan ayuda financiera, Medicaid, cupones para alimentos o cuidado infantil cumplen con los requisitos para recibirlos. Esto también puede realizarse en línea.

1-877-501-2233

www.dshs.wa.gov

¿Sabía que...?

Cerca de 200 adultos en edad laboral participan en los servicios de empleo en el condado de Skagit.

- **Development Disabilities Life Opportunities Trust (DD Endowment Trust Fund):**

Este fideicomiso se estableció para responder al alto costo de los servicios/apoyos de por vida para personas con discapacidades de desarrollo. También ayuda a las personas con discapacidades de desarrollo y a sus familias a utilizar cuentas fiduciarias individuales para necesidades especiales con el fin de ahorrar para sus necesidades futuras.

1-888-754-8798

www.ddlot.org or trust@arcwa.org

- **Social Security Administration:**

Esta agencia federal ofrece ayuda a las personas con discapacidades para que logren tener un estilo de vida independiente. Las personas menores de 18 años de edad se consideran según su discapacidad y el ingreso de los padres y las personas mayores de 18 años de edad se consideran según su ingreso individual, recursos y discapacidad. La elegibilidad depende de la severidad de la discapacidad. Incluye los programas de Ingreso de Seguridad Complementario (SSI) y Seguro Social por Discapacidad (SSDI).

710 E. College Way, Ste A, Mount Vernon, WA 98273

800-772-1213 o TTY: 1-800-325-0778

www.ssa.gov

- **Social Security Benefit Eligibility Screening Tool for SSI and SSDI:**

Consiste en una sencilla herramienta en línea que ayuda a determinar si un solicitante cumple con los requisitos para recibir los beneficios de los programas. La herramienta brinda información sobre la elegibilidad con base en las respuestas del solicitante y NO se considera una solicitud para recibir los beneficios.

www.benefits.gov/ssa

- **WA State Department of Social and Health Services (DSHS) - Trial Eligibility Calculator:**
Responda seis preguntas para descubrir si cumple con los requisitos para recibir beneficios.
www.dshs.wa.gov/esa/tec

AYUDA PARA ENCONTRAR EMPLEO

NOTA: Si desea más información sobre los servicios para encontrar empleo y de apoyo para las personas con discapacidades y sobre cómo recibir esos servicios, comuníquese con el Programa de Discapacidades de desarrollo del condado de Skagit al (360) 416-1510.

■ LOCAL

- **Job Corps de Cascade:**

Job Corps es un programa gratuito de educación y capacitación que ayuda a los jóvenes a estudiar una carrera, obtener el certificado de preparatoria o aprobar el GED, y conseguir y conservar un buen empleo. Para los jóvenes mayores de 16 años de edad que cumplen con los requisitos para recibir este apoyo y se encuentran en la categoría de bajos ingresos, Job Corps brinda las habilidades generales necesarias para triunfar en una profesión en la vida.

7782 Northern State Rd., Sedro-Woolley, WA 98284
(360) 854-3400
cascadesjobcorpssca.com

- **Chinook Enterprises:**

Chinook Enterprises es una empresa social con una misión social. Chinook apoya a las personas con discapacidades y otros obstáculos para que participen íntegramente en la vida comunitaria.

2026 La Venture Rd., Mount Vernon, WA 98273
(360) 428-0140
www.chinookenterprises.org

- **Division of Vocational Rehabilitation (DVR):**

Ayuda a las personas con discapacidades a participar plenamente en sus comunidades y a obtener empleo. Brinda asesoría y servicios personalizados de empleo a personas con discapacidades. También ofrece ayuda técnica y capacitación para empleadores que desean contratar a personas con discapacidades.

900 E. College Way, Ste 120, Mount Vernon, WA 98273
(360) 429-3097 o número sin costo 1-800-637-5627
www.dshs.wa.gov/dvr

¿Sabía que...?

Más de 110 comercios han contratado a personas con discapacidades de desarrollo en el condado de Skagit.

• **Goodwill Industries Training Center:**

Proporciona capacitación laboral eficaz y de calidad, así como educación básica para personas que enfrentan obstáculos para obtener oportunidades económicas. Capacitación en inglés para hablantes de otros idiomas (ESOL), GED, ciudadanía, servicios profesionales, trabajo como cajero y computadoras.

242 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273
(360) 848-6468

seattlegoodwill.org/job-training-and-education

• **Sherwood Community Services:**

La Oficina de Servicios Comunitarios y de Empleo presta muchos servicios diseñados para ayudar a las personas a encontrar y conservar empleos significativos en sus comunidades.

2021 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273
(425) 334-1894

www.sherwoodcs.org

• **Washington Vocational Services (WVS):**

Presta servicios de empleo a personas con diferentes discapacidades, y a la vez se especializa en atender a personas sordas o con dificultades auditivas y a las personas con discapacidades que desean recibir servicios personalizados de empleo.

503 E. Fairhaven, Burlington, WA 98233
(360) 419-0910

www.wvs.org

• **WorkSource Skagit:**

Ofrece servicios de empleo y capacitación al público a través de una alianza entre el gobierno, organizaciones sin fines de lucro y organizaciones de servicios comunitarios. Asimismo, se dedica a satisfacer las necesidades de los comercios locales al desarrollar una fuerza laboral calificada y a contribuir al crecimiento económico de la región.

2005 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-3600

www.worksourcewa.com



LA OPORTUNIDAD le espera

Sin importar su discapacidad, existen oportunidades y expectativas para que trabaje y participe de lleno en su comunidad. Los apoyos para obtener y conservar un empleo suelen basarse en la disponibilidad de financiamiento y si cumple o no con los requisitos.

Desarrolle habilidades laborales para mejorar su empleabilidad:

- Sea puntual y formal; siempre llegue a tiempo y listo para trabajar.
- Llame a su empleador si llegará tarde o debe ausentarse.
- Siéntase orgulloso de su trabajo y sea minucioso.
- Si comete un error intente corregirlo y si es necesario, pida ayuda.
- Sea respetuoso, cortés y siga las indicaciones que le den.
- Vista ropa adecuada y tenga buenos hábitos de higiene personal.
- Comuníquese con los demás, haga preguntas y comparta sus inquietudes.
- Sea flexible: adaptese a los cambios y esté dispuesto a aprender nuevas tareas.
- Muestre entusiasmo y tome la iniciativa para iniciar nuevas tareas.
- Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a buscar trabajo.
- Solicite servicios a través de la División de Rehabilitación Vocacional (DVR).

Llame al (360) 429-3097

■ REGIONAL

- **Department of Services for the Blind:**

Este departamento ofrece servicios a nivel estatal para personas de todas las edades con ceguera o visión reducida. Los servicios para las personas y sus familias incluyen capacitación en orientación y apoyo a la movilidad.

1-800-552-7103

www.dsb.wa.gov

- **Job Accommodation Network (JAN):**

La Red para la Adaptación del Lugar de Trabajo (JAN) es la fuente principal de orientación gratuita, con experiencia y confidencial sobre adaptaciones en el lugar de trabajo y problemas laborales relacionados con discapacidades. La JAN trabaja para encontrar soluciones prácticas que beneficien tanto al empleado como al empleador, ayuda a las personas con discapacidades a mejorar sus probabilidades de obtener un empleo y enseña a los empleadores a aprovechar el valor y el talento que las personas con discapacidades aportan al lugar de trabajo.

