

Familias de Chicago

Enfrentando los desafíos de la economía actual

- Comunicación
- Actividades
- Todos Estamos Juntos en Esto
- Recursos



Commissioner Mary Ellen Caron, Ph.D.,
Chicago Department of Family and Support Services



Mayor Richard M. Daley,
City of Chicago

UIC Center for
LITERACY
UNIVERSITY OF ILLINOIS
AT CHICAGO
COLLEGE OF EDUCATION

Familias de Chicago: Enfrentando los Desafíos de la Economía Actual
(*Chicago Families: Meeting the Challenges of Today's Economy*) fue publicado por el Departamento de Familias y Servicios de Apoyo, en asociación con la Universidad de Illinois en Chicago (UIC) Centro de Alfabetización. Fondos para esta publicación los provee el Departamento de los E.U. de Salud y Servicios Humanos (HHS), Oficina de Head Start.

UIC Centro de Alfabetización
Chicago, Illinois
(312) 413-1914

2009



Mayor Richard M. Daley,
City of Chicago

UIC Center for
UNIVERSITY OF ILLINOIS
AT CHICAGO Literacy
COLLEGE OF EDUCATION



RICHARD M. DALEY
MAYOR



OFICINA DEL ALCALDE

CIUDAD DE CHICAGO

SALUDOS

Como alcalde y en nombre de la ciudad de Chicago, me complace presentar Familias de Chicago: Enfrentando los desafíos de la economía actual (Chicago Families: Meeting the Challenges of Today's Economy) del Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago y el Centro de Alfabetización de la Universidad de Chicago.

En estos tiempos difíciles, tenemos que trabajar juntos para asegurar que nuestros niños tengan el apoyo y los recursos que necesitan para prosperar. La participación de los padres juega un factor clave para criar hijos sanos, y los invito a utilizar la información en este folleto para construir fuertes lazos de comunicación y la confianza en sus familias y comunidades.

Les doy las gracias por su compromiso en hacer una diferencia en las vidas de nuestros hijos y esperamos trabajar con ustedes para mantener un gran lugar para vivir, trabajar y formar familias en Chicago.

Sinceramente,

Alcalde



Estimada Familia de Chicago:

El Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago en colaboración con el Centro de Alfabetización de la Universidad de Chicago se han unido para ofrecerle un folleto de recursos esperando le sirva como una herramienta para usted y su familia durante el actual deterioro económico. Familias de Chicago: Enfrentando los desafíos de la economía actual (Chicago Families: Meeting the Challenges of Today's Economy) está repleto de información servicial y de recursos disponibles para usted a través de la Ciudad de Chicago.

Adjunto encontrará consejos para los padres en cómo comunicarse con sus hijos sobre las finanzas, información sobre actividades accesibles y programas para las familias de Chicago, al igual que fuentes de recursos sobre asistencia de apoyo adicional que incluye; servicios de vivienda, servicios médicos y entrenamiento para empleos. Durante este periodo de desafío económico, es importante que como comunidad trabajemos juntos.

Les invito a explorar este folleto y conocer como estos recursos pueden beneficiarle a usted y a su familia.

Gracias,

Mary Ellen Caron, Ph.D.
Comisionada
Departamento de Familias y
Servicios de Apoyo de Chicago



Familias de Chicago:

Enfrentando los desafíos de la economía actual

Contenido

Comunicación

Dólares y el Buen Sentido: Hablando con sus Niños sobre la Economía	4
Consejos para Padres y otros Encargados de Cuidado	7
Comunicándose con Niños	9

Actividades

Juegos, Manualidades, y Actividades Físicas	11
Lugares para Visitar: Museos, Bibliotecas, Parques, y la Naturaleza	17
Otras Atracciones	23

Todos Estamos Juntos en Esto

Preservación	25
Reciclaje	26
Transportación	27
Estableciendo Metas para Ahorrar Dinero	27

Recursos

Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago	29
Cuidado Infantil	29
Encontrando Alimentos y otros Servicios	30
Dispensa Alimenticia	31
Servicios de Vacunas	33
Servicios para Búsqueda de Empleo	34
Recursos de Empleo en la Web	36
Seguro Médico	36
Servicios Médicos	37
Renta/Vivienda	41
Servicios Auxiliares de Salud	43
Refugios	44
Comedores de Beneficencia	46
Entrenamiento/Capacitación Educativa	47
Transportación	49
Consiguiendo el Apoyo Necesario	50

Comunicación



Los padres por lo común creen proteger a sus hijos al retener información. Sin embargo, los niños, como los adultos, le temen a lo desconocido y requieren de información que sea precisa y honesta. Esta sección contiene sugerencias y estrategias culturales idóneas a la edad para facilitar el diálogo entre las familias sobre los retos económicos que puedan estar enfrentando hoy día.

El Dinero y el Sentido Común: Hablando con sus Hijos sobre la Economía

En este momento de extrema ansiedad económica, resulta dificultoso aún en la cocina hacer a un lado los problemas económicos. El temor sobre la hipoteca, la colegiatura, el retiro y los gastos del diario vivir rondan por los pasillos de muchas casas de familia. Sin duda alguna los niños notan el aumentado estrés entre sus padres durante esta crisis financiera y por ende pueden estar experimentando su estrés personal.



“Los niños son extremadamente resistentes”, indica el doctor en psicología David Palmiter, “sin embargo, ellos están absolutamente al tanto de la tensión en el hogar, sea así por la situación financiera o por otra contrariedad familiar. Es muy importante que usted sea honesto con sus hijos y tan sólo comparta información que usted vea que ellos pueden entender”.

Mientras que la comunicación abierta entre padres e hijos es el basamento para una relación saludable, los padres no deben de sobrecargar a sus hijos. Mejor sería, abordar el problema de acuerdo a su edad. Por ejemplo, lo que un padre le compartiría a un hijo más pequeño sobre la situación financiera de la familia sería distinto a lo que compartiría con uno adolescente; los niños pequeños tomarían la situación como algo peor de lo que realmente es. Los niños más grandes y los adolescentes van a estar más al tanto de la situación— al hablar de lo que ellos entienden sobre la

economía y sus consecuencias en casa les resultará tranquilizante.

La forma en que los padres expresen sus temores sobre la condición económica afectará la manera en que los niños lo interpreten. Los niños más pequeños pudieran tomar literalmente los comentarios que escuchan como “nos toca irnos a la ruina”, y de tal modo les brotan temores referentes a la pérdida de su casa. Hablar con sus hijos y preguntarles sobre lo que piensan y las ideas que tengan les ayudará a disipar cualquier malentendido, calmará sus ansias y reducirá su nivel de estrés.

Las familias pudieran tomar la situación económica como una oportunidad para manejar las expectativas de los niños al salir de compras. Enseñar a los niños a presupuestar, tal vez abrir una “cuenta de ahorros” para sus gastos personales o asignar una cantidad para la caridad, pudiera ayudarles a mejor entender que una Xbox o una iPod no podrán llegar para la Navidad de este año. Además, estos tiempos difíciles ofrecen la oportunidad para

enfocarse en los aspectos positivos y al priorizar lo que es importante—la relación con nuestros seres queridos y amistades, la salud de la familia—pudiera aminorar el temor entre los niños y reafirmar los valores familiares. Preste atención a los síntomas que su niño pudiera presentar: cambios en el dormir y el apetito, pesadillas o evasivas a situaciones o a las personas. Los padres quienes practican tácticas saludables para aliviar el estrés establecen un buen ejemplo para sus niños. Tomar una caminata familiar después de la cena o jugar algún juego de mesa al anochecer no son solo alternativas positivas para despejarse de las noticias del día, más también son actividades místicas que fomentan momentos unificantes.

Volverse activo en el manejo del estrés familiar y conllevar una vida normal, pese a lo que esté sucediendo en Wall Street o en Main Street le ayudará a establecer un hogar psicológicamente sano aún en época de desasosiego económico. (Gracias en especial a los miembros de APA el Dr.

David Palmiter, la Dra. Mary Alvord y al Dr. Nabil Hassan El Ghoroury por su ayuda en este artículo).

