



UNITED WAY OF THE CAPITAL REGION

**CÓMO SOBREVIVIR A  
TEMPORADAS ECONÓMICAS  
DIFÍCILES Y AL DESEMPLEO**

**LIVE UNITED**

Otoño 2022

United Way of  
the Capital Region



# ÍNDICE

<b>Planeador de gastos mensuales .....</b>	<b>Página 3</b>
<b>Consejos para elaborar un presupuesto .....</b>	<b>Páginas 4-5</b>
<b>Mantener una buena calificación crediticia.....</b>	<b>Página 5</b>
<b>Consejos para hablar con los acreedores .....</b>	<b>Página 6</b>
<b>Sobrevivir al desempleo .....</b>	<b>Páginas 7-8</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué yo?</li><li>• ¿Cómo puedo decirle a mi familia que me despidieron?</li><li>• ¿Cómo puedo administrar las finanzas de mi hogar?</li><li>• ¿Dónde puedo obtener información acerca de los servicios locales?</li><li>• ¿A quién le puedo pedir ayuda para cubrir las necesidades básicas de mi familia?</li><li>• ¿Qué puedo hacer mientras vuelvo a conseguir trabajo?</li></ul>	
<b>Iniciativas comunitarias de United Way.....</b>	<b>Páginas 9-10</b>
<b>Listas de agencias.....</b>	<b>Páginas 11-15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidades básicas</li><li>• Información y ayuda sobre drogas y alcohol</li><li>• Servicios de asesoramiento</li><li>• Oportunidades de empleo</li><li>• Formación profesional/preparación para obtener un empleo mejor</li><li>• Información y asistencia sanitaria y médica</li><li>• Asistencia legal</li></ul>	

## OTROS RECURSOS EN LÍNEA

Sitio web de recursos para desempleados de AFL-CIO:  
[www.unemploymentlifeline.com](http://www.unemploymentlifeline.com)

Sistema de bibliotecas del condado de Cumberland:  
[www.cumberlandcountylibraries.org](http://www.cumberlandcountylibraries.org)

PA 211:  
[www.pa211.org](http://www.pa211.org)

# PLANEADOR DE GASTOS MENSUALES

## GASTOS DE VIVIENDA

Primera hipoteca.....\$ \_\_\_\_\_  
2ª hipoteca.....\$ \_\_\_\_\_  
Impuestos sobre  
la propiedad.....\$ \_\_\_\_\_  
Seguro de la casa.....\$ \_\_\_\_\_  
Cuotas de alquiler/vivienda...\$ \_\_\_\_\_  
Teléfono.....\$ \_\_\_\_\_  
Teléfono celular/bíper .....\$ \_\_\_\_\_  
Agua.....\$ \_\_\_\_\_  
Electricidad.....\$ \_\_\_\_\_  
Gas/Gasóleo .....\$ \_\_\_\_\_  
TV Cable .....\$ \_\_\_\_\_  
Internet.....\$ \_\_\_\_\_  
Mantenimiento.....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_

## GASTOS MÉDICOS

Médico.....\$ \_\_\_\_\_  
Recetas médicas.....\$ \_\_\_\_\_  
Dentista.....\$ \_\_\_\_\_  
Seguro de salud .....\$ \_\_\_\_\_  
Seguro de vida.....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_

## GASTOS RELACIONADOS AL TRABAJO

Combustible.....\$ \_\_\_\_\_  
Almuerzo .....\$ \_\_\_\_\_  
Descanso #1 .....\$ \_\_\_\_\_  
Descanso #2 .....\$ \_\_\_\_\_  
Guardería.....\$ \_\_\_\_\_  
Ropa.....\$ \_\_\_\_\_  
Gastos de membresías.....\$ \_\_\_\_\_  
Gastos profesionales.....\$ \_\_\_\_\_  
Peajes/estacionamiento .....\$ \_\_\_\_\_

**Subtotal.....\$ \_\_\_\_\_**

**GASTOS TOTALES: \$ \_\_\_\_\_**

## GASTOS DIARIOS

Alimentos .....\$ \_\_\_\_\_  
Pañales/fórmula para bebés ..\$ \_\_\_\_\_  
Salidas a cenar.....\$ \_\_\_\_\_  
Comida para mascotas/veterinario...\$ \_\_\_\_\_  
Lavandería/Tintorería .....\$ \_\_\_\_\_  
Ropa.....\$ \_\_\_\_\_  
Deportes/pasatiempos.....\$ \_\_\_\_\_  
Recreación.....\$ \_\_\_\_\_  
Membresía de gimnasio.....\$ \_\_\_\_\_  
Pensión alimenticia/  
manutención .....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_

