+100 Esenciales:

United Way
of Central Maryland

Guía de Recursos para Necesidades Básicas en Maryland Central

Distribuida en colaboración con The Baltimore Sun.



100 YEARS United For Our Futures

¡Estamos felices de poder compartir esta guía con usted! Tenga en cuenta que la información que encontrará aquí puede cambiar, ya que la financiación y la disponibilidad de los programas varían y es posible que los servicios no siempre estén disponibles. Le recomendamos que contacte directamente a los servicios que aparecen en la lista para confirmar la disponibilidad y requisitos actualizados. Esperamos que esta guía le sirva como un punto de partida útil, ¡y estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino!

Llame al 211 o visite uwcm.org/211. ¡Siempre estamos aquí para ayudarlo!



211 Maryland en United Way of Central Maryland es un servicio gratuito y confidencial que brinda información, recursos comunitarios y referencias para distintas necesidades de salud y servicios humanos las **24 horas, los 7 días de la semana, todos los días del año.** Nuestros especialistas son profesionales dedicados y están listos para ayudarlo a entrar en contacto con:

- **Alimentos**
- **Ayuda para vivienda y alquiler**
- **Servicios de prevención de desalojos**
- **Empleo**
- **Asistencia con las facturas de servicios públicos**
- **Atención médica**
- **Transporte a consultas médicas y otras citas**
- **Cuidado de niños y personas mayores**
- **Servicios de prevención del suicidio, uso de sustancias y centros de crisis**
- **Asistencia legal**

¡Y mucho, mucho más!

Bienvenido a +100 Recursos Básicos: ¡Una guía de recursos para las necesidades básicas que le presenta SU United Way!

Durante más de 100 años, United Way of Central Maryland es un salvavidas para las personas de toda esta región, ayudando con lo que se necesita, donde se necesita. Lo hemos visto todo, los tiempos buenos, los malos... y los intermedios. Y pese a todo, nuestra misión nunca cambió: fortalecer las vidas y vecindarios de la comunidad en toda el área metropolitana de Baltimore.

Sabemos que la vida no siempre es fácil, por eso creamos esta guía para ayudarlo.

En esta guía, encontrará consejos prácticos que puede usar todos los días, ya sea para superar los desafíos de vivienda, obtener ayuda con sus facturas o ahorrar en comestibles. Esta guía también incluye historias sobre personas comunes que han superado obstáculos aprovechando sus fortalezas y nuestros programas.

United Way ha trabajado para cubrir las necesidades de nuestra región, atravesando situaciones como desastres naturales, inestabilidad económica, guerras, crisis de salud y más. Trabajamos mano a mano con las personas a las que servimos, nuestros socios y la comunidad, porque unidos es la forma de ayudar a construir familias más fuertes y prósperas.

Tabla de Contenido

Vivienda/Servicios Públicos

1-2 **Programas de United Way**
- Prevención del desalojo y ayuda en casos de reubicación
- Asistencia legal gratuita para desalojos
- Programa de reubicación

3 **Recursos adicionales de vivienda**

3 **Consejos útiles para la vivienda**

4-5 **Ayuda con servicios públicos**
- Energía
- Agua

5 **Consejos útiles para ahorrar energía en el hogar**

Salud

6 **Programas de salud de United Way**
- Acceso a alimentos saludables
- Apoyo de salud mental

7-8 **Recursos adicionales de atención médica**
- Asistencia alimentaria
- Atención médica
- Apoyo de salud mental

9 **Consejos útiles de salud**

Educación

10-11 **Programas de educación de United Way**
- Young Men United
- Centros familiares
- Escuelas comunitarias

11 **Otros recursos educativos**

12 **Consejos útiles para el cuidado infantil/educación temprana**

Crecimiento Económico, Empleo y Presupuesto

13 **Programas de crecimiento económico de United Way**
- WorkWays
- The Lonely Entrepreneur
- Recursos para empleados federales de Maryland

14-15 **Otros recursos de empleo**

15 **Asistencia y recursos fiscales**

15 **Consejos útiles para manejar las deudas**

Otros Recursos

16 **Asistencia de transporte**

16 **Servicios de inmigración**

17 **Ayuda con mascotas**

Apoyo y centros multirecursos

18 En todo el estado
Gran Baltimore
Ciudad de Baltimore

19 Condado de Anne Arundel y condado de Baltimore
Condado de Carroll
Condado de Harford
Condado de Howard

Contacte a su United Way

Back Cover

Vivienda/Servicios



VIVIENDA

Un hogar seguro y estable es la base para un futuro sólido. Sin embargo, para muchas personas en nuestra comunidad, el lugar donde vivir se ha convertido en algo incierto, debido a los impresionantes costos y a la alta tasa de desalojos, y es una fuente de estrés en lugar de seguridad.

En United Way, creemos que nadie debería tener que elegir entre tener un techo sobre su cabeza o satisfacer otras necesidades básicas. Es por eso que estamos aquí para ayudar, ofreciendo programas y apoyo para hacer que la estabilidad de la vivienda sea una realidad para todos.

Programas de Vivienda de United Way - más información en uwcm.org/housing

- **Prevención de desalojos y reubicación**
  Damos asistencia financiera para ayudar con alquileres atrasados, servicios públicos y depósitos de seguridad para asegurar que las personas sigan teniendo un lugar donde vivir. Nuestros navegadores de recursos ofrecen asistencia personalizada para ayudar a las personas a crear planes financieros y estabilizar la situación de vivienda. Llame al 211 para más información.

- **Asistencia legal gratuita en desalojos: ACE Program**
  El programa ACE (Access to Counsel in Eviction) permite poner en contacto a los inquilinos elegibles en riesgo de desalojo con servicios de asistencia legal gratuita. Hay asistencia legal gratuita disponible para los inquilinos que enfrentan el desalojo o la terminación de un subsidio, ayudándoles a negociar planes de pago, garantizar el cumplimiento del propietario y defender sus casos en los tribunales. Para más información visite civiljusticeinc.org/evictions o llame al 211.