Fuente:

American Psychological Association, 2004
<http://apahelpcenter.org/articles/article.php?id=185>



Consejos para padres y otros Proveedores de Cuidado Infantil

Siete máximos consejos para ayudarle a superarse durante difíciles tiempos económicos:

- ***Cuide de sí mismo***

Los niños dependen de los adultos que les rodean para sentirse seguros, de modo que es importante que cuide de sí mismo. Si está preocupado o contrariado, sus hijos también lo estarán. Usted podrá ayudarle más a sus niños si se está adaptando bien. Incluso los niños de

muy corta edad se dan cuenta de cuándo anda mal.

- ***Sea buen oyente y observador***

Permita que sus niños lo guíen sobre la cantidad de información que ellos necesitan. Si ellos no se encuentran gustosos o enfocados en los eventos del día, no persista en eso. Los niños pequeños bien pudieran no saber expresarlo verbalmente. Preste atención a cambios en su comportamiento o relaciones sociales. La mayoría de los niños de edad escolar y los adolescentes podrán hablar sobre sus preocupaciones aunque necesitarían que usted “inicie” la conversación. No los presione, pero pregúnteles lo que piensan sobre los eventos actuales. Aunque por ahora no quieran hablar, tal vez lo hagan más tarde. Ellos comprenderán que a usted le interesa como ellos piensan y sienten y que está dispuesto a dar respuesta a sus preguntas.

- ***Limite el tiempo de televisión y otros medios de comunicación***

Cuando los niños oyen las noticias sobre los problemas de dinero en el país, como recortes de personal, y de personas que pierden su hogar, o a los adultos hablar al respecto, pueden preocuparse, en especial porque no entienden realmente lo que está sucediendo. Trate de limitar la exposición de usted mismo a los medios de comunicación (sobre todo cuando esté con los niños).

- ***Elija cuidadosamente sus palabras.***

Comentarios como “acabamos de perder los ahorros que teníamos destinados a tus estudios universitarios”, “podría perder mi empleo”, o “¡no podemos costear eso!” pueden ser muy preocupantes para los niños. En épocas de incertidumbre, trate de concentrarse en lo seguro, y ofrezca palabras tranquilizadoras, por ejemplo, “tenemos suficiente dinero para pagar la comida y nuestra casa, pero es posible que tengamos que gastar menos en comer fuera,” o “hemos ahorrado dinero para tiempos como estos.” Es importante que hable con sus hijos, porque pueden detectar el estrés y sentirse ansiosos o estar



contrariados si nadie se comunica con ellos. Todo lo que necesitan es una explicación muy básica de por qué la gente está contrariada o preocupada, y que repercusiones tendrá sobre ellos personalmente.



- ***Sea sensible a las necesidades de cada niño***

Es importante hablar al nivel de cada niño. Cual y cuánta información comparte usted dependen de la edad y el nivel de desarrollo de sus hijos.

En general, los niños mayores querrán, y se beneficiarán de una información más detallada; los niños más pequeños y los que tienen retraso en desarrollo o discapacidad intelectual se beneficiarán de la información más sencilla y breve. Sin embargo, para todos los niños, comience por pedirles que le digan lo que pueden ya haber oído u ofrezca una explicación sencilla al principio; después pregunte a sus hijos si tienen más preguntas. Los niños pequeños pueden requerir apuro continuo. Dígalos que se encuentran bien y que los adultos siempre les cuidarán. Los niños de edad escolar entienden los pormenores y las razones detrás de determinados actos, como lo son la estabilidad económica o la elevada vigilancia, más ellos no pueden absorber noticias intensas o catastróficas. Los adolescentes podrán hablar sobre temas más complicados relacionados con la economía.

- ***Comparta tiempo con su familia***

Compartir actividades divertidas con usted, fortalece el sentido de estabilidad y normalidad de sus niños. Traten de hacer cosas juntos como el comer, leer, hacer deporte o jugar, salir a tomar caminatas o andar en bicicleta o ver programas televisivos libres de violencia y sin estrés. Cuando los niños andan estresados, buscarán tener más contacto corporal (por ejemplo, abrazos, tomarse de las manos, sentarse en su regazo, etc.). Usted conoce mejor a sus niños y su cariño y apoyo son los factores más importantes para su sentido de estabilidad.

- ***Planee reuniones familiares***

Las reuniones familiares son una manera muy eficaz para que las familias fomenten la comunicación saludable. Podrían ser una oportunidad en que los miembros de la familia aprenden a llevarse mejor. Los padres también pueden usar el tiempo para compartir los valores y las creencias culturales de la familia.

Recurso:

Adaptado por la Academia Americana en Pediatría (American Academy of Pediatrics)

<http://www.aap.org/disasters/economy.cfm>

Communicándose con los Niños

El cambio provoca estrés... ayúdese a sí mismo al procesar y tomar control del estrés y las emociones para que pueda comunicarse abiertamente con los niños.

Nacimiento a 3 años

- Continúe siendo un cuidadoso y cariñoso padre con sus niños. Hablen y jueguen juntos.
- Comuníquese con sus niños de manera afectuosa.
- Lea y juegue con sus niños.

3 a 5 años

- Transmita tranquilidad; prosiga con sus costumbres y eventos familiares que no generen desgaste financiero en la familia.
- Comuníquese a los niños lo que continuará sin cambio. Mantenga firmes las reglas de la casa.
- Leale a los niños, visiten la biblioteca y deje que los niños escojan los libros.
- Hable sobre los gastos familiares y como cada uno debe ayudar.

6 a 12 años

- Sea positivo y realista. Deje que los niños ayuden y hagan su parte en el hogar.
- Ayude a que los niños se enfoquen en aspectos positivos de sus vidas.
- Hable sobre los gastos familiares y como cada persona puede ayudar.
- Preparen comidas juntos como una familia
- Escriba notas cariñosas a los niños.
- Hable con los niños sobre las formas en que la familia pudiera reducir sus gastos
- Haga cosas que disfruten juntos así como hacer juegos, deporte, lectura.
- Incúlqueles a llevar un diario como un método para que los niños expresen sus sentimientos.

Recursos Adicionales:

Adaptados por la Academia Americana en Pediatría (American Academy of Pediatrics)

NYU Child Study Center. "Ten Tips for Families in Tough Times."

http://www.aboutourkids.org/articles/ten_tips_families_in_tough_times

——— "Money Matters: Talking to Kids about Economic Ups and Downs."

http://www.aboutourkids.org/articles/money_matters_talking_kids_about_economic_ups_downs

——— "Talking About Tough Topics."

http://www.aboutourkids.org/families/keeping_kids_healthy/talking_about_tough_topics

Actividades



Es importante mantener una vida familiar activa y envuelta. En efecto, por ahora los tiempos resultan difíciles para mucha gente, más los padres y los encargados aún así pueden encontrar las formas para interrelacionarse con sus niños. Procurar la interacción tranquila y positiva en casa, hablar de los retos que estamos pasando y mantener un sentido de esperanza y bienestar ante una economía impredecible puede resultar desafiante. Esta sección le ofrece juegos, artesanías y manualidades, actividades físicas y lugares por visitar.

Juegos, Manualidades y Actividades Físicas

Niños de 0 a 3 años de edad

Literatura Para Niños

Durante tiempos difíciles padres e hijos pudiesen leer juntos como un recurso para relacionarse, relajarse, aprender y mantener discusiones sencillas sobre los tópicos de importancia. A los niños les encantan los libros hechos con materiales que se puedan palpar como el de Pat the Bunny por Dorothy Kunhart o el de Tails por Matthew Van Fleet. El libro clásico La Pequeña Locomotora que si Pudo (The Little Engine that Could) por Watty Piper es una fábula inocente que pudiera ayudar a abordar pláticas sobre la superación de retos. Agua, Agua, Agua, relatado por Pat Mora, es un cuento sobre un cuervo quien supera dificultades al enfrentar circunstancias difíciles. En la historieta La Silla de Pedro (Peter's Chair) por Ezra Jack Keats, Peter se pone celoso y enojado por la atención que su hermanita pequeña recibe, más después encuentra la manera de ayudar y de sentirse incluido. Usted puede utilizar cuentos con temas donde los retos son enfrentados (puede hallarlos en la biblioteca pública o en su colección de casa) para tocar pláticas sencillas con sus hijos y que por muy duras que las cosas estén, la gente logra sobrepasarlas al ir superando los retos. De ser posible, compare la historieta del libro con lo que ahora acontece en su vida familiar. Disfruten de los dibujos juntos, hágales preguntas cuando lean y al final del cuento, de respuestas a preguntas que puedan tener y entablen diálogos. Usted puede entablar una plática sobre el libro aunque los niños no comprendan totalmente su significado –de cualquier forma ellos amplían su vocabulario y expresión al conversar con usted, ellos se sentirán felices al interactuar en forma positiva y significativa con mama y papa.