## GASTOS DEL AUTOMÓVIL

Combustible.....\$ \_\_\_\_\_  
Registro.....\$ \_\_\_\_\_  
Inspección.....\$ \_\_\_\_\_  
Mantenimiento.....\$ \_\_\_\_\_  
Seguro.....\$ \_\_\_\_\_  
Préstamo para el automóvil...\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_  
Otro .....\$ \_\_\_\_\_

## GASTOS VARIOS

Pagos a acreedores.....\$ \_\_\_\_\_  
Niñera(o).....\$ \_\_\_\_\_  
Cortes de pelo.....\$ \_\_\_\_\_  
Suscripciones.....\$ \_\_\_\_\_  
Regalos.....\$ \_\_\_\_\_  
Donaciones religiosas.....\$ \_\_\_\_\_  
Otras donaciones.....\$ \_\_\_\_\_  
Gastos escolares.....\$ \_\_\_\_\_  
Mesadas.....\$ \_\_\_\_\_  
Comisiones bancarias.....\$ \_\_\_\_\_  
Cigarrillos/alcohol.....\$ \_\_\_\_\_

**Subtotal.....\$ \_\_\_\_\_**

# CONSEJOS PARA ELABORAR UN PRESUPUESTO

## ELABORE UN PLAN

En temporadas difíciles, es necesario tener un plan financiero que le facilite el pago de sus facturas. Recuerde que no es necesario pagar todo de una vez. Por el contrario, debe conservar sus fondos y cumplir con los pagos mínimos. Utilice como guía el planeador de gastos que está en la página 3 para ayudarlo.

## FACTURAS ATRASADAS

¡Es importante que no ignore sus deudas! Tan pronto como se de cuenta que es posible que no pueda realizar el pago de una factura, debe informarle a sus acreedores. Para evitar problemas legales, es necesario que se comunique con los acreedores ANTES de que venza el pago de la factura. Normalmente, un acreedor preferirá llegar a un acuerdo antes que emprender acciones legales.

- **Préstamos hipotecarios** —Póngase en contacto con su prestamista antes de que venza el pago e intente establecer un nuevo plan de pagos.
- **Inquilinos** - Póngase en contacto con el propietario antes de que se venza el alquiler. Intente reducir o aplazar el pago por un tiempo hasta que vuelva a trabajar.
- **Impuestos sobre la propiedad** - Llame a la oficina tributaria de su municipio para averiguar si se puede retrasar el pago y a cuánto ascenderán las sanciones.
- **Servicios públicos** - Diríjase a su departamento de crédito o llame por teléfono a un representante de servicio al cliente. Es posible que pueda pagar parte de la factura y dividir los pagos.
- **Préstamos del automóvil** - Si no puede aplazar el pago de su préstamo, hable con el agente de crédito sobre la posibilidad de refinanciar para reducir el tamaño del pago.
- **Seguro de automóvil/hogar** - Póngase en contacto con los agentes de seguros y busque la forma de dividir la cuota.
- **Cuentas de tiendas por departamentos** - Escriba una carta formal y cortés en donde explique la situación o diríjase al departamento de crédito de la empresa en cuestión y comente su caso. Tenga un plan bien pensado y haga una propuesta.
- **Tarjetas de crédito** - Averigüe cuáles son los pagos mínimos para mantener su cuenta al día.

Es importante tener un plan y que los miembros de la familia se reúnan (conferencia familiar) para preparar un nuevo presupuesto. El nuevo presupuesto debe tener en cuenta los ingresos y las deudas, así como recortes de gastos cuando sea posible (comer fuera, regalos, ropa, teléfono).

**Algunos consejos para hacer las compras en el supermercado:**

# CONSEJOS PARA ELABORAR UN PRESUPUESTO

- Planifique menús.
- Haga una lista de compras.
- Haga compras habituales en el supermercado.
- Recorte y use cupones para los artículos que utiliza con regularidad.
- Conozca los valores nutricionales y siga la Guía de alimentos de la FDA para obtener comidas balanceadas.  
Puede visitar [www.chosemyplate.gov](http://www.chosemyplate.gov) para obtener más información.
- Compra de ofertas: consulte las rebajas en el periódico.
- Utilice bancos de alimentos si es necesario. *Consulte la página 11.*

## También puede buscar diferentes métodos de ingresos adicionales:

- Realice sus propias ventas de garaje.
- Venda objetos de valor que no sean de primera necesidad (objetos de colección, segundo automóvil, barco, remolque, etc.)
- Si tiene hijos mayores que trabajan a tiempo parcial, es posible que tenga que incorporar sus ingresos en el presupuesto familiar de manera temporal hasta que cambie la situación.