- **Programa de reubicación**
  Nuestro Programa de Reubicación ayuda a los inquilinos de la ciudad de Baltimore que no puedan cubrir sus necesidades por medio de otros programas de prevención de desalojos y asistencia de alquiler. Ayudamos a las personas a encontrar apartamentos que se ajusten a sus necesidades y presupuesto. Además, ofrecemos ayuda con las solicitudes de alquiler y asistencia para las mudanzas, y los ponemos en contacto con servicios y recursos adicionales para garantizar su estabilidad. Para más información, llame al 211 o envíe un correo electrónico a relocation@uwcm.org.

VIVIENDA *(Continuado)*

Programas de Vivienda de United Way - más información en uwcm.org/housing

- **Asistencia para el alquiler/Condado de Howard**
  Los inquilinos elegibles del condado de Howard que tengan 62 años o más, o los hogares con al menos un adulto de 62 años o más, pueden recibir subsidios de alquiler, ayuda con las solicitudes de asistencia para el alquiler, servicios de apoyo y más. El programa también ayuda a los inquilinos a encontrar viviendas nuevas y asequibles si se mudan. Para más información visite uwcm.org/hocorenthelp.

  Además de estos programas, nuestros **Sitios de Estabilidad Familiar (Family Stability Site)**, ubicados en ocho vecindarios del centro de Maryland, ofrecen apoyo personalizado para las familias. los servicios incluyen ayuda con la navegación de la vivienda, orientación financiera y acceso a recursos de bienestar.

  Nuestras **Zonas Vecinales (Neighborhood Zones)** son centros con base en la comunidad en Brooklyn/Curtis Bay, Poppleton y Columbia que brindan apoyo personalizado según las fortalezas y desafíos de cada persona. Se ofrecen servicios como asistencia para la vivienda, distribución de alimentos y cuidado infantil y educación temprana.



La historia de cómo United Way ayudó a Jessica

Jessica, una ex profesora de arte, tuvo que atravesar la desafiante realidad del desalojo después de perder su trabajo. A través de United Way, recibió ayudas para el alquiler atrasado y tres meses de alquiler futuro, lo que le dio la estabilidad y el respiro que necesitaba para salir adelante. Hoy, Jessica vive y trabaja en un vecindario que ama y trabaja para alcanzar un futuro más estable.

Recursos adicionales de vivienda:

¡Llame al 211 para más información!

Recursos para inquilinos de la Oficina de Derechos de Inquilinos y Propietarios del DHCD de Maryland: dhcd.maryland.gov/Residents/Pages/Renting/Resources.aspx y la **Declaración de Derechos del Inquilino de Maryland:** dhcd.maryland.gov/Tenant-Landlord-Affairs/Pages/Tenants-Bill-of-Rights.aspx

Portal de Recursos de Vivienda del Gobierno del Condado de Anne Arundel: 410-222-1821, aacounty.org/housing-resource-portal

Programa de Movilidad de Vivienda de Baltimore: Ayuda a las personas a acceder a viviendas asequibles en vecindarios con oportunidades a través de servicios de apoyo y asesoramiento de alquiler. brhp.org

Recursos para la Inseguridad de la Vivienda del Gobierno del Condado de Baltimore: Refugios de emergencia, permanentes y de violencia doméstica, reubicación rápida y más. baltimorecountymd.gov/departments/housing/homelessness

Vivienda y Desarrollo Comunitario del Gobierno del Condado de Carroll: Asistencia para la vivienda y la compra de propiedades. carrollcountymd.gov/government/directory/citizen-services/housing-community-development/

Programa de asistencia para la prevención de ejecución de hipotecas del Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario del Condado de Howard: howardcountymd.gov/DHCD-FPP

Centro de Recursos y Referencias Comunitarias del Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos: Ofrece viviendas y varios servicios de apoyo para los veteranos que no tienen vivienda o que corren el riesgo de perder su vivienda. Oficina local: 410-637-3246, va.gov/homeless/crrc.asp

Oficina de Asistencia Legal: Brinda asistencia legal gratuita a los residentes de bajos ingresos que enfrentan desafíos de vivienda. Los servicios incluyen defensa contra el desalojo y educación sobre los derechos de los inquilinos. mdlab.org

Centro de Ayuda para la Vivienda de St. Ambrose: Brinda apoyo a las familias para asegurar y mantener la vivienda a través de la prevención de ejecuciones hipotecarias, asistencia para el alquiler y asesoramiento sobre la compra de vivienda. stambros.org

Búsqueda de vivienda en Maryland: Maryland Housing Search Aquí se pueden ver y publicar avisos de apartamentos y casas en alquiler en Maryland rent.mdhousingsearch.org

Consejos útiles para la vivienda

- No pierda tiempo: Si cree que no va a poder cumplir con un pago de su alquiler o hipoteca, llame al 211 para obtener ayuda antes de que llegue un aviso de desalojo o ejecución hipotecaria.
- Comprenda sus derechos: La ley de Maryland requiere que los propietarios obtengan una orden judicial antes de desalojar a los inquilinos.
- Compruebe si califica para un alquiler reducido o para la exención de depósitos de seguridad a través de los servicios de apoyo a la vivienda.
- Considere las opciones de vivienda compartida o la posibilidad de tener compañeros de cuarto para dividir los gastos.
- Conozca sus derechos como inquilino, como las protecciones en los pagos de facturas de servicios públicos o los límites de los costos de alquiler, para evitar gastos innecesarios.