1-800-526-7234 (V) o 1-877-781-9403 (TTY)

www.askjan.org

- **North Puget Sound Carpenters Training Center:**

401 E. Hickox Rd., Mount Vernon, WA 98274
(360) 428-2933

www.carpentertraining.org

- **Office of Disability Employment Policy:**

Ofrece liderazgo nacional al elaborar e influir en las políticas y prácticas relacionadas con el empleo para discapacitados que resulten en un aumento en el número de personas con discapacidades que tienen empleo.

www.dol.gov/odep

- **Pathways to Employment:**

Ayuda a los residentes de Washington a tomar decisiones informadas respecto a ir a trabajar.

www.pathways.dshs.wa.gov

- **WA Business Leadership Network:**

La Washington State Business Leadership Network (WSBLN) es una red de empleadores y proveedores de servicios que educan y apoyan a los comercios para que recluten, contraten, retengan, promuevan y mejoren el servicio al cliente para las personas con discapacidades.

www.wsbln.org o info@wsbln.org

¿Sabía que...?

Aproximadamente 115 adultos en edad laboral con discapacidades de desarrollo tienen un empleo que paga al menos el salario mínimo

• **WISE:**

Esta organización promueve la equidad laboral para las personas con discapacidades de desarrollo a través de la innovación, capacitación y servicios técnicos que ofrece a empleadores, agencias de empleo, candidatos a empleo y socios gubernamentales.

16040 Christensen Rd., Ste 212, Tukwila, WA 98188

(206) 343-0881

www.gowise.org

REPRESENTANTE DE BENEFICIARIO

• **Social Security Administration:**

El Programa de Pagos a Beneficiarios Sustitutos del Seguro Social ofrece administración financiera para los pagos de Seguro Social y de SSI de nuestros beneficiarios que no puedan administrar sus pagos del Seguro Social o de SSI.

710 E. College Way, Ste A, Mount Vernon, WA 98273

1-800-772-1213 o TTY 1-800-325-0778

www.socialsecurity.gov/payee

• **Sunrise Services:**

Servicios de administración financiera y beneficiarios sustitutos: organización sin fines de lucro autorizada por la Administración del Seguro Social para prestar servicios de beneficiarios sustitutos a beneficiarios del Seguro Social y de SSI.

(425) 347-4082 o 1-877-447-4082

sunriseservicesinc.com/what-we-do

• **Whatcom Financial Services:**

Es una organización sin fines de lucro que presta servicios de beneficiarios sustitutos y representantes protectores a los beneficiarios del Seguro Social.

1706 Front St., Lynden, WA 98264

de lunes a viernes: 9am a 1pm

(360) 676-1848

• **With a Helping Hand:**

Esta organización sin fines de lucro está autorizada por la Administración del Seguro Social para prestar servicios de beneficiarios sustitutos a los beneficiarios del Seguro Social y de SSI. No prestan servicios de poder notarial. Atiende a los condados de Island, Skagit y Snohomish mediante servicios móviles.

PO Box 1416, Everett, WA 98206

(425) 903-1130

withahelpinghand@msn.com

SALUD BÁSICA

EMERGENCY

DIAL
9-1-1

• **Planned Parenthood:**

Información y educación sobre la planeación familiar y servicios de atención médica para mujeres. El sitio web cuenta con recursos específicos para personas con discapacidades intelectuales.

1805 E. Division St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 848-1744

www.plannedparenthood.org/mbpp

• **Safe Harbor Free Clinic:**

Atención médica gratuita y servicios de canalización para las personas sin seguro.

7209 265th St. NW, Ste 203, Stanwood, WA 98292

(425) 870-7384

www.safeharborfreeclinic.org

• **Sea Mar Community Health Centers:**

Esta organización comunitaria está comprometida a proveer servicios médicos y humanos integrales y de calidad en el estado de Washington.

Skagit Valley Women's Clinic:

Planeación familiar, revisiones anuales de salud, servicios ginecológicos y asesoría sobre infertilidad, entre otros.

125 N. 18th St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 588-5550

Concrete Medical Clinic & Pharmacy:

Servicios de medicina familiar, vacunas, planeación familiar, cuidados intensivos, medicina interna y de laboratorio.

7438 S. D Ave., Concrete, WA 98237

(360) 853-8183

Mount Vernon Medical Clinic, Dental & Pharmacy:

Presta servicios de atención dental, salud conductual, salud preventiva, apoyo de maternidad, programa para indigentes y programa de subsidio para cuidado infantil para trabajadores agrícolas temporales.

1400 N. La Venture, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-4075



CONSEJOS Y TRUCOS

Es importante seleccionar un proveedor de atención médica para adultos a los 18 años de edad.

- **Apple Health** es el plan de seguro médico financiado por Medicaid del estado de Washington para personas de bajos ingresos. Es el seguro más común para los adultos con discapacidades que ya no tienen cobertura con el plan de seguro de sus padres.
- **Medicaid** brinda cobertura para servicios médicos, de la vista, atención dental y transporte para recibir los servicios cubiertos por Medicaid.
- Los clientes de la **Administración de Discapacidades de Desarrollo (DDA)** también pueden recibir cobertura médica adicional.
- Después de los 18 años, es más difícil encontrar dentistas que acepten Medicaid. Puede consultar una lista de dentistas y otros recursos de atención dental en www.happyteeth.org.

- **Skagit County Public Health Department:**

Ofrece programas de nutrición, atención médica de maternidad/pediátrica, WIC, planeación familiar, tarjeta de manipulador de alimentos y seguridad alimentaria, actas de nacimiento, prevención de enfermedades/lesiones y más.

700 S. 2nd St., Rm 301, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1500

www.skagitcounty.net/health

ATENCIÓN DENTAL

- **ABCD (Access to Baby and Child Dentistry):**

Acceso a servicios de odontología para bebés y niños de familias de bajos ingresos. Para ver la lista de proveedores de servicios ABCD en el condado de Skagit, comuníquese con:

Skagit County Public Health

(360) 416-1500

- **DECOD (Dental Care for Individuals with Disabilities):**

El registro en línea de la Facultad de Odontología de la University of Washington ayuda a las personas con necesidades dentales y con discapacidades físicas, mentales, médicas o de otra naturaleza a encontrar recursos de atención dental.

(206) 448-1914

www.wsda.org/special-needs-directory

- **PROVAIL:**

Ofrece atención dental a adultos con discapacidades de desarrollo.

10215 Lake City Way NE, Ste E, Seattle, WA 98125

(206) 632-2612

www.provail.org

- **Sea Mar Community Health Center - Mount Vernon Dental Clinic:**

1400 N. La Venture, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-4075

SEGURO MÉDICO

- **Apple Health (Medicaid):**

Ofrece atención médica a personas de bajos ingresos e incluye jóvenes, familias y medicamentos recetados.