# MANTENER UNA BUENA CALIFICACIÓN CREDITICIA

- **Pague sus facturas a tiempo.** Si no puede pagar su factura según lo acordado, póngase en contacto con sus acreedores y explíqueles su situación. Póngase en contacto con una entidad de crédito local sin ánimo de lucro para obtener asesoramiento profesional imparcial.
- **No firme un contrato de crédito** hasta que lo haya leído y comprendido. Si usted no lo comprende, pregunte hasta que quede conforme.
- **Nunca firme una hoja en blanco.** Su firma es su promesa de pago y un contrato es un documento legal. Conozca las implicaciones.
- **Intente saldar cualquier deuda de manera rápida.** Evite las mensualidades bajas y prolongadas y procure no tener que refinanciar con tasas de interés más altas. Intente pagar más de la cuota mensual mínima.
- **Trate con empresas conocidas,** respetadas y consolidadas.
- **Asegúrese de comprender** el costo total de su compra.

Para obtener una copia de su informe de crédito, póngase en contacto con el Departamento de Relaciones del Consumidor de Equifax o TransUnion

### Equifax

Teléfono: 800.685.1111

Web: [www.equifax.com](http://www.equifax.com)

### TransUnion

Teléfono: 877.322.8228

Web: [www.transunion.com](http://www.transunion.com)

# CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS ACREEDORES

## POR TELÉFONO

- Lo más importante es que hable con alguien que esté a cargo o sea responsable, tal como:  
**Banco/Unión de crédito:** Director de la sucursal, supervisor de cobros o responsable de préstamos  
**Empresa financiera:** Director de la sucursal  
**Tienda minorista por departamentos:** Supervisor de cobros o director de créditos
- Si la persona con la que habla no le ayuda, pida hablar con su supervisor.
- Mantenga un registro conciso y preciso de la persona con la que habló, empresa, nombre, fecha, hora, número de teléfono, qué se dijo y cómo se dijo, y los acuerdos que realizaron.
- Manténgase en contacto con la persona con la que hable hasta que se resuelva el problema.
- Evite hacer promesas que no pueda cumplir.
- Un acuerdo por teléfono no es un contrato legítimo. ¡Póngalo por escrito!
- Mantenga la compostura y sea cortés. Solicite la ayuda a su acreedor en lugar de decirle lo que debe hacer.
- Si cree que el cobrador lo está acosando, comuníquese con el Better Business Bureau.

## POR ESCRITO

- **¡Nunca envíe dinero en efectivo!** Guarde un recibo/copia de todos sus cheques/ giros postales.
- Escriba una carta en la que describa alguno de los siguientes puntos:
- El motivo de la carta.
- Su situación laboral.
- Sus intenciones respecto a la deuda.
- Sus condiciones de reembolso reducido.
- Su solicitud de reducción de intereses.
- Su oferta sobre un monto de liquidación.
- El motivo por el que no puede realizar un pago.
- Su solicitud de cancelación de la deuda (motivos médicos).
- Su solicitud para que el acreedor retire la cuenta de la lista de cobros.
- Fotocopia de los ingresos que recibe (talón de pago).
- Cree una hoja de gastos mensual (que se incluirá en el paquete para los acreedores).

## RECUERDE

- **Sea realista** - Si ofrece a hacer un pago, asegúrese de poder hacerlo. No realizar un pago podría poner en peligro su acuerdo anterior.
- **Sea razonable** - Los acreedores querrán que se les devuelva el dinero en un plazo razonable.
- **Sea específico** - Dígame al acreedor cuándo se pondrá en contacto con él de nuevo. Indíqueme en qué mes o qué día. Asegúrese de darle seguimiento a su carta.

# SOBREVIVIR AL DESEMPLEO

## ¿POR QUÉ YO?

Por lo general, las personas consideran que el trabajo es una parte importante de su identidad y autoestima. Es comprensible sentirse rechazado y deprimido ante el desempleo. Recuerde, todavía tiene su mayor recurso: ¡usted! No ha perdido ninguna de las cualificaciones ni el valor personal que le permitieron obtener su trabajo. Nadie puede quitarle estas cualidades.

También es comprensible experimentar ansiedad y estrés durante un periodo de desempleo. Para conocer más sobre cómo hacerle frente a estos sentimientos, consulte la sección Asesoramiento de esta guía.