ASISTENCIA PARA EL PAGO DE SERVICIOS PÚBLICOS

Todos merecen tener acceso a energía confiable y agua limpia, pero el aumento de los costos de los servicios públicos puede hacer que estar al día se vuelva difícil para algunas personas. Estos son algunos programas para ayudar a alivianar el peso de estos gastos:

Energía

BGE ofrece una gran variedad de herramientas para ayudarlo a controlar el uso de energía, así como programas de asistencia con las facturas y ahorro de energía. Visite bge.com/heretohelp para obtener consejos y recursos de ahorro de energía en el hogar, que incluyen:

- Buscador de ayuda autoservicio (Assistant Finder) de BGE, que ofrece recomendaciones simples y personalizadas.
- Asistencia financiera a través de programas estatales y el Fuel Fund de Maryland.
- Modalidades de pago y prórrogas de vencimiento. Para casos de fuerza mayor que requieran acuerdos de pago más allá de 12 meses, llame a BGE al 800-685-0123.
- Información sobre presupuestos de facturas y registro de autoservicio en línea para los clientes que prefieren una factura mensual predecible que distribuya los costos de energía durante todo el año.

Recursos Adicionales de Energía:

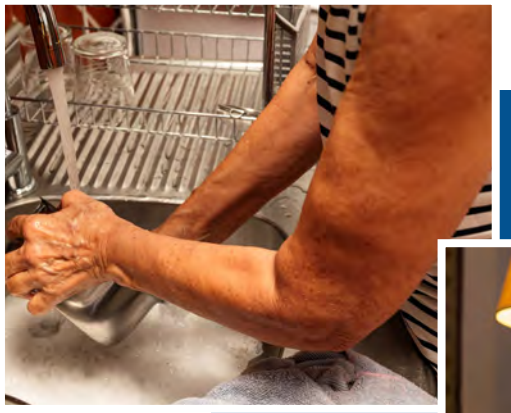
El Programa EmPOWER de Maryland: ofrece reembolsos y mejoras de eficiencia energética para ayudar a los hogares a reducir sus facturas de gas y electricidad. Para más información, visite. dhcd.maryland.gov/Energy-Home-Repair/pages/homeowner-grants/empower.aspx

La Oficina de Programas de Energía para el Hogar (OHEP, Departamento de Servicios Humanos de Maryland): ofrece asistencia con el pago de facturas a los hogares de bajos ingresos de Maryland para ayudar a que sus costos de energía sean más asequibles. También ofrecen asistencia para evitar los cortes del servicio de energía y ayuda para reestablecer el servicio en caso de cortes. dhs.maryland.gov/office-of-home-energy-programs/how-do-you-apply

El Programa de Asistencia para la Climatización de Maryland (WAP, Maryland Weatherization Assistance Program): ayuda a los propietarios e inquilinos que sean elegibles según su nivel de ingresos. El programa ayuda a reducir los costos de calefacción y refrigeración a través de medidas de conservación de energía, y también aborda los problemas de salud y seguridad en los hogares. dhcd.maryland.gov/Energy-Home-Repair/Pages/Homeowner-Grants/WAP.aspx

Agua

Asistencia con el agua: El Departamento de Obras Públicas de Baltimore (DPW) ofrece Water4All, un programa de asistencia financiera basado en los ingresos, y PromisePay, una opción de pago flexible para los clientes atrasados en las facturas del servicio de agua. Visite publicworks.baltimorecity.gov/waterbilling_information para más programas de asequibilidad del agua.







Consejos útiles para ahorrar energía en el hogar

- Busque programas de eficiencia energética a través de su proveedor de servicios públicos, que puede ofrecer asistencia gratuita para la climatización, para personas que alquilan o para propietarios.
- Use accesorios eléctricos inteligentes para bajar el uso de energía fantasma de los aparatos electrónicos.
- Selle los huecos alrededor de las ventanas y puertas para bajar los costos de calefacción y refrigeración.
- Ajuste su termostato unos pocos grados para ahorrar en las facturas de energía: cada grado puede marcar la diferencia.

SALUD

Nuestro compromiso es ayudar a construir comunidades más saludables, en las que cada persona tenga la oportunidad de alcanzar su mejor versión física, mental y espiritual. A través de nuestros programas y asociaciones, ayudamos a las personas a sanar, crecer y encontrar el camino hacia una mejor salud.

Programas de salud de United Way - más información en uwcm.org/health



Acceso a alimentos saludables

Nuestras asociaciones con mercados móviles de alimentos y despensas comunitarias llevan alimentos frescos y nutritivos directamente a los vecindarios, especialmente a aquellos en desiertos alimentarios o áreas rurales donde el transporte puede ser una barrera para el acceso a los alimentos. También ofrecemos subvenciones de resiliencia alimentaria, o Food Resiliency Grants, para impulsar el trabajo de las organizaciones locales.



Apoyo de salud mental

Los desafíos de la vida pueden traer un peso muy fuerte a nuestras vidas, pero con las herramientas y el apoyo adecuados, se puede salir adelante. Los talleres de atención consciente del trauma de United Way ayudan a las personas a superar el estrés, el trauma, la pérdida y las transiciones difíciles.

Ofrecemos estrategias prácticas para reconocer y responder al trauma, creando espacios seguros para la recuperación tanto para individuos como para familias.

Recursos adicionales de atención médica:

¡Llame al 211 para más información!



Asistencia alimentaria

SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria): Ayuda a los hogares de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para tener una buena salud. dhs.maryland.gov/supplemental-nutrition-assistance-program

Banco de Alimentos de Maryland: Visite mdfoodbank.org/find-food para encontrar asistencia alimentaria cerca de usted.