Peek-a-boo

En ocasiones al encontrarnos estresados y demasiado ocupados no hallamos el tiempo para pasar momentos provechosos con nuestros pequeños. Mientras que sucede de todo y las cosas se ponen feas, recuerde lo precioso que esta faceta de la vida pudiera resultar. Dedíqueles aunque sea unos cuantos minutos al día para jugar con sus niños, como al juego de peek-a-boo. No solo hará que sus niños se sonrían, puesto que peek-a-boo es un juego que le asegura al niño que sus padres regresarán



aunque se retiren por un corto rato.



Respiraciones Mágicas

Muchos padres descubren que estos rigurosos tiempos económicos han generado estrés junto con ellos. Los niños perciben el estrés de sus padres. Ayudaría al nivel de estrés de toda la familia el hacer diariamente varias respiraciones profundas y relajarse a fondo por algunos instantes.

Los padres y sus pequeños pueden hacer juntos respiraciones mágicas. Dígame a sus niños hagamos respiraciones mágicas. “¡Son mágicas porque al hacerlas mágicamente nos sentiremos súper!”.

Tómese su tiempo. Haga respiraciones suaves y profundas por la nariz y suelte el aire a través de las fosas nasales. Al tomar el aire, levante un brazo hacia el cielo, lo

sostiene por un instante, y cuando suelte el aire, recoja el brazo posándolo y manteniéndolo en su ombligo. Hagan esto juntos unas cuantas veces.

Yoga para Niños

Otra manera de mantener la calma y el equilibrio como familia es el practicar un poco de yoga familiar. Padres e hijos pueden pretender sentirse árboles, creciendo de pequeñitos a grandes, extendiendo sus ramas y brotándoles hojas que el viento se lleva. Pudieran también pretender convertirse en distintos animales haciendo sus gruñidos. Lo más seguro es que brote la risa al hacer esta actividad - y la risa es la forma natural de aliviar el estrés.

El Ejercicio

Todo tipo de ejercicio sencillo despoja el estrés - salir a caminar, jugar a las carreras, jugando a Doña Blanca, etc. Trate algunas de estas actividades y vea lo que sucede.

Niños de 3-5 años de edad

La Lectura

La manera de cerciorarse para que sus niños triunfen en la escuela y tengan la capacidad de investigar cualquier tema por sí solos, está en el leer juntos. Aunque usted se encuentre altamente ocupado y se sienta demasiado estresado, siéntese con sus niños y lean aunque sea unos quince minutos juntos. Al leerles, hablen sobre las figuras de la historieta. Converse sobre lo que están leyendo. Al finalizar pregúnteles lo que les gustó del libro. Después lean distintos libros, y no se sorprenda si los niños buscan leer el mismo libro una y otra vez. Durante estos tiempos tan duros, esfuércese por estar ahí para ellos. Ayúdeles a volverse fuertes e inteligentes y a ser líderes. Ellos son el futuro.

Literatura para Niños

Los niños y padres pueden emplear la literatura para niños como un medio para abordar conversaciones sobre temas específicos, tal como el estrés familiar debido a los retos económicos. El libro les presentará el tema en manera sencilla e interesante, abriendo el camino para que padres e hijos hablen sobre las ilustraciones, los personajes, y el mensaje del autor. En estos tiempos de desafío financiero la mayoría de nosotros necesitamos hacer lo mejor con lo poco que se cuenta. Por ejemplo, aunque no contemos con los medios para comprarles regalos a todos los miembros de nuestra familia en este año, podríamos diseñar unas bellas tarjetas y algunos regalos caseros. Saque prestados algunos libros de la biblioteca para que le brinden apoyo al hablar de las formas en que la gente pudiera hacer buen uso con lo que ya tiene. Buenos ejemplos de libros con este tema incluyen *Joseph had a Little Overcoat* por Simms Taback, *Something Beautiful* por Sharon Dennis Wyeth, y *Sopa de Piedra (Stone Soup)* por Marcia Brown. Lean los libros juntos y disfruten la historia y las imágenes. Comparta una anécdota con sus niños (reciente de ser posible o de un tiempo atrás) de cuando tuvo que hacer mucho con lo poco que tenía, o cuando la esperanza le llegó después de un período de apuros. Aún cuando los niños sean muy chicos para “capturar” el mensaje total del libro o de su anécdota, ellos estarán aprendiendo mucho con la experiencia de la lectura y del hablar juntos con usted.



Lista de Palabras para Considerar

Los niños son tan observadores que por lo común reconocen cuando la vida es distinta a lo normal. Si algunas cosas se han alterado en la familia debido a recientes dificultades económicas, anote en una hoja de papel una lista corta sobre los cambios, utilice una palabra o varias más para cada situación. La lista puede incluir ejemplos como “comprar alimentos”, “el trabajo de mamita”, “comprar ropa nueva”, o “cambiarse de casa”. Ahora tome asiento

con sus niños y hablen sobre cada palabra o frase en la lista. Asegúrese de preguntarles lo que piensan y en cuanto hayan compartido su sentir, añada lo que usted considere necesario para aclarar lo que ellos entienden sobre la situación. Proceda a la siguiente palabra o frase y hagan lo mismo. Dependiendo de su edad y la dirección de la actividad, los niños pueden tener mucho o nada que comentar. De cualquier modo, el adulto puede hablar de la situación de una manera que sea sencilla y optimista para sus niños. Es importante ser honesto y directo y solo tocar temas apropiados para la edad de los niños. Deje que los temas de adultos se queden





entre adultos para no generar añadida tensión en los niños.

“Todo lo que Necesitamos es Amor”

Es claro que es una exageración aseverar que “todo lo que necesitamos es amor”, más es el ingrediente principal para que nuestros niños se sientan seguros, bien y felices.

Recuérdelos lo mucho que usted los ama. Hábleles en forma breve y simple sobre algunas situaciones que se pusieron apretadas debido a la carencia, pero hágalos ver que aunque las cosas se hayan puesto duras ellos no tienen ninguna culpa y que usted los ama. Ahora invítelos a hacer un dibujo sobre la presente situación, tal como “papi tiene un trabajo distinto”. Al

terminar de hacer sus dibujos, deje que ellos le hablen sobre sus dibujos. Ahora escriba usted la descripción que le dan en parte superior o en la base del dibujo. Ahora incite a los niños a hacer un dibujo relacionado con el amor, y que luego se lo describan a usted cuando ya lo hayan terminado. De la misma forma escriba sus palabras en el dibujo. Después con gusto cuelgue sus obras en su hogar.

Contando Cuentos

Los cuentos son maravillosas formas de compartir una lección esencial en un estilo divertido, amable y sencillo. Si existen circunstancias estresantes en su familia en este momento específico, comparta con sus hijos un cuento que muestre este tipo de lucha. Explique que los personajes salen adelante y que al final se encuentran bien. Dígalos algo así: Había una hermosa familia de mariposas a quienes le encantaba volar y oler las flores el día entero y jugaban juntos corre que te pillo durante el atardecer. Les gustaba jugar todos los días, por unos cuantos días su papi volaba y olía las flores junto con ellas, más por las noches el no podía jugar con ellas porque tenía que trabajar más tarde de lo acostumbrado. Aún así papi seguía jugando corre que te pillo con todas ellas, y tan pronto como papi regresaba a casa del trabajo llegaba al cuarto del hermano y la hermana mariposa y les daba un abrazo muy especial de buenas noches. Las maripositas se soñaban volando y oliendo las flores y jugando al corre que te pillo con su mami y su papi. Después, cierto día papi empezó de nuevo a llegar más temprano a casa y así todos pudieron jugar juntos una vez más. Coloque a los personajes en una situación similar a la propia y concluya con un final feliz. Todos debemos tener la esperanza de un futuro mucho mejor para que todos tomen acción y reciban el apoyo necesario para que así suceda.