1-800-562-3022

www.hca.wa.gov

- **Apple Health For Kids:**

Este programa del Departamento de Servicios Sociales y de Salud ofrece seguros gratuitos o de bajo costo a los niños y adolescentes de Washington. Las familias que cumplan con los requisitos pueden recibir un seguro médico, dental y de la vista gratuito o de bajo costo para sus hijos menores de 19 años de edad. Llame a la Línea Telefónica de Apple Health for Kids para saber si sus hijos cumplen con los requisitos para recibir este apoyo.

1-877-543-7669

www.hca.wa.gov/applehealth

www.wahbexchange.org

- **Basic Health Plan of Washington:**

Seguro médico para los residentes de bajos ingresos de Washington menores de 65 años de edad.

1-800-660-9840

www.basichealth.hca.wa.gov

- **Benefits Checkup:**

Contiene herramientas para detectar beneficios.

www.benefitscheckup.org

- **Healthcare for Workers with Disabilities (HWD):**

Los residentes con discapacidades de Washington que trabajan pueden comprar cobertura médica por una cuota mensual con base en una escala variable de ingresos.

(206) 272-2169 o 1-800-871-9275

www.dshs.wa.gov/onlinecso/hwd.shtml

- **Medicare/Medicaid Customer Service Unit:**

Brinda información a los clientes de Medicaid sobre este servicio y los proveedores del mismo.

1-800-MEDICARE o 1-800-633-4227

www.medicare.gov

- **SHIBA Insurance Commissioner Consumer Advocacy Division:**

Atiende preguntas, inquietudes y quejas respecto a los seguros médicos. Los voluntarios de SHIBA Statewide Health Insurance Benefits Advisors ayudan a las personas a solucionar reclamaciones, presentar apelaciones y entender sus derechos.

1-800-562-6900

www.insurance.wa.gov

- **Washington Association of Community and Migrant Health Centers:**

Aboga por los residentes del estado de Washington de bajos ingresos, sin seguro médico y marginados que reciben atención en centros de salud comunitarios.

(360) 786-9722

www.wacmhc.org

- **Washington Health Plan Finder:**

Compare e inscribese en planes de seguro médico de calidad y obtenga acceso a ahorros considerables.

1-855-923-4633

www.wahealthplanfinder.org

APOYO MÉDICO

- **Adolescent Health Transition Project:**

Ofrece información para ayudar con la transición a los servicios de atención médica para adultos.

(206) 685-1350

www.depts.Washington.edu/healthtr

- **APRIA:**

Ofrece una amplia gama de servicios de terapia respiratoria en el hogar, suministros para diabéticos, medicamentos y equipo, terapia de infusión en el hogar y equipo médico en el hogar.

709 W. Orchard Dr., Ste 6 & 7, Bellingham, WA 98225

(360) 738-8300 o 1-800-531-1818

www.apria.com

- **Children's Hospital Children's Resource Line:**

1-866-987-2000

www.seattlechildrens.org

- **Children with Special Health Care Needs - Skagit County Public Health Department:**

Visitas en el hogar por parte de enfermeros de salud pública. Incluye detección del desarrollo y del crecimiento, orientación de salud, nutrición, coordinación de servicios, información y canalización. Los servicios están disponibles para todas las familias del condado de Skagit, sin importar el monto de sus ingresos.

700 S. 2nd St., Rm 301, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1500

www.skagitcounty.net/health or jennis@co.skagit.wa.us

- **Citrine Health:**

Canaliza a las mujeres y sus familias con servicios que mejoran la calidad de su salud e incluyen programas de análisis de salud, seguros y de alimentos. También ofrece pruebas de diagnóstico de cáncer de mama, cervical y de colon para personas sin seguro entre los 40 y los 60 años de edad.

1-888-651-8931

www.citrinehealth.org

- **Medicaid Personal Care Services DSHS:**

Brinda ayuda en el hogar a personas que reciben Medicaid y que necesiten apoyo con su cuidado personal. Llame a su administrador de casos de la DDA o si no es elegible para recibir estos beneficios, llame a la División de Servicios en el Hogar y Comunitarios del DSHS.

1-877-501-2233

www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/program-administration/medicaid-personal-care

- **MS Helping Hands Donation Closet:**

Esta organización sin fines de lucro proporciona equipo médico y de movilidad nuevo y reciclado. Los artículos se donan a personas de bajos ingresos, sin seguro o a quienes se les ha negado cobertura.

(425) 712-1807

www.mshelp.org

- **Shield Health Care:**

Provee suministros médicos para la atención en el hogar, incluidos los artículos para incontinencia (adultos y niños), nutrición externa, de ostomía, urológicos, envíos gratuitos, servicios lingüísticos y evaluaciones en el hogar. Acepta Medicare/Medicaid y algunos seguros privados.

1-800-765-8775

www.shieldhealthcare.com

- **Página web de Washington State Medical Home:**

Esta página está diseñada para apoyar a los jóvenes y sus familiares a que colaboren con los proveedores de atención médica, entiendan los padecimientos de salud y tomen decisiones informadas en cuanto a la atención médica. Incluye herramientas, estrategias e información prácticas y actuales para niños con necesidades especiales de atención médica.

206-685-1279

www.medicalhome.org

- **Within Reach:**

Organización privada sin fines de lucro que trabaja para garantizar que todas las familias del estado de Washington gocen de salud óptima al canalizarlas con los programas, recursos y la información que requieren para que sus familias estén saludables. Asimismo, está comprometida a eliminar las barreras lingüísticas, socioeconómicas y de acceso.

Family Health Hotline: 1-800-322-2588 o visite la página web

www.parenthelp123.org

Línea Telefónica de Apple Health for Kids: 1-877-543-7669

www.withinreachwa.org or info@withinreachwa.org

DIAL
9-1-1

- **Catholic Community Services:**

El CCS brinda servicios de salud mental para niños y sus familias que cumplan con los requisitos de Medicaid en los condados de Whatcom, Skagit y Snohomish. a determinación de la necesidad de ayuda continua, los servicios de salud mental disponibles en CCS incluyen terapia individual o familiar, evaluación/gestión de medicamentos y coordinación con los médicos de atención primaria y administración de casos.

614 Peterson Rd., Ste 200, Burlington, WA 98233

(360) 856-3054

ccsww.org/get-help/skagit-county

- **Care Crisis Line (24-hour service):**

Este es un programa de Volunteers of America que brinda información, canalización y servicios de intervención para adultos y niños que sufren una crisis de salud mental. Los asesores certificados y profesionales de salud mental prestan servicios de intervención temprana cara a cara en hogares y espacios comunitarios para quienes no estén inscritos con algún otro proveedor.

1-800-584-3578 o llame al 211

www.voaww.org/behavioralhealth

- **Community Mental Health Program Ombudsman:**

Defiende a los consumidores de servicios de salud mental con financiamiento público y a cualquier persona que solicite recibir servicios de salud mental con financiamiento público. El defensor ayuda a los consumidores para garantizar que se respeten sus derechos individuales y que los servicios de salud mental con financiamiento público respondan a las necesidades y los deseos de los consumidores.

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7004 o 1-888-336-6164

www.communityactionskagit.org/behavioral-health-ombuds/

- **Compass Health:**

Los servicios psiquiátricos son un componente integral de casi todos los programas de Compass Health. Los psiquiatras y enfermeros avanzados registrados brindan servicios de evaluación, gestión de medicamentos y capacitación/administración de medicamentos para adultos, adultos mayores, jóvenes y niños.