Mercado de The Y in Central Maryland's Y Fresh Mart (múltiples ubicaciones): ymaryland.org/mission/aboutus/accesshealthyfood

Moveable Feast: Ofrece comidas a domicilio y asesoramiento nutricional para personas con enfermedades crónicas, como VIH/SIDA y cáncer. mfeast.org

Centros familiares Bea Gaddy: Área metropolitana de Baltimore 410-563-2749, beagaddy.org

Asistencia alimentaria de Forty West: Ciudad y Condado de Baltimore, 410-233-4357, 40west.org

Banco de alimentos SPAN Food Pantry: Severna Park, 410-647-0889, spanhelps.org

Programa de alimentos de Westminster Rescue Mission: 410-848-2222 Ext. 146, westminsterrescuemission.org

Banco de alimentos Aberdeen Food Pantry de Epicenter: 443-981-3742, epicentercc.org/newaberdeen

Banco de alimentos del Condado de Howard: 410-313-6185, cac-hc.org/food-assistance



Atención de salud

Shepherd's Clinic: Ofrece servicios de atención médica gratuitos o de bajo costo, incluida la atención primaria, el apoyo a la salud mental y la atención preventiva, para personas sin seguro. shepherdsclinic.org

Maryland Health Connection: Proporciona información sobre las opciones de seguro médico y ayuda para inscribirse en la cobertura. marylandhealthconnection.gov

Atención de urgencia University of Maryland Medical System Urgent Care: Ofrece citas, visitas sin cita previa y consultas de telesalud en lugares de todo el estado. Se aceptan seguros privados, Medicaid, Medicare y pagos privados. umms.org/health-services/urgent-care-locations y umms.org/health-services/urgent-care/telemedicine

Chase Brexton Health Care: Cuenta con atención primaria y servicios especializados, incluida la atención dental, en distintos centros. Acepta la mayoría de los seguros, Medicaid y Medicare, y también ofrece una escala de tarifas móviles según los ingresos. Tiene opciones de telemedicina disponibles. chasebrexton.org

Johns Hopkins Community Physicians: Ofrece atención primaria y servicios especializados en múltiples ubicaciones. Acepta la mayoría de los seguros, Medicaid y Medicare, y puede haber asistencia financiera disponible. Tiene opciones de telemedicina disponibles. hopkinsmedicine.org/community-physicians

Recursos adicionales de atención médica *(Continuado)*:

Apoyo de salud mental

La línea de ayuda para crisis y prevención del suicidio **988 Suicide & Crisis Lifeline** ofrece apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para todos los que atraviesen una crisis de salud mental; solo marque 988 o envíe un mensaje de texto para hablar con un consejero capacitado. También está disponible el chat. 988lifeline.org

El proyecto de consejería **Pro Bono Counseling Project** conecta a las personas elegibles con servicios gratuitos de asesoramiento de salud mental, asegurando que el costo nunca sea una barrera para obtener ayuda. Para más información, visite. probonocounseling.org

Sistema de salud mental **Behavioral Health System Baltimore (BHSB)** Conecta a los residentes con los programas de tratamiento de salud mental y uso de sustancias, ofreciendo apoyo para el bienestar emocional y social. bhsbaltimore.org



La historia de cómo United Way ayudó a María

María, madre de tres hijos, se encontró haciendo malabares con la pesada carga del trabajo, el cuidado de los niños y los desafíos personales. Con el apoyo de nuestros programas de recuperación de traumas y el acceso a alimentos frescos y nutritivos, recuperó su fuerza emocional y creó hábitos más saludables, brindando estabilidad y esperanza a su familia.

Consejos de salud útiles

Alimentos

- Encuentre alimentos asequibles: Llame al 211 para localizar despensas de alimentos o mercados móviles cerca de usted.
- Planifique las comidas con anticipación para evitar compras impulsivas y reducir el desperdicio de alimentos.
- Compre al por mayor alimentos no perecederos como arroz, frijoles y pasta para ahorrar dinero.
- Aproveche las aplicaciones digitales más conocidas para encontrar cupones y comparar precios.
- Compre productos de temporada en los mercados de agricultores locales para encontrar opciones frescas y asequibles.
- Consulta los folletos de ofertas de las tiendas de alimentos para ver los descuentos semanales y planifique sus comidas según los descuentos.
- Busque bancos de alimentos o mercados móviles en su área para complementar sus necesidades de alimentación con opciones frescas y saludables

Atención médica

- **¿Sala de emergencias o atención de urgencia?** Le dejamos una guía sencilla: **Vaya a la sala de emergencias** si se trata de una emergencia grave, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, signos de un derrame cerebral (dificultad para hablar o un lado de la cara caído), sangrado abundante, lesiones graves, convulsiones o si alguien se desmaya.

  Vaya a atención de urgencias para cosas menos graves como dolor de garganta, pequeños cortes, dolores de oído, esguinces, quemaduras leves, erupciones en la piel o cuando se sienta enfermo pero no sea algo con riesgo de vida.

  La sala de emergencias cuesta mucho más, a veces miles de dólares. La atención de urgencia cuesta mucho menos, generalmente entre $100 y $200. Si no es una verdadera emergencia, la atención de urgencia puede ahorrarle tiempo y dinero. Pero si no está seguro o siente que algo está muy mal, no espere, vaya a la sala de emergencias o llame al 911.

- Conozca las clínicas de salud comunitarias para hacerse chequeos de bienestar y atención preventiva gratuitos o asequibles.
- Acceda a prescripciones asequibles a través de servicios como Good Rx, FamilyWize.org, y Cost Plus Drug Company.

Salud mental

- Reconocer el trauma: Los desafíos emocionales son normales y buscar apoyo es un signo de fortaleza.
- Priorizar la salud mental: Encuentre actividades para reducir el estrés como el mindfulness o escribir un diario.

EDUCACIÓN

En United Way, abrimos las puertas al aprendizaje, la oportunidad y el éxito. Estamos aquí para ayudar a los estudiantes y a las familias a construir un futuro más sólido, paso a paso, desde la educación de la primera infancia hasta las carreras profesionales.

Programas de educación de United Way - más información en **uwcm.org/education**



Young Men United

Creado para ayudar a los estudiantes locales a alcanzar sus sueños académicos y vocacionales, este programa ofrece tutorías, exposición profesional y caminos claros hacia el éxito académico y vocacional. Los participantes y sus familias reciben apoyo mientras los estudiantes completan la escuela secundaria, cursan estudios postsecundarios o recibir capacitación para trabajar, e ingresan a la fuerza laboral con una carrera significativa. Para más información visite uwcm.org/ymu.