¿Qué es esto?

En ocasiones los adultos nos involucramos tanto en nuestras vidas pensando que más debemos hacer por nuestra familia que se nos olvida conectarnos con nuestros hijos en una

manera suave y juguetona. Un juego divertido para conectarse con sus pequeños se llama “¿qué es esto?” Los niños se pueden sentarse cerca a usted o en su regazo. Tóqueles los dedos de los pies y pregunte “¿qué es esto?” luego espere por su respuesta “mis dedos”, y ahora hágales cosquillas en los pies. También pudiera añadir preguntas para ampliar su aprendizaje tales como, “¿del pie izquierdo o derecho?” Ahora sígale con los tobillos, rodillas, cuello, boca, nariz, oídos y ojos, aguarde por la respuesta mientras apunta con delicadeza. Otras modos sencillos para brevemente conectarse a diario son el leer un libro, cantar una canción o hablar con sus hijos sobre lo que hicieron durante el día.



Niños de 6-12 años de edad

Literatura para Niños

Mientras que los niños crecen y enfrentan los retos de la vida, ellos pueden encontrar alivio en relación con personajes de historietas. Volando Libre (Fly Away Home) por Eve Bunting es una maravillosa historia con encantadoras imágenes. Mientras que la idea del desamparo nada tenga que ver con su familia, el tema de encontrar ayuda en medio de la desesperación pudiera ayudarle a sus niños a relacionarlo con otro tipo de situaciones estresantes. Los niños más grandes pudieran gustar de Me Llamo Bud, No Buddy (Bud, Not Buddy) por Christopher Paul Curtis. En la historieta un chico se separa de los problemas y se dedica al auto-descubrimiento. En el libro Yo, Naomi León (Becoming Naomi León) por Pat Muñoz Ryan, el tema principal es que todo problema se puede superar pensando positivamente. Padres e hijos pueden encontrar libros con mensajes para superar dificultades y ayudarles a reflexionar sobre sus propias penas y en ocasiones hallar consuelo al identificarse con los personajes. De ser posible, los padres e hijos pudieran leer los mismos libros o leerlos juntos y sostener diálogos después de cada o de varios capítulos.

Literatura Mediática

Ponga a todos a hacer un dibujo de lo que últimamente han escuchado en la televisión, el Internet, revistas y periódicos sobre lo que está pasando con “la economía”, o lo que ha estado sucediendo con el dinero en los Estados Unidos. Traten de no ver lo que los demás están dibujando. Después cuando todos hayan terminado su dibujo, compartan los dibujos de cada uno y conversen sobre lo que dibujaron. Cuando cada uno haya tomado su turno, el papel del adulto podrá ser la de aclarar y compartir una explicación más detallada.

Querer y Necesitar

Cada miembro de familia debe escribir dos cosas que quieran y dos que necesiten en una hoja de papel. Luego empezando con los niños cada cual tomará su turno para leer y explicar “el querer” y “el necesitar” y porqué es “un querer” o “un necesitar”. Los padres pueden ayudarle al niño a entender la diferencia entre “querer” y “necesitar” si es que han confundido algún “querer” con algún “necesitar”. Los padres deben asegurarse de también compartir su “querer” y “necesitar”.

Comprendiendo los Problemas Económicos

Sus niños ya tienen la edad para conversar sobre los recientes retos económicos de la familia. Haga tiempo para dialogar sobre esto con sus hijos. Sea honesto y preciso, más manténgalo tan simple como sea posible e intente permanecer optimista y positivo.

Un Diálogo Sustentado por Dibujos

Después de haber hablado de los retos económicos entre su familia, hagan un juego de eso. Primero, cada uno tendrá un minuto para hacer un dibujo del dinero. No permita que se copien, después del minuto todos deben presentar e interpretar su dibujo. Luego hagan lo mismo pero con un dibujo de 30 segundos, un dibujo de 10 segundos y un dibujo de 5 segundos. A veces es importante y apropiado sacar la risa de entre los asuntos penosos.

Un Diario

Mantener sus pensamientos y sentimientos en un diario pudiera ser una forma positiva de lidiar con el estrés. Los padres e hijos pudieran tener su diario para enfrentar estos tiempos económicos imprevisibles. Invite a sus niños a escribir sobre su semana, sus pensamientos, sus preocupaciones, sus emociones, cosas buenas que sucedieron en el día, eventos con miras al futuro, preguntas que ellos puedan tener, etc. De vez en cuando los padres le pueden preguntar a sus niños si les gustaría compartir algún apunte de su diario para comentarlo. Los padres pudieran también hablar de sus apuntes entre ellos como una manera de ayudar a comunicarse honesta y claramente.



Lugares para visitar

Museos

Planetario Adler (Adler Planetarium)

El Planetario Adler persigue inspirar a la futura generación de exploradores y científicos. La colección de propuestas educativas Adler ofrece, desde exposiciones interactivas hasta cursos nivel posgrado—esta perfilada para preparar a sus participantes con las facultades y el anhelo de conocer más sobre nuestro Universo.

1300 South Lake Shore Drive
Chicago IL 60605
(312) 922-STAR (7827)
<http://www.adlerplanetarium.org/index.shtml>

*Vea la página de Internet para los días gratuitos.

Museo de Niños de Chicago (Chicago Children's Museum)

La misión del Museo para Niños de Chicago es crear una comunidad donde se conjugue el juego con el aprendizaje. La audiencia principal del museo son los niños de hasta el quinto grado que incluye a sus familias, junto con la escuela y los grupos comunitarios que prestan apoyo y que influyen en el crecimiento y desarrollo de los niños.

700 East Grand Avenue
Chicago, IL 60611-3428
(312) 527-1000
<http://www.chicagochildrensmuseum.org>

*Entrada gratuita el primer lunes de cada mes para niños menores de 15 años

*Entrada gratuita todos los jueves de 5:00-8:00 p.m.





El Museo Field (The Field Museum)

El Museo Field es una institución educativa interesada en la diversidad y las correlaciones entre la naturaleza y las culturas. Proporciona estudios e instrucción cimentados en sus colecciones y el conocimiento para un mayor entendimiento y apreciación del mundo en el que vivimos.

1400 S. Lake Shore Drive

Chicago, IL 60605-2496

(312) 922-9410

<http://www.fieldmuseum.org>

*Entrada gratuita cada segundo lunes del mes de 9:00 a.m.-5:00 p.m.

Centro Gray para Niños en Museo Spertus (Gray Children's Center at Spertus Museum)

El Centro de Niños Gray ofrece actividades fundamentadas en la alfabetización y actividades inspiradas en el texto y la literatura de la tradición judía, con el objetivo de promover la alfabetización cultural y fomentar la lectura y escritura creativas en niños de cualquier origen.

610 S. Michigan Avenue

Chicago, IL 60605

(312) 322-1773

www.spertus.edu

*Todos los miércoles son gratuitos de 10:00 a.m.- mediodía y los jueves de 2:00-6:00 p.m.

El Acuario Shedd de John G. (The John G. Shedd Aquarium)

En el Acuario Shedd los animales nos comunican con el mundo que nos rodea inspirándonos a generar la diferencia. El Acuario semeja un libro floreciendo hacia la vida.

1200 South Lake Shore Drive

Chicago, IL 60605

(312) 939-2438

<http://www.sheddaquarium.org>

*Admisión general gratuita

*Consulte la página Web para los días libres de exposiciones especiales.



El Museo de Ciencia e Industria (The Museum of Science and Industry)

Con 14 acres de exposiciones—así como las películas Omnimax, presentaciones regulares de ciencia en vivo, y laboratorios para experimentos prácticos—el museo inventa abundantes oportunidades educativas.