1100 S. 2nd St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-3500

1005 S. 3rd St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-3600

- **Island Hospital Emergency Room:**

1211 24th St., Anacortes, WA 98221

(360) 299-1311

www.islandhospital.org

- **National Alliance on Mental Illness (NAMI):**

Esta alianza ofrece apoyo, educación pública, información, canalización y grupos de apoyo de autoayuda para las personas con enfermedades mentales y sus familias.

(360) 313-7080

www.namiskagit.org

- **North Sound Behavioral Health Administrative Services Organization:**

Mejora la salud mental y el bienestar de las personas y sus familias. Los servicios ambulatorios están disponibles a través del centro de acceso centralizado y se ofrecen a personas con el beneficio de salud mental de Medicaid y a las personas de bajos ingresos conforme haya recursos disponibles. Todas las personas con Medicaid tienen derecho a recibir una valoración.

1-800-684-3555

Servicios en caso de crisis: 1-800-584-3578

nsbhaso.org

- **SeaMar Anacortes Behavioral Health Center:**

Este centro ofrece servicios de salud mental y por dependencia de sustancias químicas a niños, jóvenes, adultos y sus familias.

1004 M Ave., Anacortes, WA 98221

(360) 293-8007

- **SeaMar Behavioral Health Clinic-Mental Health Services:**

Brinda servicios de salud mental y conductual a niños, jóvenes, adultos y sus familias.

2203 Old Highway 99 S., Mount Vernon, WA 98273

(360) 542-8810

www.seamar.org/skagit-bh-mountvernon-family

- **SeaMar Mount Vernon Behavioral Health Center:**

Este centro brinda servicios de salud mental y por dependencia de sustancias químicas a niños, jóvenes, adultos y sus familias.

1010 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 542-8920

- **Skagit Behavioral Health:**

Esta clínica es un grupo de salud mental multidisciplinario en el cual se reúnen varios profesionales independientes para facilitar las canalizaciones a médicos, los contratos con las aseguradoras, la facturación, la capacitación y la consulta. Cada profesional cuenta con una licencia independiente y con consultorio propio, con sus propios horarios, citas, políticas de atención, planes de tratamiento y registros.

406 S. First St., Ste 308, Mount Vernon, WA 98273

(360) 424-0400

<http://skagitbehavioralhealth.com>

- **Skagit Valley Hospital - Urgencias:**

(3rd Floor Psychiatric Care Center: 360-428-2273)

1415 E. Kincaid, Mount Vernon, WA 98274

(360) 428-2165

www.skagitvalleyhospital.org

- **Skagit Valley REACH Center:**

Ofrece una comunidad de apoyo basada en la recuperación que afronta las enfermedades mentales o los problemas de dependencia a sustancias químicas. Brinda clases de autoayuda, grupos de recuperación, capacitación en varios temas y acceso a computadoras, oportunidades de voluntariado y actividades sociales.

1413 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 873-8635

www.cvabonline.org/reach-center

- **Sunrise Services:**

Sunrise tiene más de 40 años de experiencia apoyando a las personas con padecimientos de salud conductual. También referimos a las personas a servicios y beneficios. Nuestros profesionales con experiencia y nuestra amplia red de relaciones con otros apoyos comunitarios pueden ayudarle a encontrar soluciones duraderas.

2500 E. College Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-3815

sunriseservicesinc.com/community-behavioral-health-mount-vernon

- **National Suicide Prevention Lifeline:**

1-800-273-8255

TTY: 1-800-799-4889

Español: 1-888-628-9454

Concientización y educación sobre la prevención del suicidio: 1-800-784-2433

<https://suicidepreventionlifeline.org>

- **United General Hospital:**

2000 Hospital Dr., Sedro-Woolley, WA 98284

(360) 856-6021

www.peacehealth.org/united-general-medical-center

APOYO EN EL HOGAR

- **Home Care Quality Authority of Washington State:**

Sistema de canalización mediante registro para encontrar cuidadores que presten servicios en el hogar.

(425) 212-4250 o 800-970-5456

www.hcrr.wa.gov

- **Meals on Wheels program of Skagit County - Skagit County Public Health:**

Provee almuerzos nutritivos para adultos mayores de 60 años de edad que tengan dificultad para salir de casa sin ayuda y que no puedan preparar comida por sí mismos.

700 S. 2nd St., Ste 301, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1511

www.skagitcounty.net/departments/humanservices/mow.htm

- **Northwest Regional Council - Aging and Disability Resources Program:**

Este programa brinda información sobre muchos servicios y programas que ayudan a los adultos mayores y a las personas con discapacidades.

301 Valley Mall Way, Ste 100, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-1301

www.nwrcwa.org

In-Home Care:  **I feel like these heads should be in Spanish?**

Información detallada y orientación acerca de cómo obtener servicios de apoyo en el hogar para adultos mayores y personas con discapacidades que necesiten ayuda con actividades de limpieza, preparación de alimentos, transporte y cuidado personal. Incluye una lista de personas y organizaciones que ofrecen atención privada a través de programas con financiamiento estatal, como el Sistema de Ingreso al Programa de Opciones Comunitarias (COPEs), Atención Personal de Medicaid y Exenciones por Discapacidades de Desarrollo.

Medical Insurance:

La información más reciente sobre cobertura médica y dental para adultos mayores, incluidos Medicare, planes Medicare Advantage, pólizas de Medigap y cobertura de medicamentos recetados de Medicare.

Medicaid:

Información sobre la cobertura de Medicaid y el proceso de inscripción.

Caregiver Support:

Programas que apoyan a los cuidadores de familias a través de servicios de relevo, consultas e información para satisfacer las necesidades del cuidador.

Housing:

Lista de residencias para el retiro, empresas de gestión inmobiliaria, departamentos con subsidio público y parques de casas móviles adecuados para adultos mayores.

Long-term Care Options:

Lista exhaustiva de albergues, instalaciones de apoyo para la vida diaria, casas familiares para adultos, asilos y centros de atención de relevo.

Recursos generales:

Información sobre cómo tener acceso a una amplia variedad de servicios y programas, como prórrogas para el impuesto sobre bienes inmuebles, poderes notariales, testamentos en vida, instrucciones anticipadas, transporte y permisos de estacionamiento para personas con discapacidades.

- **Visiting Nurse Home Care:**

Visiting Nurse Home Care puede ayudarle con una extensa selección de servicios de atención: desde compañía y ayuda en el hogar por hora hasta atención integral las 24 horas del día.

425 Commercial St., Ste 203, Mount Vernon, WA 98273

1-800-624-2714 o (360) 416-0343

APOYO PARA LA VIDA DIARIA

- **RehabCo:**

Servicios directos de atención para personas con discapacidades. Algunos servicios incluyen apoyo intensivo para inquilinos, apoyo de protección comunitaria, vida independiente y apoyo para la vida diaria.

117 N. 1st St., Ste 20, Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-3136, ext. 24

www.rehabco.net

- **Soundview Association:**

Ambiente de pequeño hogar comunitario para adultos jóvenes con discapacidades severas físicas y de desarrollo.