Centros familiares

Los centros familiares de United Way Family Centers ofrecen cuidado infantil gratuito en dos escuelas secundarias de la ciudad de Baltimore para padres adolescentes, y cuidado infantil de costo reducido para padres elegibles en el condado de Howard. Todos los centros brindan educación temprana de calidad para bebés y niños pequeños y apoyo para los padres, ayudando a las familias a prosperar juntas.



Escuelas comunitarias

Los Coordinadores de Escuelas Comunitarias de United Way en seis escuelas públicas en la ciudad de Baltimore ayudan a abordar las necesidades de los estudiantes, las familias y la comunidad para fortalecer el aprendizaje, las familias y las comunidades de los estudiantes. Para más información visite uwcm.org/what-we-do/education/community-schools.

Otros recursos educativos:

¡Llame al 211 para más información!

Community Colleges en Maryland: mdacc.org/the-colleges

Baltimore Reads: Ofrece programas de alfabetización, preparación para el GED y educación básica de adultos para personas que buscan mejorar su educación y posibilidades profesionales. baltimorereads.org

Living Classrooms Foundation, Fresh Start: Empodera a las comunidades a través de la educación práctica, el desarrollo de la fuerza laboral y los programas de bienestar que crean oportunidades para que jóvenes y adultos prosperen. livingclassrooms.org/programs/fresh-start

Reading Partners Baltimore: Pone en contacto a voluntarios con alumnos para brindar apoyo de lectura individualizado, ayudando a los niños en escuelas de áreas de bajos recursos a mejorar las habilidades de alfabetización. readingpartners.org/get-involved/where-how/mid-atlantic/

Youth Opportunity Community Center: Ofrece educación, capacitación laboral y tutorías para ayudar a los jóvenes de Baltimore a adquirir habilidades, completar su educación y prepararse para llevar carreras significativas. moed.baltimorecity.gov/youth-opportunity-centers

Beca Central: Brinda asistencia financiera para estudiantes en Maryland, ofreciendo becas y préstamos sin intereses para ayudar a cubrir la matrícula, la capacitación vocacional y los programas de avance profesional. central-scholarship.org

Fundación CollegeBound: Ayuda a los estudiantes de la ciudad de Baltimore a alcanzar sus sueños de educación superior con asesoramiento universitario, becas y apoyo de ayuda financierat. collegeboundfoundation.org

Maryland Educational Opportunity Center: Ofrece orientación gratuita sobre admisiones universitarias, ayuda financiera, desarrollo de la fuerza laboral y más. meoconline.com

Maryland Higher Education Commission: Conecta a los estudiantes con ayuda financiera, subvenciones y becas para hacer que la capacitación universitaria y profesional sea más accesible. mhec.maryland.gov

The United Negro College Fund: Ofrece becas, asistencia financiera y defensa para ayudar a los estudiantes negros a acceder y completar cursos de educación superior en colegios y universidades históricamente negros (HBCU). uncf.org

National Consumer Law Center, Student Loan Borrower Assistance: Ayuda a los estudiantes que hayan tomado préstamos a comprender los derechos y obligaciones con respecto a los préstamos estudiantiles. studentloanborrowerassistance.org

Educación

La historia de cómo United Way ayudó a Jamal

En el programa Young Men United, Jamal descubrió su pasión por la ingeniería y obtuvo una valiosa tutoría que lo guió hacia la universidad. Hoy Jamal estudia en Notre Dame of Maryland University, juega en el equipo de lacrosse y motiva a los estudiantes más jóvenes a perseguir sus propios sueños.



Consejos útiles para el cuidado infantil y educación temprana

La Calidad en el Cuidado Infantil

Siempre busque centros con pocos niños en relación al personal disponible, y con instructores comprometidos y certificados. Visítelos en persona para ver cómo con las interacciones del personal y garantizar un ambiente acogedor. Más consejos de Maryland Family Network: marylandfamilynetwork.org/for-parents/tips-for-choosing-child-care

Recursos de aprendizaje gratuitos o asequibles:

- Aproveche las bibliotecas que ofrecen programas gratuitos de lectura de verano, actividades extraescolares y ayuda con la tarea.
- United Way puede conectarlo con organizaciones locales que tienen campamentos de verano asequibles y recursos de aprendizaje para niños de todas las edades. Llame al 211 para más información.
- Beyond Grades, un recurso de Learning Heroes, ayuda a las familias a tener una idea más clara del progreso de aprendizaje de sus hijos y a conectarse con tutorías gratuitas, programas de enriquecimiento y herramientas de apoyo para generar confianza dentro y fuera del aula. Para más información visite gobeyondgrades.org/for-families.
- Use los recursos en línea gratuitos como Khan Academy para el aprendizaje complementario y el desarrollo de habilidades.
- Para los estudiantes jóvenes, las plataformas como pbslearningmedia.org y Code.org ofrecen contenido educativo atractivo y gratuito.
- Solicite programas de educación temprana con descuento o gratuitos, como Head Start. Encuentre las ubicaciones de Head Start aquí: marylandfamilynetwork.org/for-parents-extra/find-your-early-head-start-center.

Crecimiento Económico, Empleo y Presupuesto

CRECIMIENTO ECONÓMICO

Un sueldo estable es más que solo ingresos: es dignidad, confianza y la promesa de un mañana más brillante. En United Way, ayudamos a los empleados y personas que buscan empleo a construir futuros de los que puedan estar orgullosos.

Programas de crecimiento económico de United Way

- **WorkWays**
  uwcm.org/economic-advancement/workways
  La vida no se detiene al final de la jornada laboral. WorkWays es un recurso que se ofrece a través de las empresas participantes que ayuda a los empleados a enfrentar los desafíos que los afectan en el hogar o en el trabajo, como lidiar con la vivienda, las reparaciones del hogar y el automóvil, los alimentos, el cuidado de niños y personas mayores, y más.