57th Street and Lake Shore Drive
Chicago, IL 60637
(773) 684-1414
<http://www.msichicago.org>

*Consulte la página Web para los días libres.



El Museo de Naturaleza Notabaert (The Notebaert Nature Museum)

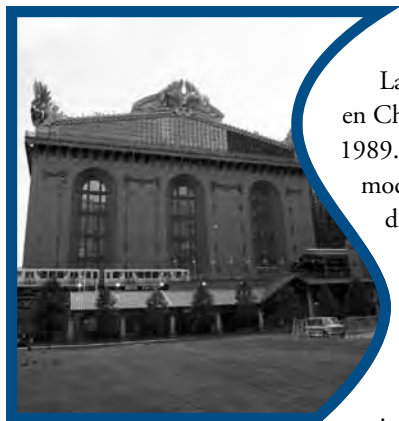
La Academia de Ciencias de Chicago y el Museo de la Naturaleza Peggy Notebaert insta a la gente a aprender sobre el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente. La Academia mejora la calidad de la vida en Chicago y la region al entregar programas educativos en ciencias y el medio ambiente para estudiantes y maestros por medio de exposiciones del Museo. La conducción de programas públicos que procuran la vida verde al restaurar ecosistemas locales y el despliegue del conocimiento científico por medio de las colecciones y la investigación.

2430 North Cannon Drive
Chicago, IL 60614
(773) 755-5100
<http://www.naturemuseum.org>

*Entrada gratuita para los niños menores de 3 años de edad y los jueves la entrada es libre para todos.

Más información disponible sobre los museos de Chicago en http://www.chicagotraveler.com/chicago_museums.htm entre otros sitios de la Red.

Bibliotecas



La Biblioteca Pública de Chicago dirige 79 bibliotecas en Chicago, 59 son nuevas o han sido renovadas desde 1989. Estas bibliotecas no solo ofrecen valiosas y modernas colecciones, más y acceso a la tecnología del día y programas culturales. Más también ofrecen las bibliotecas y son gratuitas para los residentes de Chicago. La biblioteca ofrece acceso a la tecnología del día y programas culturales. Además las bibliotecas son gratuitas para los residentes de Chicago. La biblioteca ofrece muchos programas, incluyendo talleres de computación, lectura de libros, estrenos de películas, noches de juegos, distintos eventos artísticos, junto con una serie de otras actividades educativas y de entrenamiento.

Cada Sucursal de la Biblioteca Pública de Chicago, también cuenta con una cantidad limitada de pases para los museos “Kraft Great Kids Museum Passports”. Estos pases se pueden sacar prestados como los libros y sirven como admisión gratuita a los museos del área de Chicago. Existen diferentes pases para cada uno de los 13 museos participantes, todos los cuales se pueden sacar gratuitamente con una tarjeta de la Biblioteca Publica de Chicago. Los museos participantes incluyen:

- Planetario Adler (Adler Planetarium)
- Instituto de Artes de Chicago (Art Institute of Chicago)
- Zoológico Brookfield (Brookfield Zoo)
- Museo para Niños de Chicago (Chicago Children’s Museum)
- Museo de Historia de Chicago (Chicago History Museum)
- Museo DuSable de Historia Afro-Americana (DuSable Museum of African American History)
- Museo Field (The Field Museum)
- Museo de la Libertad McCormick Tribune (McCormick Tribune Freedom Museum)
- Museo de Artes Contemporáneas (Museum of Contemporary Art)
- Museo de Ciencia e Industria (Museum of Science and Industry)
- Museo Nacional de Artes Mexicanas (National Museum of Mexican Art)
- Museo de Naturaleza Notebaert (The Notebaert Nature Museum)
- Acuario Shedd de John G. (The John G. Shedd Aquarium)

Para más informes sobre los Pases para los Museos Kraft Great Kids (Kraft Great Kids Museum Passports) visite la pagina Web http://www.chipublib.org/eventsprog/programs/kids/grkids_museumpass.php Existen docenas de lugares de la Biblioteca Pública de

Chicago. Es fácil encontrar la ubicación perfecta y los programas disponibles para los residentes de Chicago a través de su sitio Web y por línea telefónica “Pregúntele al Bibliotecario”.

Pregúntele al Bibliotecario en la línea:
(312)747-4050

Página Web de la Biblioteca Pública de Chicago:
<http://www.chipublib.org/>



Parques

Distrito de Parques de Chicago

El Distrito de Parques de Chicago opera más de 7,600 acres de terreno de parques que incluye más de 570 parques, 518 jardines de juegos para niños, 31 playas y 86 albercas. La mayoría de los programas ofrecidos por el Distrito de Parques son gratuitos o a un precio razonable.

Usted puede obtener más información sobre los programas ofrecidos por el Distrito de Parques al explorar su página Web o llamando a su línea telefónica de información.

Página Web: www.chicagoparkdistrict.com

Línea de Información: (312) 742-PLAY (7529)

He aquí una pequeña muestra de los tantos programas populares gratuitos.

•*Películas en el Parque*

Películas gratuitas con más de 170 películas clásicas y recientes se mostrarán en los parques del barrio por toda la ciudad a partir de junio a septiembre.

•*Conciertos en el Parque*

La Serie de Conciertos en el Parque ofrece más de 80 conciertos en los parques comunitarios. Desde música salsa y reggae, a música religiosa gospel y jazz, la serie de Conciertos de Parques del Distrito de Parques ofrece a familias de Chicago una divertida, económica manera de pasar la noche en su propia comunidad. Traiga su silla o su cobija pero prepárese para bailar y sacudirse toda la noche. ¡Todos los conciertos son GRATIS!



•Ciudad de Jazz

El Chicago Jazz y el Programa Patrimonial es una colaboración entre el Distrito de Parques y el Instituto de Jazz de Chicago que comenzó en 1997. Su objetivo es conectar a personas de cualquier origen y generación con la herencia musical y espiritual de jazz en Chicago, y poner la música al acceso de todos. ¡Todos los eventos de Ciudad de Jazz son GRATIS!

Naturaleza

Zoológico Lincoln Park (Lincoln Park Zoo)

El Zoológico Lincoln Park ofrece grandes exposiciones

de vida salvaje, así como eventos especiales que incluyen a los Pequeños Traviesos (Tiny Tykes), un programa de dos semanas donde los niños aprenden sobre los animales del zoológico.

2001 North Clark Street

Chicago, IL 60614

(312) 742-2000

<http://www.lpzoo.org/index.php>

* La entrada general al zoológico es gratuita todos los días

Naturaleza Oasis (Nature Oasis)

Esta diseñado para ayudar a la gente de Chicago de todas las edades a experimentar la maravilla de la naturaleza aquí en la ciudad, el programa Naturaleza Oasis fue lanzada por el Distrito de Parques en Chicago en el verano del 2001. Este emocionante programa se basa actualmente en los parques Gompers, Humboldt, Jackson y Washington y se esfuerza para aumentar la conciencia ambiental al obtener una amplia variedad de programación basado en la naturaleza durante toda la temporada. ¡Los eventos de Naturaleza Oasis son siempre GRATUITOS! Información sobre horarios y lugares de los programas podrá encontrarla en el Internet o a través de vía telefónica del Distrito de Parques en Chicago.

Página Web: www.chicagoparkdistrict.com

Teléfono: (312) 742-PLAY (7529)

Conservatorios de Chicago (Chicago Conservatories)

Haga un recorrido en uno de los tres conservatorios de Chicago. Vea cascadas y explore los jardines botánicos. La entrada es siempre GRATUITA.

Conservatorio Garfield Park (Garfield Park Conservatory)

300 North Central Park Avenue, Chicago
(312) 746-5100

Conservatorio Lincoln Park (Lincoln Park Conservatory)

2391 N. Stockton Drive, Chicago
(312) 742-7736

Centro de la Naturaleza North Park Village (North Park Village Nature Center)

5801 North Pulaski Road, Chicago
(312) 744-5472



Otras Atracciones

Centro Cultural de Chicago (Chicago Cultural Center)

Como uno de los más completos shows de arte gratuitos en los Estados Unidos, este edificio es el escenario de cientos de programas y exposiciones presentados anualmente por el Departamento de Asuntos Culturales de Chicago (Chicago Department of Cultural Affairs). Gracias a la programación colaborativa la libre admisión a las exposiciones y programas que abarcan una amplia gama de artes visuales y literarias pueden ser presentados prácticamente todos los días del año.