## ¿CÓMO LE DIGO A MI FAMILIA QUE ME DESPIDIERON?

No es fácil darle la noticia a su familia de que se quedó sin trabajo. Asegúrese de hablar con su familia sobre el problema y planifiquen juntos el próximo paso. Hable con ellos, exprese sus sentimientos y dígales cómo pueden ayudar. Si las cosas se ponen demasiado difíciles para resolverlas por usted mismo, llame a una de las agencias enumeradas en la sección de Asesoramiento en esta guía. No es la única persona de nuestra comunidad que se enfrenta a esta situación. En algún momento, a todos nos afecta la pérdida del empleo. Usted no está solo.

## ¿CÓMO PUEDO ADMINISTRAR LAS FINANZAS DE MI HOGAR?

Con menos dinero disponible, se necesitará una administración experta para mantenerse a flote. Primero, asegúrese de notificar inmediatamente a todos sus acreedores. No espere a que se acumulen las facturas. En segundo lugar, planifique un presupuesto realista en el siguiente orden de prioridad: vivienda, alimentos, servicios públicos, transporte, otros. Consulte la sección Asistencia financiera en Necesidades básicas para obtener más información.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LOS SERVICIOS LOCALES?

Muchas personas que están sin trabajo experimentan varios problemas a la vez y desconocen los recursos comunitarios disponibles. Puede llamar directamente a las agencias enumeradas en este folleto o ponerse en contacto con el 211. Los especialistas del 211 pueden comunicarlo con una amplia gama de servicios locales. Llame al 211 O visite [www.pa211.org](http://www.pa211.org).



# SOBREVIVIR AL DESEMPLEO

## ¿A DÓNDE ACUDO PARA OBTENER AYUDA CON LAS NECESIDADES BÁSICAS DE MI FAMILIA?

Hay muchos organismos públicos y privados sin ánimo de lucro, grupos cívicos e iglesias en la región capital que pueden ayudarle a obtener alimentos de emergencia, ropa, combustible para la calefacción del hogar, ayuda para el alquiler y otros artículos esenciales para el hogar. Cada organización puede tener normas de elegibilidad y requisitos únicos para recibir servicios. Muchos sólo prestan asistencia en situaciones de emergencia, o a corto plazo. Si no está seguro de con qué agencia debe ponerse en contacto, llame al 211 O visite [www.pa211.org](http://www.pa211.org).

## ¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA SOLICITAR AYUDA?

Cuando necesite asistencia de emergencia, se recomienda que primero intente comunicarse con la agencia por teléfono. Esto le ahorrará tiempo, frustraciones innecesarias y le ayudará a evitar ir de una agencia a otra. A continuación se señalan cinco preguntas básicas que le debe realizar a la agencia:

- ¿La agencia puede proporcionarme lo que necesito?
- ¿La agencia tiene los recursos necesarios para hacerlo?
- ¿Qué necesito para ser elegible para los servicios?
- ¿Hay algún cobro por los servicios?
- ¿Dónde puedo obtener ayuda con las necesidades básicas?

## ¿QUÉ PUEDO HACER MIENTRAS VUELVO A CONSEGUIR TRABAJO?

Si su puesto de trabajo ha sido eliminado por completo y no ve la posibilidad de volver al mismo empleo, debe considerar una planificación realista. Evalúe sus habilidades y talentos actuales. ¿Puede orientar esas habilidades a otra línea de trabajo o necesita volver a capacitarse? Consulte las categorías de re-capacitación laboral y empleo en esta guía para obtener ayuda.

Si lo despiden temporalmente de su trabajo y espera que lo llamen, manténgase ocupado. Este puede ser un buen momento para hacer todas las cosas que ha aplazado: limpiar el desván, arreglar los grifos, ir a la biblioteca, asistir a actividades comunitarias gratuitas, intercambiar una habilidad con otra persona o donar su tiempo a un proyecto comunitario.

El Centro de voluntarios de United Way of the Capital Region coordina las iniciativas voluntarias para muchas organizaciones y agencias sin fines de lucro. Se hace todo lo posible para que las habilidades de los voluntarios coincidan con las necesidades de una organización o agencia. Para obtener más información, póngase en contacto con el Centro de voluntarios en el 717.732.0700 o envíe un correo electrónico a [volunteer@uwcr.org](mailto:volunteer@uwcr.org).

# INICIATIVAS COMUNITARIAS DE UNITED WAY

Las iniciativas comunitarias de United Way of the Capital Region se centran en el acceso a la atención sanitaria, la preparación escolar y el desarrollo de la fuerza laboral en los condados de Dauphin, Cumberland y Perry. A través de estos programas potenciamos la independencia para ayudar a las personas y las familias a salir adelante.