- **The Lonely Entrepreneur**
  The Lonely Entrepreneur es un centro virtual integral de recursos que ofrece orientación paso a paso, herramientas prácticas y una comunidad de apoyo emprendedores y futuros emprendedores. Desde la creación de planes de negocios hasta la gestión de las finanzas, la plataforma ayuda a convertir las ideas en empresas generadoras de ingresos. thelonelyentrepreneur.com



La historia de cómo United Way ayudó a John

"Gracias al apoyo de United Way, no solo encontré un trabajo, sino que también gané la confianza que necesitaba para tener éxito. Sus programas me ayudaron con todo, desde armar un currículum hasta lograr el equilibrio del cuidado infantil, y ahora puedo darle un futuro estable a mi familia."

Crecimiento Económico, Empleo y Presupuesto

Recursos adicionales de empleo:

¡Llame al 211 para más información!

Maryland

Departamento de Trabajo de Maryland, American Job Centers: Ofrece orientación profesional, capacitación laboral y servicios de empleo para ayudar a los residentes a encontrar trabajo y crecer en sus carreras. 410-836-4603, dllr.state.md.us/county

Departamento de Trabajo de Maryland, Maryland Workforce Exchange: Conecta a las personas que buscan empleo con oportunidades de empleo, programas de capacitación y recursos profesionales en todo el estado. 410-949-0022, mwejobs.maryland.gov

Job Opportunities Task Force (JOTF): Mejora las oportunidades económicas de los trabajadores con bajos salarios. Conecta a los trabajadores con capacitación laboral, educación y recursos de defensa. www.jotf.org

Maryland New Directions (MND): Ofrece asesoramiento profesional sin costo, capacitación laboral y servicios de colocación laboral para ayudar a las personas a encontrar empleos significativos y sostenibles. mdnewdirections.org

Departamento de Servicio e Innovación Cívica de Maryland – Beca Service Year Fellowship: Ofrece oportunidades de servicio remunerado para que los adultos jóvenes desarrollen habilidades profesionales con un impacto significativo en las comunidades locales. dsci.maryland.gov

Americorps en Maryland: Ofrece una oportunidad única de servir a su comunidad mientras obtiene una valiosa experiencia y apoyo financiero para la educación. gosv.maryland.gov/americorps

Condado de Anne Arundel

Anne Arundel County Career Center: Ofrece capacitación laboral, orientación profesional y recursos de empleo para ayudar a los residentes a encontrar y asegurar un trabajo significativo. 410-424-3240, aawdc.org

Ciudad de Baltimore

Baltimore City Mayor's Office of Employment Development: Ofrece capacitación laboral, orientación profesional y recursos de empleo para ayudar a los residentes a encontrar y avanzar en las oportunidades de trabajo.. 410-396-6580, moed.baltimorecity.gov

Baltimore City YouthWorks Program: Brinda oportunidades de empleo de verano para los jóvenes, ayudándoles a adquirir experiencia laboral, desarrollar habilidades y obtener ingresos mientras exploran trayectorias profesionales. youthworks.oedworks.com

Mayor's Office of Employment Development Youth Services: Conecta a los jóvenes de Baltimore con capacitaciones laborales, búsqueda de carreras y oportunidades de empleo, ayudándoles a desarrollar habilidades para un futuro exitoso. moed.baltimorecity.gov/youth-services

Baltimore Corps: Empodera a las personas para que desarrollen carreras de impacto social, conectándolas con oportunidades de becas y capacitación de la fuerza laboral que impulsan el cambio. baltimorecorps.org

South Baltimore Learning Center: Ofrece educación gratuita para adultos, preparación para el GED y programas de desarrollo de la fuerza laboral para ayudar a las personas a desarrollar habilidades de alfabetización y alcanzar sus objetivos personales y profesionales. southbaltimorelearns.org

Condado de Baltimore

Centros de Carreras del Condado de Baltimore: Brinda asistencia para la búsqueda de empleo, asesoramiento profesional y programas de capacitación para ayudar a los residentes a encontrar empleo y avanzar en sus carreras. 410-887-8000, baltimorecountymd.gov/departments/economic-development/job-seekers/adult-job-seekers/job-center-locations

Condado de Carroll

Carroll County Workforce Development: Ofrece orientación profesional, capacitación laboral, recursos de empleo y talleres para ayudar a los habitantes del condado a elegir una carrera y desarrollarse. 410-386-2820, carrollworks.com/job-seeker-services

Condado de Harford

Susquehanna Workforce Network: Ofrece capacitación laboral, orientación profesional y recursos de empleo para ayudar a las personas a encontrar un trabajo significativo en los condados de Cecil y Harford. 410-939-4240, swnetwork.org

Condado de Howard

Columbia Workforce Center: Ofrece asistencia para la búsqueda de empleo, asesoramiento profesional y programas de capacitación para ayudar a las personas a encontrar un empleo y crecer en su carrera. 410-290-2600, mwejobs.maryland.gov

Asistencia fiscal

United Way puede ponerlo en contacto con servicios de preparación de impuestos gratuitos o de bajo costo que lo ayudarán a pedir créditos importantes como el Earned Income Tax Credit (EITC), maximizar los reembolsos y obtener asesoramiento financiero para planificar un futuro más seguro. Llame al 211 para obtener más información.

Recursos fiscales adicionales

- Presente sus impuestos de forma gratuita con Direct File: Declarar sus impuestos ahora es más fácil, ¡y es gratis! Direct File es un nuevo servicio de declaración de impuestos en línea del IRS y el Contralor de Maryland que permite a los habitantes elegibles de Maryland presentar sus impuestos estatales y federales directamente con el gobierno, sin tarifas ocultas ni cargos adicionales.

  Las personas que vivan en Maryland a tiempo completo que obtienen ingresos de trabajos W-2, Seguro Social, desempleo o pensiones pueden calificar para usar este servicio. Visite directfile.irs.gov tpara ver si califica.