PO Box 2576, 225 Digby Rd., Mount Vernon, WA 98273

(360) 424-0397

www.soundviewassn.org

- **Visiting Angels:**

Servicios de apoyo para la vida diaria.

1222 Riverside, Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-5877

www.visitingangels.com/mtvernon/home/?vs_key=CA6phlAMa0FqrwC7&gclid=EAlalQobChMIl5-Mh96l5wIVBB-tBh13bgoOEAAAYASAAEgKkzfD_BwE

- **Volunteers of America Disability Services:**

Tiene un impacto positivo en la vida de las personas al ofrecer servicios y apoyos eficientes y eficaces que permiten a las personas vivir en su propio hogar o departamento en la comunidad.

117 N. 1st St., Ste 4, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-3718

RECURSOS PARA OBTENER VIVIENDA ASEQUIBLE

- **Anacortes Housing Authority:**

Programas de vivienda subsidiada para familias de bajos ingresos.

719 Q Ave., Anacortes, WA 98221

(360) 293-7831

www.anacorteshousing.com

- **Developmental Disabilities Administration (DDA):**

Ofrece información sobre opciones y apoyos en materia de vivienda. También canaliza a las personas con casas familiares para adultos y otros tipos de apoyo en el hogar con base en su elegibilidad y los fondos disponibles.

900 E. College Way, Ste 110, Mount Vernon, WA 98273

Local: (360) 429-3103 o número sin costo: 1-800-491-5266

www.dshs.wa.gov/dda

Los recursos de vivienda pueden incluir:

Adult Family Homes (AFH):

Autorizadas por el estado. Se proporciona una habitación, alimentos, lavandería, supervisión y varios niveles de ayuda y atención.

www.dshs.wa.gov (Haga clic en la pestaña Adult [adultos])

Adult Residential Care (ARC):

Brinda asistencia a los residentes que puedan tomar sus medicamentos, pero que necesiten recordatorios o que les pongan el medicamento en las manos o ayuda con su cuidado personal, como bañarse, vestirse y atender su higiene personal. Los residentes que necesiten supervisión por seguridad propia, pueden recibir servicios de vigilancia limitada.

Supported Living Services:

Programa Residencial de la DDA; los criterios de elegibilidad varían y el financiamiento es limitado. Brinda enseñanza y apoyo para personas que vivan en su propio hogar dentro de la comunidad. El apoyo varía de unas cuantas horas mensuales a 24 horas al día o apoyo individual. Los clientes pagan su renta, alimentos y cualquier otro gasto personal. La DDA contrata a organizaciones privadas para proporcionar servicios de apoyo para la vida diaria.

- **Compass Health:**

Ofrece vivienda segura y asequible en una variedad de formas, a través de la propiedad y la administración de casas y complejos de departamentos, el patrocinio de subsidios como Shelter Plus Care y Section 8 y colaboraciones con las autoridades en materia de vivienda del área y otros proveedores de vivienda.

1100 S. 2nd St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-3500

www.compasshealth.org/locations

CONSEJOS Y TRUCOS



Tome pasos para ser independiente llevando a cabo quehaceres diarios como cocinar, limpiar áreas de mantenimiento del hogar



CONSEJOS Y TRUCOS

Si renta una propiedad, conozca los derechos y responsabilidades del arrendador y del inquilino

- **Home Trust of Skagit:**

Organización fiduciaria de terrenos comunitarios que ayuda a asegurar vivienda asequible para personas de ingresos limitados.

612 S. First St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-0014

www.hometrustedofskagit.org

- **Housing Authority of Skagit County:**

Programas de vivienda subsidiada para familias de bajos ingresos.

1650 Port Dr., Burlington, WA 98233

(360) 428-1959

www.skagitcountyha.org

- **Parkview Services Home Ownership Program:**

Ofrece ayuda a personas con discapacidades y a los integrantes de su familia que vivan con ellas para comprar una casa en los condados de King, Skagit y Snohomish.

Marnie Claywell

(206) 542-6644, ext 126 o marnie@parkviewservices.org

TTY: 711 o (800) 833-6388

www.parkviewservices.org

- **Samish Indian Nation:**

Brinda vivienda asequible, decente, segura e higiénica a los integrantes de tribus mediante el desarrollo solidario y ordenado de comunidades. También ofrece servicios que apoyan las actividades sociales, físicas y de vivienda comunitaria, así como educación para promover la armonía, cooperación y valores.

715 Seafarer's Way, Ste 103, Anacortes, WA 98221

(360) 899-5282

www.samishtribe.nsn.us/departments/housing

- **Sedro-Woolley Housing Authority:**

La Sedro-Woolley Housing Authority (SWHA) se fundó en 1969 y provee vivienda asequible de alta calidad a algunos de los residentes más vulnerables de la comunidad. La SWHA administra 80 unidades de vivienda subsidiada, con lo cual garantiza que más de 150 personas tengan un hogar. Estas personas incluyen familias de bajos recursos, adultos mayores y personas con discapacidades.

830 Township St., Sedro-Woolley, WA 98284

(360) 855-0404

www.sedrowoolleyha.org

- **Skagit Habitat for Humanity:**

Skagit Habitat for Humanity (SHH) se dedica a romper el decadente ciclo de pobreza con la creación de viviendas asequibles para las familias de bajos ingresos. SHH busca eliminar la vivienda de mala calidad con la construcción de hogares seguros, saludables y asequibles junto con los próximos propietarios de vivienda, voluntarios, donadores, patrocinadores y socios de la comunidad.

1022 Riverside Dr., Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-9402

www.skagithabitat.com

- **USDA Rural Development:**

Ofrece subsidios y préstamos con intereses bajos para reparaciones relacionadas con la salud o la seguridad. Los beneficios están disponibles para los propietarios de viviendas de bajos ingresos que no puedan obtener financiamiento tradicional o que habiten viviendas en malas condiciones.

2005 E. College Way, Ste 203, Mount Vernon, WA 98273

(360) 428-7684

www.rd.usda.gov/contact-us/state-offices/wa

- **Whatcom Skagit Housing:**

Empresa privada sin fines de lucro con financiamiento del Departamento de Agricultura de EE. UU. que ayuda a las familias de ingresos limitados a construir sus propios hogares.

(360) 398-0223 o 888-360-0223

www.whatcomskagithousing.com

RECURSOS ADICIONALES DE VIVIENDA

- **Community Action Housing Resource Center:**

El Centro de información para la Vivienda es el punto de entrada principal al Sistema de Ingreso Coordinado en el condado de Skagit. Se invita a cualquier persona indigente o que esté en riesgo inminente de quedarse sin hogar a participar.

Oficina de Mount Vernon: (360) 416-7585

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

www.communityactionskagit.org/housing-resource-center

Oficina del este del condado: (360) 416-1733

45770A Main St., Concrete, WA 98237

- **Dispute Resolution Center:**

Este centro ofrece servicios de mediación para controversias entre arrendadores e inquilinos, así como información y asesoría sobre vivienda justa.

117 N. First St., Ste 30, Mount Vernon, WA 98273

(360) 542-8487

www.voaww.org/drc

- **Energy Assistance Program-Community Action of Skagit County:**

Brinda ayuda a las familias que sin este apoyo, no podrían pagar los costos de calefacción y energía.