## CONTACT TO CARE

¿Sin seguro? ¿Necesita ayuda con el cuidado de la salud?

**Contact to Care** le puede ayudar a:



- Completar o renovar una solicitud para el Departamento de Servicios Humanos (DHS, por sus siglas en inglés).
- Conectarlo con proveedores y servicios médicos, dentales y de atención oftalmológica locales.
- Encontrar atención médica gratuita o de bajo costo si no reúne los requisitos para recibir seguro médico.
- Ponerlo a usted o a su familia en contacto con un especialista en salud mental o abuso de sustancias.
- Conseguir transporte para las citas médicas.

Para más información, envíe un correo electrónico a [contacttocare@uwcr.org](mailto:contacttocare@uwcr.org) o visite [www.uwcr.org/contacttocare](http://www.uwcr.org/contacttocare).

## LISTO PARA LA ESCUELA, PREPARADO PARA TRIUNFAR

¿Sabía que los programas de pre-kinder aumentan las posibilidades de que un niño tenga éxito en la escuela?

**Listo para la escuela, preparado para triunfar** le proporciona a los niños de 3 a 5 años talleres gratuitos de preparación para el jardín de infancia. El proyecto también ayuda a conectar a las familias con:



- Servicios de necesidades básicas como comida, ropa y refugio.
- Apoyo de intervención temprana a través de Capital Area Intermediate Unit.
- Programas preescolares asequibles (si están disponibles).
- Servicios de transporte y traducción.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [readyforschool@uwcr.org](mailto:readyforschool@uwcr.org) o visite [www.uwcr.org/readyforschool](http://www.uwcr.org/readyforschool).

# INICIATIVAS COMUNITARIAS DE UNITED WAY

## CAMINO AL ÉXITO

¿Desempleado? ¿Necesita ayuda para encontrar y mantener un trabajo?

**Road to Success** puede ponerle en contacto con:

- Trabajos disponibles. Le apoyaremos mientras avanza en el trabajo.
- Servicios de transporte y traducción.
- Cuidado infantil.
- Ropa y uniformes.
- Capacitación (si es necesario).



Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [roadtosuccess@uwcr.org](mailto:roadtosuccess@uwcr.org) o visite [www.uwcr.org/roadtosuccess](http://www.uwcr.org/roadtosuccess).

## DINERO EN SU BOLSILLO (MIYP, por sus siglas en inglés)

¿Necesita ayuda con los impuestos? Este programa utiliza voluntarios capacitados y certificados de United Way para proporcionar ayuda gratuita a los contribuyentes para la preparación de la declaración de impuestos para familias (2 o más personas) que hayan ganado \$60,000 o menos e individuos que hayan ganado \$45,000 o menos en 2022. Nuestros voluntarios pueden ayudar a las familias elegibles a reclamar los créditos tributarios por el ingreso del trabajo y por hijos. El programa está abierto del 31 de enero al 15 de abril de cada año. También se ofrece ayuda limitada fuera de temporada.



Para más información, llame a la línea de información del MIYP al 717.724.4077 o envíe un correo electrónico a [miyp@uwcr.org](mailto:miyp@uwcr.org).



# LISTAS DE AGENCIAS

Hemos intentado mantener la siguiente información exacta y actualizada. Sin embargo, si tiene algún problema, le sugerimos que llame al 211 para obtener ayuda.

## **NECESIDADES BÁSICAS**

### **Ropa:**

Bethesda Mission (Lun-Sab/9 a.m. - 5 p.m.) .....	717.257.4440
Goodwill Keystone Area (Lun-Vie/8 a.m.-4 p.m.).....	717.232.1831
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755

### **Recursos para bebés y niños:**

Child Care Consultants, Region 9 (Lun-Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.).....	717.210.3334
Healthy Steps Diaper Bank .....	717.919.2590
Pennsylvania Women, Infants and Children Program .....	800.942.9467

### **Asesoramiento y asistencia financiera:**

Cumberland County Assistance Office (Lun-Vie/7:45 a.m. - 5 p.m.).....	800.269.0173
Dauphin County Assistance Office (Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.) .....	800.788.5616
The Fair Housing Council (Lun-Jue/9:30 a.m. - 4 p.m.).....	717.238.9540
Gestión Financiera/Presupuestaria: Bethesda Mission .....	717.257.4440
(Lun-Dom/9 a.m. - 5:30 p.m.)	
Latino Hispanic American Community Center (LHACC).....	717.232.8302
Perry County Assistance Office (Lun-Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.) .....	800.991.1929
Perry Human Services .....	717.582.8703
(Lun, Mie, Vie/8 a.m. - 4 p.m.; Mar, Jue/8 a.m. - 8 p.m.)	
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755
Tri County Community Action - Harrisburg (Lun-Vie/9 a.m.-5 p.m.) .....	717.232.9757