- La Campaña CASH de Maryland ofrece preparación gratuita de impuestos, entrenamiento financiero y talleres de educación financiera para ayudar a las familias a maximizar sus ingresos y construir estabilidad a largo plazo. Visite cashmd.org

Consejos útiles para manejar las deudas

Administrar su dinero a veces puede ser abrumador, especialmente si tiene facturas vencidas y deudas. Hay pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia.

- **Comience con un presupuesto que funcione para usted:** Armar un presupuesto le ayuda a administrar los costos diarios y planificar los gastos esenciales, para que pueda empezar a ahorrar dinero para las deudas. Comience con un plan de gastos que cubra lo básico (comida, alquiler/hipoteca, facturas) para ver qué le queda para pagar las facturas y las deudas.

- **Haga un plan de pago de la deuda:** Un plan de pago le permitirá tener una hoja de ruta para pagar sus deudas a lo largo del tiempo y una estrategia para alcanzar ese objetivo. Considere estrategias como el método de bola de nieve (pagar primero las deudas más pequeñas) o el método de avalancha (pagar primero las facturas con el interés más alto).

- **Busque formas de reducir los gastos:** Un poco de esfuerzo podría significar grandes ahorros, como negociar pagos o descuentos para su seguro de automóvil y otros proveedores de servicios, reducir las suscripciones que ya no usa o preparar comidas en casa en lugar de salir a cenar.

- **Acceder a la ayuda:** A Un asesor financiero puede ayudarlo a desarrollar un plan que cubra sus necesidades. Muchos bancos ofrecen apoyo financiero a sus clientes con cita previa. La National Foundation for Credit Counseling puede ayudarlo a crear un plan de pago de deudas, y se puede acceder en línea: nfcc.org

Otros Recursos

ASISTENCIA DE TRANSPORTE

CountyRide: Brinda transporte asequible y confiable para los residentes del condado de Baltimore que tienen más de 60 años, tienen discapacidades o cumplen con los requisitos de ingresos. Gracias a este servicio, las personas elegibles pueden asistir a citas médicas, ir a comprar alimentos y mucho más. 410-887-2080, baltimorecountymd.gov/departments/public-works/traffic/transportation/countyride

Central Maryland Regional Transit Corporation: Ofrece servicios de autobús asequibles en los condados de Anne Arundel, Howard, Prince George's y Montgomery, que ayudan a los usuarios a llegar al trabajo, la escuela, las citas médicas y más. 1-800-270-9553, transitrta.com

Maryland Access Point, Aging and Disability Resource Center, Condado de Anne Arundel: Conecta a adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores con recursos gratuitos para atención médica, vivienda, transporte y más. 410-222-4257, aacounty.org/aging

Neighbor Ride: Ofrece transporte asequible impulsado por voluntarios para adultos mayores en el condado de Howard, lo que lo ayuda a llegar a las citas médicas, las tiendas de comestibles y las actividades sociales. 410-884-7433, neighborride.org

Ride With Us, Carroll Transit System: Ofrece transporte seguro y confiable para los residentes del Condado de Carroll, incluidos los servicios de puerta a puerta y de ruta fija. 410-363-0622, carrolltransitsystem.com

TaxiCard: Ofrece viajes en taxi con descuento para adultos mayores y personas con discapacidad que cumplen con los requisitos en el centro de Maryland, brindando un transporte seguro y conveniente. 410-664-1123, caretaxicard.com

MTA MobilityLink: Ofrece servicio de paratránsito puerta a puerta para personas con discapacidades que no pueden usar el transporte público estándar. Es necesario reservar y programar el servicio de forma anticipada y las tarifas se reducen para los pasajeros que cumplen con los requisitos. 410-764-8181, mta.maryland.gov/mobility

SERVICIOS DE INMIGRACIÓN

Baltimore City Community College (BCCC) – Servicios para & Inmigrantes Refugiados: Ofrece cursos gratuitos de inglés como segundo idioma (ESL), desarrollo de la fuerza laboral y clases de preparación para la ciudadanía para inmigrantes. bccc.edu/Page/120

CASA Maryland: Apoya a las familias inmigrantes y de clase trabajadora con asistencia legal, capacitación laboral, defensa y servicios sociales. wearecasa.org

Esperanza Center: Brinda servicios legales, clases de inglés, atención médica y desarrollo de la fuerza de trabajo para inmigrantes y refugiados en Baltimore. cc-md.org/programs/esperanza-center

Immigration Outreach Service Center: Ofrece servicios gratuitos y de bajo costo, que incluyen apoyo de inmigración, educación, asistencia de emergencia y recursos laborales, para ayudar a las familias inmigrantes a prosperar. ioscbaltimore.org

Maryland Office for Refugees and Asylees (MORA): Supervisa servicios de reubicación de refugiados, asistencia laboral y programas de idioma inglés para inmigrantes recién llegados. dhs.maryland.gov/mora

Central American Resource Center: Vivienda, ciudadanía, inmigración y apoyo legal. 202-328-9799, www.carecendc.org

AYUDA CON MASCOTAS

Baltimore Humane Society: Ofrece alimentos gratuitos para mascotas para ayudar a las familias que enfrentan dificultades financieras a mantener a sus queridas mascotas alimentadas y cuidadas. 410-833-8848 Ext. 2, bmorehumane.org

Howard County Animal Control and Adoption Center: Brinda servicios de adopción de mascotas, servicios de animales perdidos y encontrados, y recursos para apoyar a los dueños de mascotas que lo necesitan. 410-313-2782, animal-advocates.org

Humane Society of Harford County: Ofrece adopciones de mascotas, perdidos y encontrados y despensa de alimentos para mascotas para ayudar a las familias a cuidar a sus animales. 410-836-1090, harfordshelter.org

SPCA de Maryland: Ofrece adopciones de mascotas, atención veterinaria de bajo costo y un banco de alimentos para mascotas para apoyar a las familias necesitadas. 410-235-8826, mdspca.org







Apoyo y centros multirecursos

Las siguientes organizaciones ofrecen distintos servicios y recursos de apoyo. Visite sus sitios web para obtener más información.