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

Programa una cita: (360) 428-1011 o (360) 416-7585

www.communityactionskagit.org/energy-assistance/

- **Northwest Indian Housing Association (NWIHA):**

Ofrece oportunidades de capacitación y educación, así como información y canalización en torno a vivienda asequible y recursos financieros para los integrantes de tribus en el noroeste del Pacífico.

(206) 526-8630

www.nwiha.org

- **Washington Access Fund:**

Organización sin fines de lucro que ofrece préstamos con intereses bajos de hasta \$25,000 para cualquier tipo de modificación en el hogar con el fin de mejorar el acceso para adultos mayores y personas con discapacidades que viven en Washington.

(206) 328-5116

www.washingtonaccessfund.org

- **Washington State Manufactured Housing Dispute Resolution Program:**

Los propietarios y los arrendadores de viviendas pueden presentar una solicitud de resolución de controversias si creen que se infringieron sus derechos conforme a la Ley de Arrendamiento de Casas Prefabricadas/Móviles (MHLTA).

1-866-924-6458

www.atg.wa.gov

- **Washington State Low Income Housing Alliance:**

La Alianza para la Vivienda de Bajos Recursos de Washington garantiza que todos los residentes tengan la oportunidad de prosperar en hogares seguros, saludables y asequibles mediante labores de apoyo, educación y organización.

(206) 442-9455

www.wliha.org

ALBERGUES

- **Anacortes Family Center:**

La misión del Anacortes Family Center (AFC) es ofrecer albergue a mujeres, niños y familias indigentes, además de servicios transformadores integrales para lograr el éxito personal y la autosuficiencia a largo plazo. El enfoque particular del AFC lo ha convertido en uno de los albergues de mayor éxito en el estado que ayudan a los clientes a ser autosuficientes.

2702 Commercial Ave., Anacortes, WA 98221

(360) 293-2993

www.anacortesfamily.org/

- **Friendship House:**

El albergue para hombres ofrece refugio de emergencia para hombres indigentes. El albergue para mujeres ofrece refugio de emergencia para mujeres solteras y con hijos.

1002 S. 3rd St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-6138

www.skagitfriendshiphouse.org/

- **Housing Authority of Skagit County:** Ver página 42

- **Northwest Youth Services:**

Vivienda de transición y de apoyo para jóvenes de 18 a 21 años de edad. Comuníquese para obtener más información.

2021 E. College Way, Ste 216, Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-1988

www.nwys.org/programs

- **Oasis Teen Shelter:**

Albergue autorizado con seis camas para adolescentes entre 13 y 17 años de edad en un lugar donde pueden quedarse a dormir por un máximo de 21 días.

125 N. 5th St., Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-9058

www.skagitymca.org/ymca-oasis

- **Skagit Domestic Violence Shelter:**

Brinda un albergue temporal a través de un programa de refugio de emergencia confidencial para las víctimas que no puedan permanecer seguras en su hogar debido a problemas de violencia. Los servicios incluyen alimentación, ropa y otras necesidades, defensa individual y jurídica, grupos de apoyo y de defensa de organizaciones de servicios médicos y sociales.

1521B Leigh Way, Mount Vernon, WA 98273

(360) 336-9591

www.skagitdvsas.org

- **Transitional Housing Program:**

Programa de vivienda de transición con duración de 2 años para ayudar a las familias con niños a ser autosuficientes.

Community Action of Skagit County

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-7585

Servicios jurídicos

- **American Civil Liberties Union:**

705 2nd Ave., Seattle, WA 98104

(206) 624-2180

www.aclu-wa.org/about-getting-help

- **Child Care Law Center:**

Organización nacional de servicios jurídicos sin fines de lucro que utiliza herramientas jurídicas para que todos los niños tengan a su disposición cuidado infantil asequible y de alta calidad.

www.childcarelaw.org

- **Clear-Point Credit Counseling:** Ver página 25

- **Community Action of Skagit County - Volunteer Lawyer Program:**

El Programa de Abogados Voluntarios de Community Action cuenta con el patrocinio de la Asociación de Abogados del condado de Skagit y ofrece asistencia jurídica gratuita a residentes de bajos ingresos del condado de Skagit que cumplen con los requisitos para recibir este apoyo. Si necesita ayuda jurídica, llame a la Línea de Asesoría y Canalización de Educación Jurídica Coordinada (CLEAR) al 1-888-201-1014, de lunes a viernes, de 9:15 a.m. a 12:15 p.m.. El personal de CLEAR incluye abogados y asistentes jurídicos que revisan los criterios de elegibilidad de los clientes y les brinda asesoría breve y servicios. Si necesita más ayuda, el personal de CLEAR canalizará al cliente con el Programa de Abogados Voluntarios.

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7585

www.communityactionaskagit.org/legal-aid

- **Disability Rights of Washington (DRW):** Ver página 7

- **Northwest Immigrant Rights Project:**

Este proyecto fomenta la justicia para inmigrantes de bajos ingresos al buscar y defender su situación legal. Ofrece servicios jurídicos directos.

1-800-445-5771

De lunes a viernes: de 9:30 a.m. a 12 p.m. y de 1 p.m. a 4:30 p.m.

www.nwirp.org

- **CLEAR - Northwest Justice Project:**

Ayuda jurídica gratuita para personas de bajos ingresos para atender problemas de beneficios públicos y asuntos jurídicos civiles. El sitio web cuenta con materiales gratuitos de autoayuda.

1-888-201-1014

www.nwjustice.org

- **Skagit County Dispute Resolution Center:**

Los servicios incluyen información y canalización, conciliación, mediación, arbitraje, programas de capacitación, pasantías prácticas y servicios de consultoría.

N. 1st St., Ste 30, Mount Vernon, WA 98273

(360) 542-8487

www.voaww.org/drc

- **Washington Law Help:**

Guía de servicios jurídicos gratuitos para residentes de bajos ingresos del estado de Washington. Ofrece cursos, materiales, herramientas e información para una amplia gama de asuntos jurídicos y enlaces a una variedad de programas que cuentan con muchos recursos disponibles en varios idiomas.

www.washingtonlawhelp.org

- **Northwest Women's Law Center:**

Legal Voice asegura y protege los derechos legales de las mujeres mediante legislación, recursos de autoayuda y litigios.

Oficina administrativa: (206) 682-9552

Información jurídica y referencias: (206) 621-7691

Línea telefónica sin costo: 1-866-259-7720

www.legalvoice.org

Oportunidades de recreación

■ LOCAL

- **Boys and Girls Clubs of Skagit County:**

Anacortes - 904 6th St., Anacortes, WA 98221

(360) 416-3723 x 11

Mount Vernon - 1100 N. La Venture, Mount Vernon, WA 98273

(360) 419-3723 x 31

Sedro-Woolley - 915 McGarigle Rd., Sedro-Woolley, WA 98284

(360) 419-3723 x 41

Burlington - Lucille Umbarger Elementary & Allen Elementary

(360) 419-3723

Concrete - Concrete Elementary & Concrete High School

(360) 350-5380 - Concrete Elementary

(360) 853-4068 - Concrete High School

- **Camp Korey:**

Camp Korey faculta a los niños que viven con padecimientos médicos graves y sus familias con experiencias transformadoras durante todo el año.