### **Comida:**

American Red Cross Serving Central Pennsylvania.....	717.234.3101
(vales de comida) (Lun-Vie/8:30 a.m. - 4:30 p.m.)	
Central PA Food Bank (Lun-Vie/8 a.m - 4:30 p.m.) .....	717.564.1700
(lista completa de despensas y comedores de beneficencia)	
Christian Churches United of the Tri-County Area .....	717.238.2851
(Lun-Vie/8:30 a.m. - 4 p.m.)	
New Hope Ministries, Inc.....	717.766.7333
Perry County Assistance Office (Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.) .....	717.582.2127
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755
(Sólo con cita).	
Upper Dauphin Human Services .....	717.453.9352
(Lun-Vie/9-11 a.m. y 1:30-3:30 p.m.)	

# LISTAS DE AGENCIAS

## **NECESIDADES BÁSICAS**

### **Combustible:**

CARES PPL ( <i>Lun-Vie/8 a.m.-5 p.m.</i> ) .....	800.358.6623
Christian Churches United of the Tri-County Area .....	717.238.2851
<i>(Lun,Mar,Jue,Vie/9 - 11 a.m. y 1- 3 p.m.; Mie/9 a.m. - 11 a.m.)</i>	
Cumberland County Assistance Office ( <i>Lun-Vie/7:45 a.m. - 5 p.m.</i> ).....	800.269.0173
Dauphin County Assistance Office ( <i>Lun-Vie/8a.m. - 5 p.m.</i> ) .....	800.788.5616
New Hope Ministries, Inc. ( <i>Lun-Vie/9 a.m.-4 p.m.</i> ).....	717.432.3053
Perry County Assistance Office ( <i>noviembre a marzo</i> ) .....	800.991.1929
<i>(Lun-Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.)</i>	
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755
UGI Utilities (sólo gas natural) .....	800.276.2722
Upper Dauphin Human Services ( <i>Lun-Vie/8 a.m. - 4 p.m.</i> ) .....	717.453.9352

### **Muebles:**

Goodwill Keystone Area ( <i>Lun-Vie/8a.m. - 4 p.m.</i> ).....	717.232.1831
Mission Central .....	717.766.1533
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755

### **Asistencia para el alquiler y otras necesidades de vivienda:**

Christian Churches United of the Tri-County Area .....	717.238.2851
<i>(Lun-Vie/ 8:30 a.m. - 4:30 p.m.)</i>	
Emergency Mortgage Assistance Program ( <i>Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.</i> ).....	800.342.2397
The Fair Housing Council ( <i>Lun-Jue/9:30 a.m. - 4 p.m.</i> ).....	717.238.9540
Housing Authority of Cumberland County.....	717.249.1315
<i>(Lun-Vie/ 8 a.m. - 4:30 p.m.)</i>	
Housing Authority of Dauphin County ( <i>Lun-Vie/9 a.m. - 5 p.m.</i> ) .....	717.939.9301
Housing Authority of Harrisburg ( <i>Lun-Vie/8:30 a.m. - 4:30 p.m.</i> ) .....	717.232.6781
PA Housing Finance Agency ( <i>Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.</i> ) .....	717.780.3800
Perry County Rental Assistance Program ( <i>Lun-Vie/9 a.m. - 5 p.m.</i> ) .....	717.582.8853
Perry Human Services .....	717.582.8703
<i>(Lun, Mie, Vie/8 a.m. - 4 p.m.; Mar/Jue/8 a.m. - 8 p.m.)</i>	
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region .....	717.233.6755
Upper Dauphin Human Services ( <i>Lun-Vie/8 a.m. - 4 p.m.</i> ) .....	717.453.9352

# LISTAS DE AGENCIAS

## **NECESIDADES BÁSICAS**

### **Refugio:**

Bethesda Mission (Lun-Dom/9 a.m.-5:30 p.m.).....	717.257.4440
Christian Churches United of the Tri-County Area ..... (Lun-Vie/8:30 a.m. - 4 p.m.)	717.238.2851
Crisis Intervention.....	717.232.7511
Interfaith Shelter (Llame para consultar horarios).....	717.652.8740
Perry Human Services ..... (Lun, Mie, Vie/ 8 a.m. - 4 p.m.; Mar, Jue/8 a.m. - 8 p.m.)	717.582.8703
Safe Harbor, Inc.....	717.249.2200
The Salvation Army Harrisburg Capital City Region.....	717.233.6755
Shalom House - Oficina (Lun-Dom/24 horas).....	717.232.3482
Upper Dauphin Human Services (Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.).....	717.453.9352
YWCA of Greater Harrisburg (Lun-Dom/24 horas).....	717.234.7931