EN TODO EL ESTADO

Maryland Community Action Partnership: Multiple Varias ubicaciones que ofrecen asistencia con alimentos, prevención de desalojos y vivienda, servicios públicos domésticos y climatización, servicios para niños y personas mayores, educación y empleo, salud, educación financiera y más. maryland-cap.org

Beneficios de Maryland: Aplique para varios beneficios a la vez por internet, incluidos SNAP, WIC y asistencia médica. benefits.maryland.gov

Maryland Access Point: Información y asistencia para adultos mayores, personas con discapacidades, sus cuidadores y otras personas que buscan programas y servicios. 1-844-627-5465, aging.maryland.gov/pages/maryland-access-point.aspx

Department of Veterans and Military Families, Community Resource and Referral Center: Vivienda, salud, salud mental, desarrollo profesional y acceso a beneficios. 410-637-3246, va.gov/maryland-health-care/locations/baltimore-va-clinic/

Junior Achievement de Central Maryland: Les ofrece a los estudiantes programas y servicios en preparación para el mercado laboral, educación financiera, espíritu empresarial, enriquecimiento académico, tutoría, preparación universitaria y capacitación en habilidades para la vida. 443-394-7211, jamaryland.org

GRAN BALTIMORE

Y of Central Maryland: Apoya a los niños, las familias y las personas a través de programas que desarrollan un espíritu, cuerpo y mente saludables. ymaryland.org

Salvation Army of Central Maryland: Servicios sociales, alimentación, desarrollo juvenil y más. 410-783-2920, sa-md.org

Department of Veterans and Military Families, Community Resource and Referral Center: Vivienda, salud, salud mental, desarrollo profesional y acceso a beneficios. 410-637-3246, va.gov/homeless/crrc.asp

CIUDAD DE BALTIMORE

Baltimore Healthy Start: Apoya a madres, padres y familias en todas las etapas de la crianza de los hijos, desde la antes de concebir hasta el embarazo y más. 410-675-2125, baltmorehealthystart.org

Bon Secours Community Works: Ayuda con las necesidades de desarrollo económico, servicios para jóvenes y familias, y vivienda y desarrollo comunitario. 410-801-5100, bonsecours.com/communityworks

Elev8 Baltimore: Oportunidades para el tiempo fuera de la escuela y coordinación con los servicios de salud basados en la escuela, así como recursos, apoyo e información para las familias. 443-682-9403, elev8baltimore.org

Enoch Pratt Free Library: Ofrece servicios laborales y profesionales gratuitos; ayuda para la vivienda; asistencia de abogados, enfermeras y especialistas en recuperación; y más. 410-396-1580, prattlibrary.org

Lutheran Mission Society Immanuel Compassion Place: Comida, ropa y refugio. 410-636-0123, compassionplace.org

CONDADO DE ANNE ARUNDEL Y CONDADO DE BALTIMORE

Forty West Assistance and Referral Center: Ayuda con alimentos, desalojos y facturas de servicios públicos, referencias para refugios, asesoramiento y otra asistencia. 410-233-4357, 40west.org

Salvation Army Glen Burnie: Ofrece ayuda con alimentos, vivienda, empleo y asistencia educativa. sa-md.org/centralmaryland/glen-burnie-services

CONDADO DE CARROLL

Human Services Program of Carroll County: Ofrece alimentos, recursos de vivienda, refugio, servicios familiares, asistencia para el empleo y más. 410-857-2999, hspinc.org

Shepherd's Staff: Tiene información y defensa para ayudar a los clientes a obtener otros servicios comunitarios, instalaciones de lavandería y ducha, ropa y servicios de alimentos. 410-857-5944, shepstaff.org

CONDADO DE HARFORD

EPICENTER: programas juveniles, asistencia alimentaria, servicios de recuperación, servicios de salud, gestión de casos, asistencia laboral y más. 443-981-3742, epicenter.org

CONDADO DE HOWARD

Multiservice Center: Ofrece acceso a distintos servicios y apoyo. Los servicios incluyen asistencia con servicios públicos, asistencia alimentaria, ropa, administración de casos, servicios de discapacidad, asistencia de beneficios, prevención de desalojos, servicios para jóvenes, servicios legales y más. 410-313-0220, howardcountymd.gov/office-local-childrens-board/multiservice-center

Contacte a su United Way

Solo hace falta una persona para marcar la diferencia, pero cuando nos unimos con esperanza y determinación, podemos darle forma a un futuro más fuerte para las personas y los vecindarios de todo Gran Baltimore. Desde United Way creemos que el único camino para crear oportunidades para todos es avanzando UNIDOS.

Ya sea que necesite ayuda, que quiera contribuir o que quiera estar informado sobre las oportunidades y desafíos en nuestra región, puede conectarse con nosotros de las siguientes maneras:

211 – La ayuda comienza aquí: Llame al 211 para conectarse con especialistas en recursos capacitados que pueden ayudar con vivienda, alimentos, atención médica, empleo y más. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, gratis y confidencial.

Visítenos en línea: Explore recursos, programas, historias, eventos y más en uwcm.org.

Voluntariado: Colabore con la comunidad con experiencias virtuales y presenciales que lo ayudan a comprender los problemas que enfrentan nuestras comunidades. Hay oportunidades de voluntariado para personas, familias o grupos y empresas en uwcm.org/volunteer.

Síganos y comparta con nosotros: Súmese a la conversación, descubra cómo estamos marcando la diferencia y encuentre formas de participar:

- @unitedwaycm
- @unitedwaycentmd
- @unitedway-central-maryland
- United Way of Central Maryland

United Way
of Central Maryland