78 E. Washington Street
Chicago, IL 60602
(312) FINE ART (312)346-3278
www.chicagoculturalcenter.org

*Eventos Gratis www.navypier.com

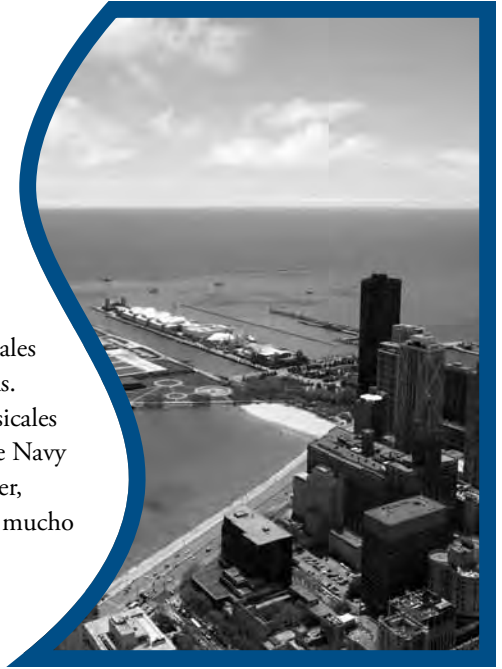
Navy Pier

Navy Pier es el lugar donde Chicago y los turistas de todo el mundo se han reunido desde 1995 para disfrutar de la belleza y la emoción de un día en el Lago Michigan.

Hay mucho que hacer en los 50 acres de parques, paseos, jardines, tiendas, restaurantes y lugares de atracción. Navy Pier ofrece entretenimiento gratuito todo el año para todas las edades desde fuegos artificiales espectáculo hasta celebraciones de temporadas. Disfrute todos los días de las actuaciones musicales y teatrales de Los Bucaneros, de la mascota de Navy Pier y su camarada Pickle, los burlones del Pier, malabaristas, magos, personajes disfrazados y mucho más.

600 East Grand Avenue
Chicago, IL 60611
(312) 595-PIER
www.navypier.com

*Entretenimiento Gratuito



Todos Estamos Juntos en Esto



Cada miembro de familia puede trabajar arduamente para hacer que las finanzas familiares se tornen un poco más sencillas. Prepare a su familia al dialogar sobre las pequeñas maneras de trabajar en lo individual y en equipo para simplificar las finanzas familiares y con ello ayudar al mismo tiempo a que el planeta se mantenga más limpio.

Conservación

La Luz: Enseñe a su familia a apagar todas las luces que no se ocupan. Explíqueles que se gasta demasiada energía al mantener las luces encendidas, con ello ayudaremos al cuidado de nuestro planeta y a la vez se reducirá el gasto de la electricidad al mantener esas luces apagadas. Coloque señales por toda la casa como recordatorio para todos de mantener las luces apagadas. Pudiera hasta leer los libros *El Autobús Mágico* y *la Excursión al Campo Eléctrico* (The Magic School Bus and the Electric Field Trip) por Joanna Cole, donde con toda simplicidad explica el tema de la electricidad a los niños.

El Agua: Procure que su familia ahorre agua “para los peces”. Cierre el agua mientras se cepille los dientes y enséñele a su familia otras formas de ahorrar agua al darse un baño o al lavar los platos. Coloque señales como recordatorios. El libro para niños, *Ten Things I Can Do to Help My World* de Melanie Walsh, le comparte métodos sencillos para que las familias al diario puedan conservar el agua en sus hogares.

La Calefacción/ El Aire Acondicionado: Aprenda cómo opera el sistema de calefacción y del aire acondicionado y entérese de cómo utilizar la menos energía posible al calentar o al enfriar su casa. Trate de conseguirse un termostato que automáticamente reduzca el consumo de energía mientras se encuentren en el trabajo o la escuela o abra o cierre las persianas para ahorrar en el consumo de energía. Consulte en el Internet o pregúnteles a otras personas la forma en que ellas ahorran en sus utilidades.

Reciclaje



Las Tres “R’s” – Reducir, Reutilizar, Reciclar. Si compramos menos “cosas” ahorraremos dinero y protegeremos al planeta de tener que lidiar con desechos de más. Al reutilizar lo que ya tenemos, en lugar de desecharlo sólo para seguir comprando más adelante, estaremos ayudando a nuestra economía y a la del planeta. Existen mil formas de crear proyectos eco-amistosos y actividades con objetos reciclados que son divertidas para usted y su familia. ¡Saque prestado los tomos *EcoArt Book* por Laurie Carlson y el de *Recycled Crafts Box* por Laura C. Martin para aprender a construir cosas nuevas con zapatos viejos, envases de refrescos, cartones y más!

Participe en el plan de reciclaje de su barrio y apoye al bienestar planetario. El Departamento de Calles y Saneamiento de la Ciudad de Chicago (City of Chicago Department of Streets and Sanitation), en colaboración con el Distrito de Parques de Chicago, cuenta con 15 centros de depósito para artículos reciclables. Para revisar la lista de estos centros visite el sitio Web de la Ciudad de Chicago cityofchicago.org. Existen también varios libros para niños que educan sobre el reciclaje, a saber *Why Should I Recycle?* por Mike Gordon o el de *Recycle! A Handbook for Kids* por Gail Gibbons.

El Transporte

Las emisiones vehiculares son dañinas para la tierra y los costos asociados con el manejo son aún más elevados. Piense si hay ocasiones en las que por lo regular usted maneja pudiendo muy bien haber tomado el camión o el tren. ¿Podiera ser posible que hasta mejor camine a algunos de sus destinos? El caminar le pone poco o ningún impacto en el medio ambiente y pudiera grandemente mejorar la salud física de su familia. Por supuesto que andar en bicicleta u otro tipo de transporte resulta beneficioso para usted y el medio ambiente. Converse sobre los cambios que su familia pueda efectuar en cuanto al transporte. ¡Mantenga un saludable corazón y ahorre dinero!



Estableciendo Metas para Ahorrar Dinero

Como familia, propóngase metas para sus finanzas. Hable sobre actividades o hábitos que pudieran cambiar para que ahorren dinero. ¿Salen seguido a comer ó ordenan su comida a domicilio? Traten de salir a comprar alimentos saludables a precios razonables y a cocinarlos juntos en casa. ¿Se van al cine los fines de semana? Traten de hacer juntos juegos familiares – ¡será más divertido de lo que usted se imagina! ¿Se divierten al salir juntos de compras? Traten de hacer algún deporte al aire libre en familia e incluso también inviten a sus amistades. Traten de recortar cupones como una actividad familiar. ¿Existen algunas otras fuentes en las que usted pueda ahorrar como en el teléfono celular, canales del cable, etc.? Dialoguen sobre las metas para ahorrar gastos como familia y luego notará la diferencia que usted puede lograr.

Existen muchos sitios Web que comparten ideas sobre el manejo del dinero para la familia entera. Los siguientes sitios ofrecen artículos sobre el tema de instrucción financiera:

- <http://life.familyeducation.com>
- <http://www.feedthepig.org>
- <http://www.moneyandstuff.info>

Recursos



Esta sección contiene un directorio de servicios que le pueden ser útiles durante esta época de retos económicos. La comprensión e uso de estos recursos de manera responsable y eficiente pudiera resultar en una valiosa enseñanza para los niños.

Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (Chicago Department of Family and Support Services)

El Departamento de Familias y Servicios de Apoyo de Chicago (DFSS) ofrece una variedad de servicios coordinados que apoyan la vida de nuestros residentes particularmente los que más necesidad tienen, desde nacimiento hasta su vejez. Vea la siguiente información de DFSS de gran importancia:

Oficina de Servicios para Niños y Jóvenes (Office of Children and Youth Services) (312) 743-0300

Head Start, Cuidado Infantil y Jóvenes Capaces de Chicago (Youth Ready Chicago) son sólo algunos de los programas que patrocina esta oficina.