24880 Brotherhood Rd., Mount Vernon, WA 98274

(425) 440-0850

www.campkorey.org

- **The Foundation for Academic Endeavors:**

La FAE es una organización sin fines de lucro del condado de Skagit, Washington que busca mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de bajos ingresos a través de un innovador programa de verano con un método de enseñanza práctico para resolver problemas con creatividad.

PO Box 945, Mount Vernon, WA 98273

(360) 941-3076

www.skagitfae.org

- **Mt. Baker Gymnastics:**

Ofrece sesiones individuales de enseñanza especializada para satisfacer las necesidades de niños con discapacidades, así como clases grupales los miércoles por la tarde a las 4:00 p.m.

1635 S. Walnut St., Burlington, WA 98233

(360) 757-7565

www.mtbakergymnastics.com o mt-baker-gymnastics@live.com

- **Out & About - CFI North Sound:**

Grupo de apoyo entre pares para personas con discapacidades que deseen participar en su comunidad.

(360) 393-3890 o número telefónico sin costo 1-888-482-4839

Shawn Latham: shawnl@cfinorth.org

www.cfi-wa.org/support-groups

- **Out of the Ashes:**

Este programa musical interactivo conjunta a la gente con diferentes habilidades con las propiedades curativas de la música para añadir un aspecto de calidad de vida cuyo poder para trascender y cambiar vidas en general no se valora lo suficiente.

Jon Dalgarn: (360) 770-2404 o (360) 770-9715

musicman@wavecable.com

- **Skagit County 4-H Club:**

Programa educativo voluntario e informal para niños y jóvenes de 5 a 19 años de edad.

11768 Westar Lane, Ste A, Burlington, WA 98233

(360) 428-4270

www.skagit.wsu.edu/4-hsc

- **Skagit County Parks and Recreation:**

1730 Continental Place, Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-1350
www.skagitcounty.net/parks

- **Skagit Special Olympics:**

Cada temporada, se ofrecen diez semanas de entrenamiento deportivo y competencias atléticas para niños (con al menos 8 años de edad) y adultos con discapacidades intelectuales. El objetivo es ofrecer un programa de calidad de entrenamiento físico y competencia deportiva con hincapié en la amistad y la DIVERSIÓN.

PO Box 1162, Mount Vernon, WA 98273
(206) 362-4949
www.specialolympicswashington.org o Snohomishad@outlook.com

■ REGIONAL

- **American Trails:**

Brinda información respecto a cómo la ADA afecta los senderos y las vías verdes. Conozca más sobre aspectos de diseño para senderos y vías verdes accesibles, oportunidades de capacitación, problemas jurídicos y lineamientos federales.

www.americantrails.org

- **Campfire USA:**

www.campfireusasnohomish.org: Everett
www.campfiresamishcouncil.org: Bellingham

- **Camp Prime Time:**

Este campamento ofrece experiencias en la naturaleza a las familias de niños con discapacidades o enfermedades severas donde pueden divertirse (sin costo) en un ambiente de apoyo.

(509) 248-2854
www.campprimetime.org

- **Footloose Sailing Association:**

Este es el mejor programa de navegación del Noroeste para personas con cualquier discapacidad, ya que ofrece independencia sobre las aguas y navegación de competencia a los participantes con discapacidades.

7683 SE 27th St., PMB# 239, Mercer Island, WA 98040
(206) 382-2680
www.footloosesailing.org

- **Girl Scouts: North Regional Office**

3224 Wetmore Ave., Ste A, Everett, WA 98201
(360) 658-8083 or (877) 822-9435
www.girlscoutsww.org

- **HOPE Therapeutic Riding Program:**

Este programa permite a los niños y adultos enfrentar desafíos especiales –ya sean de índole física, cognitiva o emocional– para descubrir sus capacidades y habilidades independientes, así como explorar su potencial mediante actividades y terapia reconocidas, seguras y eficaces con la ayuda de caballos.

819 Camano Avenue, P.O. Box 334, Langley, WA 98260
(360) 221-7656

www.hope-whidbey.org o correo electrónico: hope@whidbey.com

- **National Center on Accessibility:**

Fomenta el acceso e inclusión de personas con discapacidades en parques, lugares de recreación y turísticos.

(812) 856-4422

www.ncaonline.org

- **National Parks and Federation Lands Access Pass:**

store.usgs.gov/pass/access.html

- **Outdoors For All:**

Programas recreativos para personas con discapacidades (ciclismo, pesca, caminatas, descenso de ríos, esquí acuático/sobre nieve y patinaje en línea, entre otros).

6344 NE 74th St., Ste 102, Seattle, WA 98115
(206) 838-6030

www.outdoorsforall.org

- **Sundial Tours:**

Ofrece vacaciones especiales para adultos con discapacidades de desarrollo.

750 Marine Dr., Ste 100, Astoria, OR 97103
1-800-547-9198

www.sundialtour.com

- **Trips INC:**

Los viajes de aventuras especiales están diseñados específicamente para personas con discapacidades que necesitan ayuda del personal para disfrutar sus vacaciones con seguridad.

PO Box 10885, Eugene, OR 97440
(541) 686-1013

www.tripsinc.com

- **U.S. Forest Service:**

Proporciona lineamientos para maximizar la accesibilidad y a la vez reconocer y proteger las características únicas de la naturaleza en las áreas recreativas al aire libre y senderos.

www.fs.fed.us/recreation/programs/accessibility

- **Washington State Accessible Outdoor Recreation Guide & Pass:**

Esta guía y pase fueron creados por los parques estatales en colaboración con el Departamento de Recursos Naturales, el Servicio de Pesca y Fauna Silvestre y el Parque Olímpico Nacional del Servicio Forestal de EE. UU. para brindar información sobre oportunidades de recreación accesibles al aire libre.

(360) 902-8844 o 888-226-7688

www.parks.wa.gov (Haga clic en ADA Recreation [recreación de conformidad con la ADA])

- **Washington State Directory of Summer Camps and Resource Guide for Children with Special Health Care Needs:**

4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105

(206) 987-3736

www.cshcn.org

- **Willow Place (Quilceda Community Services):**

Ofrece actividades para personas con discapacidades de desarrollo. Willow Place ofrece 8 sesiones semanales que con una hora de acondicionamiento físico, una hora de arte y una hora de interacción social en cada una de las 8 sesiones. Todas las actividades se enfocan en el bienestar y son adecuadas para el nivel de capacidad de cada cliente y para que sean sociables, activos, verbales y que aprendan cosas nuevas.

9610 48th Dr. NE, Marysville, WA 98270

(360) 653-2324

www.quilcedacommunityservices.org

Recursos para adultos mayores

Si desea obtener una lista exhaustiva de recursos para adultos mayores en el condado de Skagit, consulte la guía "Skagit & Island Counties Senior Resources" (**Recursos para adultos mayores de los condados de Island y Skagit**) en cualquier centro de la tercera edad del condado de Skagit, el Departamento de Salud Pública del Condado de Skagit o el Consejo Regional del Noroeste.

Toll free: 1-866-379-3710

www.nwseniors.com

- **Adult Protective Services-DSHS:**

Comuníquese con los Servicios de Protección para Adultos si sospecha que alguien está lastimando o explotando a un adulto vulnerable que viva en su propio hogar.