## **INFORMACIÓN Y AYUDA SOBRE DROGAS Y ALCOHOL**

Alcoholics Anonymous (Lun-Dom/24 horas).....	717.234.5390
Cocaine Hotline, Federal Substance Abuse (Lun-Dom/24 horas).....	800.662.4357
Cumberland-Perry Drug and Alcohol Commission..... (Lun-Vie/ 8 a.m. - 4:30 p.m.)	717.240.6300
Dauphin County Department of Drug and Alcohol Services..... (Lun-Vie/ 8 a.m. - 4:30 p.m.)	717.635.2254
Gaudenzia, Inc. (Lun-Jue/9 a.m.-9 p.m.; Vie-Sab/9 a.m.-5 p.m.)..... (Línea directa gratuita abierta Lun-Dom/24 horas).....	717.238.4200 800.220.0027
Merakey Stevens Center..... (Mar - Mie/8 a.m. - 7 p.m.; Jue/8 a.m. - 8 p.m.; Vie/8 a.m. - 5 p.m.)	717.243.6033
Narcotics Anonymous (Lun-Dom/24 horas).....	717.233.3733
Penn State Health Holy Spirit Drug and Alcohol Services..... (Lun-Vie/8 a.m.- 5 p.m.)	717.763.2228
Perry Human Services..... (Lun, Mie, Vie/8 a.m. - 4 p.m.; Mar, Jue/8 a.m. - 8 p.m.)	717.582.8703
Salvation Army Adult Rehabilitation Center (Lun-Dom/24 horas).....	717.541.0203
State Health Hotline (Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.).....	877.724.3258

# LISTAS DE AGENCIAS

## **SERVICIOS DE ASESORAMIENTO**

Capital Area Intermediate Unit (Lun-Vie/7:30 a.m. - 4:15 p.m.).....	717.732.8400
Catholic Charities – Capital Region Counseling.....	717.233.7978
(Lun-Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.)	
Diakon Lutheran Social Ministries .....	717.795.0330
(Lun - Jue/8:30 a.m. - 9 p.m.; Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.)	
Jewish Family Service of Harrisburg (Lun-Vie/9 a.m. - 5 p.m.) .....	717.233.1681
Merakey Stevens Center.....	717.243.6033
(Mar - Mie/8 a.m. - 7 p.m.; Jue/8 a.m. - 8 p.m.; Vie/8 a.m. - 5 p.m.)	
Pennsylvania Psychiatric Institute (Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.) .....	717.782.6420
Penn State Health Holy Spirit Community Mental Health Center .....	717.763.2228
(Lun-Dom/24 horas)	
Pressley Ridge.....	717.774.3673
(Lun, Mie, Vie/8:30 a.m. - 5 p.m.; Mar, Jue/sólo con cita previa)	

## **OPORTUNIDADES DE EMPLEO**

American Association of Retired Persons (AARP) .....	866.389.5654
Oficina de Harrisburg (Lun-Vie/9 a.m.-5 p.m.)	
CareerLink - Capital Region (Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.) .....	717.783.3270
CareerLink - Carlisle (Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.) .....	717.243.4431
Federal Information Center (Lun-Vie/8 a.m. - 8 p.m.).....	800.333.4636
Manpower (Llame para conocer horarios).....	717.540.6000
Potential Re-entry Opportunities in Business and Education (PROBE)	
Oficina Tri-County (Lun-Jue/9 a.m.-5 p.m.; Vie/ 9 a.m.-mediodía) .....	717.939.2260
UPS - www.jobs-ups.com (Lun-Vie/8 a.m. - 5 p.m.) .....	717.986.8551

## **RE-CAPACITACIÓN LABORAL/PREPÁRESE PARA UN MEJOR TRABAJO**

Goodwill Keystone Area (Lun-Vie/8 a.m.-4 p.m.).....	717.232.1831
HACC, Central Pennsylvania's Community College .....	717.780.2300
(Llame para consultar horarios)	
Latino Hispanic American Community Center (LHACC) .....	717.232.8302
Manpower (Lun-Vie/7:30 a.m.-5 p.m.).....	717.540.6000
Penn State Harrisburg (Lun/8 a.m.-8 p.m.; Mar-Vie/8 a.m.-5 p.m.) .....	717.948.6260
Potential Re-entry Opportunities in Business and Education (PROBE)	
Oficina Tri-County (Lun-Jue/9 a.m.-5 p.m.; Vie/ 9 a.m.-mediodía) .....	717.939.2260
Temple University (Llame para consultar horarios).....	717.232.6400
Tri-County OIC .....	717.238.7318
Road to Success Initiative	

Envíe un correo electrónico a [roadtosuccess@uwcr.org](mailto:roadtosuccess@uwcr.org)  
o visite [www.uwcr.org/roadtosuccess](http://www.uwcr.org/roadtosuccess).