Oficina de Servicios Humanos (Office of Human Services) (312) 746-8545

La Oficina de Servicios Humanos cuenta con seis Centros de Servicios Comunitarios que mantienen sus puertas abiertas de 9:00-5:00 p.m. de lunes a viernes. Los residentes de Chicago pueden recibir la asistencia por medio de despensas alimenticias de emergencia, asistencia con su alquiler servicios para veteranos y mucho más.

Agencia de Servicios de Área para la Tercera Edad y en el Envejecimiento (Senior Services Area Agency on Aging) (312) 744-4016

Las personas de la tercera edad de Chicago se benefician de la amplia variedad de servicios a través de esta agencia y del Programa Golden Diner, Servicios de Ama de Casa (Homemaker) y Equipo de Trabajo para el Bienestar (Well Being Task Force) del Alcalde Daley.

Cuidado Infantil: Estos programas pueden asistir con la búsqueda de cuidado infantil en Chicago.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACION
ACCIÓN PARA NIÑOS DE ILLINOIS (Illinois Action for Children)	Dirección: 1340 South Damen Chicago, IL 60608 Teléfono: (312) 823-1100 Página Web: actforchildren.org	Lunes/Martes/Jueves: 8:30 a.m.- 4 :30 p.m. Miércoles y Viernes: 8:30 a.m.-12:30 p.m.
LOCALIZADOR DE PROGRAMA PREESCOLAR(Early Childhood Program Locator)	Página Web: earlychildhoodchicago.org	

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACION
LOCALIZADOR DE PROGRAMAS PARA JOVENES (Youth Program Locator)	Página Web: www.youthreadychicago.org	

Buscando Alimentos y Otros Servicios: Estos servicios le informarán sobre el Programa de Cupones para Alimentos. También le compartirá más informes sobre los albergues, las despensas alimenticias y comedores de beneficencia gratuitos cerca de su área.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO
SERVICIO DE APOYO PARA FAMILIAS Y ATENCIÓN A URGENCIAS (Family and Support Service Emergency Response)	Teléfono: 311 *llame a este número en caso de necesitar alimentos, traslado y servicios sociales en situaciones que no implique una amenaza de vida inmediata.
ASISTENCIA PUBLICA Y PROGRAMA DE CUPONES DE ALIMENTOS (Food Stamp Outreach Program)	Teléfono: (773) 843-5492
GRAN DEPOSITO DE ALIMENTOS DE CHICAGO (Greater Chicago Food Depository)	Página Web: www.chicagosfoodbank.org <u>Presione en programas/servicios y seleccione cupones de alimentos.</u> Esta página Web le dará más información sobre el programa de cupones de alimentos y como aplicar. O <u>Presione en miembros de agencias y seleccione localizador de agencia.</u> Esta página lo ayudará a encontrar más despensas de alimentos y comedores de beneficencia o albergues.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DE ILLINOIS (Illinois Department of Human Services, DHS)	<p>Dirección: 4626 North Clifton Avenue Chicago, IL 60640.</p> <p>Teléfono: (800) 843-6154</p> <p>Página Web: http://www.dhs.state.il.us/page.aspx</p> <p>*DHS puede ayudarlo a ud. y a su familia a encontrar una variedad de servicios para cumplir con las necesidades básicas como vivienda, violencia doméstica y cajas de comida.</p>

Despensa de Alimentos: Los siguientes lugares le suministrarán alimentos para llevar a casa.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACIÓN
CENTRO PARA NATIVOS AMERICANOS (American Indian Center) Servicios: Código Postal: 60640	<p>Dirección: 1630 West Wilson Avenue Chicago, IL 60640</p> <p>Teléfono: (773) 275-5871x14</p> <p>Contacto: Maureen Jonathan</p>	<p>Jueves: 9:30 a.m.- Mediodía, y 1:00 p.m.-2:30 p.m.</p>
DESPENSA DE ALIMENTOS M.B.C CANAAN (Canaan M.B.C. Food Pantry) Servicios: Ninguno	<p>Dirección: 6659 South Harvard Avenue Chicago, IL 60621</p> <p>Teléfono: (773) 480-7990</p> <p>Contacto: Ms. Dixon</p>	<p>Viernes/Sábado: En las mañanas</p>
CUIDADO DE VERDAD (Care for Real) Servicios: Norte: Devon, Sur: Foster, Oeste: Western Avenue Este: Lake	<p>Dirección: 6044 North Broadway Street Chicago, IL 60660</p> <p>Teléfono: (773) 769-6182</p>	<p>Lunes/Miércoles/ Viernes: 9:00 a.m.- Mediodía; Sábados: 10:00 a.m.-1:00 p.m.</p>

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACIÓN
<p>IGLESIA DE LA EPIFANÍA (Epiphany Church)</p> <p>Servicios: Norte: Cermak Road, Sur: 32nd Street, Oeste: Kostner, Este: Avers</p>	<p>Dirección: 2524 South Keeler Avenue Chicago, IL 60623</p> <p>Teléfono: (773) 521-1112</p> <p>Contacto: Alicia Barrios</p>	<p>Lunes: 4:00 p.m.-6:00 p.m.</p>
<p>IGLESIA EVANGELICA EMMANUEL</p> <p>Servicios: Código Postal: 60639</p>	<p>Dirección: 5016 West Armitage Avenue Chicago, IL 60639</p> <p>Teléfono: (773) 301-2593</p> <p>Contacto: Juan Mariscal</p>	<p>Lunes: 4:00 p.m.-6:00 p.m.</p>
<p>INMACULADA CONCEPCIÓN (Immaculate Conception)</p> <p>Servicios: Código Postal: 60632</p>	<p>Dirección: 2745 West 44th Street Chicago, IL 60632</p> <p>Teléfono: (773) 523-1402</p> <p>Contacto: Father Thomas Koy</p>	<p>Miércoles: 4:30 p.m.-6:30 p.m.</p>
<p>CENTRO PILSEN DE BIENESTAR (Pilsen Wellness Center)</p> <p>Servicios: Cook County</p>	<p>Dirección: 2319 South Damen Avenue Chicago, IL 60608</p> <p>Teléfono: (773) 927-1228</p> <p>Contacto: Maria Espejel</p>	<p>Jueves: 10:00 a.m.-Mediodía.</p>
<p>IGLESIA SAN FILOMENA (St. Philomena Church)</p> <p>Servicios: Norte: Fullerton, Sur: Harding, Este: Division, Oeste: Cicero</p>	<p>Dirección: 1921 North Kedvale Avenue Chicago, IL 60639</p> <p>Teléfono: (773) 489-1100</p> <p>Contacto: Norma Rivera</p>	<p>Martes /Jueves: 8:30 a.m.-10:30 a.m.</p>

Servicios de Inmunización: Estas clínicas ofrecen inmunizaciones gratuitas y seguras para los bebés.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACIÓN
CENTRO MÉDICO AUSTIN DEL CONDADO DE COOK (Austin Health Center of Cook County)	Dirección: 4800 West Chicago Avenue Chicago, IL 60651 Teléfono: (773) 826-9600	Martes/Viernes: 8:30 a.m.-4:00 p.m.
CENTRO MÉDICO ENGLEWOOD DE LA COMUNIDAD (Englewood Neighborhood Health Center)	Dirección: 641 West 63rd Street Chicago, IL 60621 Teléfono: (312) 745-1000	Lunes/Miércoles/Viernes: 8:00 a.m.-4:00 p.m.; Martes/Jueves: 10:00 a.m.-6:00 p.m. Cerrado cada 2do Miércoles del mes de 12:00-4:00 p.m.
WIC GRAN SERVICIOS LEGALES (WIC Greater Law)	Dirección: 4150 West 55th Street Chicago, IL 60632 Teléfono: (312) 747-5416	Lunes/Martes: 8:00 a.m.-4:00 p.m.
WIC BAJO OESTE (WIC Lower East)	Dirección: 1643 West Cermak Chicago, IL 60608 Teléfono: (312) 747-1650	Jueves: 8:00 a.m.-4:00 p.m.
WIC DE LA COMUNIDAD ROSELAND (WIC Roseland Community)	Dirección: 11255 South Michigan Chicago, IL 60628 Teléfono: (773) 785-1173	Lunes-Viernes: 8:00 a.m.-4:00 p.m. Cerrado el 2do Miércoles del mes de 12:00-4:00 p.m.
CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS TRINA DAVILA (Trina Davila Community Service Center)	Dirección: 4345-47 West Armitage Chicago, IL 60639 Teléfono: (312) 742-8724	Lunes/Miércoles: 8:00 a.m.-3:00 p.m. Cerrado el 2do Miércoles de cada mes de mediodía a 4:00 p.m.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO DE SALUD UPTOWN DE LA COMUNIDAD (Uptown Neighborhood Health Center)	Dirección: 845 West Wilson Chicago, IL 60640 Teléfono: (312) 742-3227	Lunes/Miércoles/ Viernes: 8:00 a.m.- 4:00 p.m.; Martes/ Jueves: 10:00 a.m.- 6:00 p.m. Cerrado cada 2do Miércoles del cada mes de 12:00-4:00 p.m.