900 E. College Way, Ste 210, Mount Vernon, WA 98273

1-800-487-0416

www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources?field_counties_value=Skagit

• **Aging and Adult Services Complaint Line:**

1-800-562-6078

• **Area Agency on Aging - Northwest Regional Council:**

Pone en marcha programas estatales y federales para adultos mayores y personas que necesiten atención a largo plazo. El NWRC brinda financiamiento y opciones de servicio flexibles para ayudar a las personas a permanecer en sus hogares, tales como:

Para adultos mayores:

- Information & Assistance
- Tribal Outreach
- Congregate & Home Delivered Meals (Meals-on-Wheels)
- Legal Services

Para todas las personas que cumplan con los requisitos para recibir apoyo:

- Aging & Disability Resources
- In-home Personal Care
- Medicaid Transportation
- Adult Day Health
- Caregiver Support & Respite
- Volunteer Chore
- Adult Day Centers
- Case Management

1650 Port Dr., Burlington, WA 98233

(360) 428-1301

www.nwrcwa.org

• **Alzheimer's Association:**

La Alzheimer's Association es la organización de salud voluntaria líder en el mundo en atención y apoyo para personas con Alzheimer's, y constituye la mayor fuente de financiamiento privado sin fines de lucro para la investigación de dicho padecimiento.

100 W. Harrison St, North Tower, Ste 200, Seattle, WA 98119

De lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.

1-800-272-3900

www.alz.org/alzwa/index.asp

• **C.O.P.E.S (in home care for seniors):**

El Sistema de Ingreso al Programa de Opciones Comunitarias (COPES), es un programa de Medicaid del estado de Washington diseñado para permitir que las personas que necesiten atención de un centro de cuidados reciban dicha atención en su hogar o situación de vivienda comunitaria (como residencias de apoyo para la vida diaria).

Personas mayores de 60 años de edad: (360) 428-1301

Personas menores de 60 años de edad: (360) 416-7289 o 866-608-0836

www.nwrcwa.org

• **Denuncias de abuso o negligencia:**

Para denunciar casos de abuso o negligencia de niños o adultos vulnerables, llame a la Línea telefónica gratuita del DSHS a cualquier hora del día o de la noche. Cuando llame, hablará con una persona que lo comunicará directamente con la persona encargada de registrar la denuncia en su localidad.

1-866-363-4276, se puede ingresar a través de TTY

- **Departamento de Salud Pública del condado de Skagit:**

Información sobre actividades y servicios disponibles en cada uno de los centros de la tercera edad del condado de Skagit. Los sitios web de cada centro son administrados por adultos mayores voluntarios. Estos centros cuentan con el patrocinio del condado de Skagit y sus localidades y ciudades.

Anacortes Senior Center: 360-293-7473

Burlington Senior Center: 360-755-0102

Concrete Senior Center: 360-853-8400

Mount Vernon Senior Center: 360-336-5757

Sedro-Woolley Senior Center: 360-855-1531

- **Meals on Wheels:**

Entrega comidas a domicilio para las personas mayores de 60 años confinadas en su hogar.

700 S. 2nd Street, #301, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-1511

www.skagitcounty.net o www.skagitcounty.net/seniorcenters

- **Social Security Administration:**

Brinda beneficios federales conforme a los programas del Seguro Social y de Ingresos Complementarios del Seguro Social. Es posible que los trabajadores, sus familias e hijos tengan derecho a recibir apoyo financiero.

710 E. College Way, Ste A, Mount Vernon, WA 98273

1-800-772-1213

www.ssa.gov

- **Visiting Angels Living Assistance Services:**

Proveedor de atención en el hogar para adultos mayores.

1222 Riverside Dr., Mount Vernon, WA 98273

(360) 424-6777

www.visitingangelswa.com

- **Volunteer Services Program:**

Ayuda a los adultos mayores de bajos ingresos a vivir de manera independiente en su hogar. Los servicios incluyen limpieza, compras, transporte, elaboración de alimentos, jardinería y reparaciones menores del hogar.

Community Action of Skagit County

330 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273

(360) 416-7585 x1177

www.communityactionskagit.org

Transporte

- **Critical Needs Program:**

Vales para alimentos, gasolina, ropa y transporte.

Community Action of Skagit County
360 Pacific Place, Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-7585 De lunes a viernes: de 9 a.m. a 5:00 p.m.
www.communityactionskagit.org

- **Paratransit:**

Para personas cuyos padecimientos o discapacidad no les permitan utilizar los autobuses normales de ruta fija de Skagit Transit.

(360) 757-4433 o línea telefónica sin costo (877) 584-7528
www.skagittransit.org

- **Disabled Parking Permits:**

Los permisos de estacionamiento están disponibles en el sitio web o en el Departamento de Expedición de Licencias. Es necesario que un médico llene la información médica del formulario.

Mount Vernon Driver Licensing Office: 1920 S. 3rd St., Mount Vernon, WA 98273
(360) 416-7563

Anacortes Driver Licensing Office: 1005 Commercial Ave., Ste C & D, Anacortes, WA 98221
(360) 588-0508

- **Medicaid Transportation Program:**

Transporte para citas pagadas por Medicaid para quienes no cuenten con alguna otra alternativa. Aplican restricciones.

Número telefónico sin costo 1-800-860-6812
www.nwrcwa.org/medicaid-transportation

- **Mercy Transportation:**

Ofrece transporte médico en situaciones que no sean de emergencia en todo Washington occidental. Cuenta con camionetas y autos sedan con capacidad para silla de ruedas; el servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y se aceptan pagos con Medicaid, del DSHS, del Departamento de Trabajo e Industrias (L&I), Visa, MasterCard y American Express.

(425) 347-4700
mercytransportation.net

- **Regional Reduced Fare Permit:**

Permisos, pases y boletos de tarifa reducida para utilizar los autobuses de ruta fija en toda la región de Puget Sound/sistema de ferries del estado de Washington (para adultos mayores de 65 años de edad y personas con discapacidades).

(425) 348-2350

CONSEJOS Y TRUCOS



Incluso si no conduce un automóvil, obtener una identificación con fotografía del Departamento de Expedición de Licencias le ayudará a presentar la documentación necesaria para muchos servicios que se ofrecen a adultos mayores.

- **SKAT - Skagit County Public Transportation (conectado a través de Island Transit):**

Autobuses normales de ruta fija de Skagit Transit.

(360) 757-4433

- **Skagit Transit Travel Trainer - Sue Libby:**

El programa de capacitación para usuarios de Skagit Transit está diseñado para los adultos mayores y las personas con discapacidades. Brinda la ayuda que cada persona necesita para utilizar los autobuses de ruta fija de Skagit Transit con éxito. La capacitación se personaliza para satisfacer las necesidades de cada persona. La capacitación para usuarios es un servicio gratuito.

600 County Shop Lane, Burlington, WA 98233

(360) 757-4433 o (360) 229-2424

TDD: (360) 757-1938

- **Washington State Ferries:**

1-800-843-3779

www.wsdot.wa.gov/ferries

DEPARTAMENTO DE SALUD
PÚBLICA DEL CONDADO DE SKAGIT