# LISTAS DE AGENCIAS

## **INFORMACIÓN Y ASISTENCIA MÉDICA Y DE SALUD**

American Association of Retired Persons (AARP) .....	888.687.2277
<i>(Lun-Vie/9 a.m. - 5 p.m.)</i>	
Beacon Clinic for Health and Hope.....	717.775.1111
<i>(Mar/3 p.m. - 7 p.m.; Jue/10 a.m. - 2 p.m. o 3 p.m. - 7 p.m.)</i>	
Children's Health Insurance Program .....	800.986.5437
<i>(Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.; Sáb/9 a.m. - 3 p.m.)</i>	
Christ Lutheran Health Ministries <i>(Lun-Vie/10 a.m. - 2:30 p.m.)</i> .....	717.260.9320
Community Check-up Center of South Harrisburg, Inc.....	717.233.1700
<i>(Lun-Vie/ 8 a.m. - 4:30 p.m.)</i>	
CONTACT Helpline <i>(Lun-Dom/24 horas)</i> .....	800.932.4616 o 211
Hamilton Health Center .....	717.232.9971
Healthy Baby Helpline <i>(Lun-Vie/7 a.m. - 7 p.m.)</i> .....	800.986.2229
Healthy Kids Helpline <i>(Lun-Vie/7 a.m. - 7 p.m.)</i> .....	800.986.5437
PA Department of Health <i>(Lun-Vie/8:30 a.m. - 4:30 p.m.)</i> .....	877.724.3258
Penn State Health Duncannon Outpatient Center Primary Care.....	717.834.3108
<i>(Lun - Jue/8 a.m. - 8 p.m.; Vie/8 a.m. - 4 p.m.)</i>	
Penn State Health Holy Spirit Health Care Referral Center .....	717.763.2900
<i>(Lun-Vie/ 8 a.m. - 4:30 p.m.)</i>	
Planned Parenthood .....	717.234.2468
<i>(Lun/11 a.m. - 7 p.m.; Mie/9 a.m. - 2 p.m.; Vie/9 a.m. - 2 p.m.)</i>	
Sadler Health Center.....	717.218.6670
<i>(Lun, Mar, Jue, Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.; Mie/9:30 a.m. - 4:30 p.m.)</i>	
UPMC Carlisle Clinic <i>(Lun-Vie/8 a.m. - 4 p.m.)</i> .....	717.249.1212
UPMC Infant Development Program <i>(Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.)</i> .....	717.782.6880
Women, Infants and Children Program.....	800.942.9467
Contact to Care Initiative	
Envíe un correo electrónico a <a href="mailto:contacttocare@uwcr.org">contacttocare@uwcr.org</a>	
o visite <a href="http://www.uwcr.org/contacttocare">www.uwcr.org/contacttocare</a> .	

## **ASISTENCIA LEGAL**

American Civil Liberties Union <i>(Servicio de respuesta)</i> .....	717.238.2258
MidPenn Legal Services <i>(Lun-Vie/8:30 a.m. - 4:30 p.m.)</i> .....	800.326.9177
PA Lawyer Referral Service <i>(Lun-Vie/8 a.m. - 4:30 p.m.)</i> .....	800.692.7375

# ¿NECESITA AYUDA AHORA? LLAME AL 211.

**COMPLETAMENTE CONFIDENCIAL • GRATUITO • ACCESIBLE 24/7**

Especialistas del 211 pueden ponerle en contacto con una amplia gama de servicios. Obtenga ayuda para alimentos, ropa, crisis y asesoramiento de emergencia, asistencia en caso de catástrofe y mucho más.

**Llame al 211 - Visite [www.pa211.org](http://www.pa211.org).**  
**Envíe su código postal en un mensaje al 898211.**



---

*Este folleto ha sido creado por United Way of the Capital Region para ayudar a nuestra comunidad en temporadas económicas difíciles.*



**United Way of  
the Capital Region**

2235 Millennium Way - Enola, PA 17025  
Teléfono: 717.732.0700 - Página web: [www.uwcr.org](http://www.uwcr.org)