Servicios para Búsqueda de Empleo: Estos servicios lo pueden ayudar a encontrar empleo.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
SERVICIOS COMUNITARIOS ADA S. MCKINLEY (Ada S. McKinley Community Services)	Dirección: 1863 South Wabash Avenue Chicago, IL 60616 Teléfono: (312) 326-1229 or 326-1773 O Dirección: 725 South Wells Street Chicago, IL, 60607 Teléfono: (312) 554-0600 Página Web: http://www.adasmckinley.org	Entrenamiento vocacional, colocación para empleos y asistencia a las personas discapacitadas. Asegura conseguir trabajo inclusivo.
SERVICIOS HUMANOS ASIÁTICOS (Asian Human Services)	Dirección: 4820 North Broadway, 3er Piso Chicago, IL 60640 Teléfono: (773) 293-8100	Consejería y colocación para empleos. La agencia también ofrece un programa bilingüe en Vietnamita, Coreano, Hindú, Urdu, Español, Chino y Mandarín.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CASA CHICAGO (Chicago House)	<p>Dirección: 1925 North Clybourn Avenue, #401 Chicago, IL 60614</p> <p>Teléfono: (773) 248-5200</p>	Capacitación, consejería en profesiones, tutoría, oportunidades para internos.
CENTROS DE EMPLEOS PARA CHICAGO (Chicago Workforce Centers)	<p>Dirección: 4740 North Sheridan Chicago, IL 60640 Teléfono: (773) 334-4747</p> <p>Dirección: 10 South Kedzie, Room 134 Chicago, IL 60612 Teléfono: (773) 722-3885</p> <p>Dirección: 1657 South Blue Island Chicago, IL 60608 Teléfono: (312) 243-5100</p> <p>Dirección: 4314 South Cottage Grove Chicago, IL 60653 Teléfono: (773) 538-5627</p> <p>Dirección: 7500 South Pulaski, Edif. 100 Chicago, IL 60652 Teléfono: (773) 884-7000</p>	Colocación, entrenamiento y asistencia con empleo y currículum.
CENTRO ROMERO	<p>Dirección: 6216 North Clark Chicago, IL 60660</p> <p>Teléfono: (773) 508-5300</p>	Programa de colocación para empleos.
SERVICIOS HOLÍSTICOS PARA FAMILIAS DEL OESTE (Westside Holistic Family Services)	<p>Dirección: 4909 West Division Chicago, IL 60651</p> <p>Teléfono: (773) 921-8777</p>	Capacitación y asistencia en colocación de empleos.

Recursos para Empleos en la Red: Estos sitios pueden ayudar en la búsqueda de empleo al compartirle estrategias, consejos para su curriculum y otras fuentes para conseguir trabajos.

SITIOS WEB	PAGINAS WEB
CHICAGOJOBS.ORG	www.chicagojobs.org
CHICAGO TRIBUNE CAREERBUILDER	www.chicagotribune.com/classified/jobs/
ENGINEERJOBS.COM	www.engineerjobs.com/jobs/illinois/
JOBS IN CHICAGO (Trabajos en Chicago)	www.jobsinchicago.com/
IDEALIST.ORG	www.idealists.org/en/career/career.html
INDEED	www.indeed.com
ILLINOIS JOBS (Trabajos de Illinois)	www.iljobs.com/
ILLINOIS JOB BANK (Bancos de Trabajo de Illinois)	www.jobbankinfo.org/
ILLINOIS SKILLS MATCH	www.illinoisskillsmatch.com/
NPO.NET	www.npo.net/jobs/joblist.asp
PHILANTHROPY CAREERS	philanthropy.com/jobs/
SPANISH COALITION FOR JOBS	www.spanishcoalitionforjobs.org/

Seguro Medico: Estos servicios le pueden ayudar a encontrar seguro médico a bajo costo.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
TODOS LOS NIÑOS (All Kids)	<p>Teléfono: (866) 255-5437</p> <p>Página Web: www.allkids.com/</p>	La asistencia en el cuidado médico es una realidad para las familias de todo el estado.
OPCIONES DE SEGUROS (All Options Insurance)	<p>Página Web: http://insurance.alloptions.com/</p>	Ayuda a encontrar las mejores tarifas de seguros.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CUIDADO FAMILIAR (Family Care) * Nota: Cobertura de salud a los padres o familiares que viven con sus hijos de 18 años o menores.	Teléfono: (866) 255-5437 Página Web: http://www.familycareillinois.com/	Cubre las visitas al doctor, cuidado dental, servicios médicos de especialidad, atención de hospital, servicios de emergencia, recetas médicas y más.
ASEGURE A LOS NIÑOS AHORA (Insure Kids Now)	Teléfono: (877) 543-7669 Página Web: www.insurekidsnow.gov/	Esta es una línea directa que responde a las preguntas sobre cómo ponerse en contacto y solicitar programas estatales que brindan servicios médicos, medicaid, cupones alimenticios, etc.

Servicios Médicos: Las siguientes clínicas dan atención a las personas de bajos ingresos en la área de Chicago.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO MÉDICO ALIVIO (Alivio Medical Center)	Dirección: 966 West 21st Street Chicago, IL 60608 Teléfono: (773) 650-1229	WIC, atención básica de salud y bucal para niños, etc.
CENTRO MÉDICO FAMILIAR ARMITAGE (Armitage Family Health Center)	Dirección: 2957 West Armitage Avenue Chicago, IL 60647 Teléfono: (773) 772-4319	Atención médica básica.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO MÉDICO FAMILIAR - ASHLAND (Ashland Family Health Center)	Dirección: 5256 South Ashland Avenue Chicago, IL 60609 Teléfono: (773) 434-9216	Salud mental, servicios contra el abuso de sustancias y atención médica básica.
CENTRO MÉDICO FAMILIAR BOOKER (Booker Family Health Center)	Dirección: 654 East 47th Street Chicago, IL 60653 Teléfono: (773) 624-4800	Práctica familiar y en pediatría..
CENTRO MÉDICO FAMILIAR BRANDON (Brandon Family Health Center)	Dirección: 8300 South Brandon Avenue Chicago, IL 60617 Teléfono: (773) 721-7600	Salud mental, servicios contra el abuso de sustancias y atención médica básica.
CENTRO MÉDICO DE CUIDADO FAMILIAR CIRCLE (Circle Family Care Health Center)	Dirección: 4909 West Division Chicago, IL 60651 Teléfono: (773) 921-8100	Atención médica básica.
DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA CIUDAD DE CHICAGO (City of Chicago Department of Health)	Dirección: 333 South State Street, Room 200 Chicago, IL 60604 Teléfono: (312) 747-9889 (312) 747-9805 Tim Hadac	Servicio médicos y dentales básicos.
CLÍNICA DE SALUD COMUNITARIA (Community Health Clinic) *Clínica Gratuita	Dirección: 2611 West Chicago Chicago, IL 60622 Teléfono: (773) 395-9808	Atención médica básica.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO MÉDICO DE ENGLEWOOD NEIGHBORHOOD (Englewood Neighborhood Health Center)	Dirección: 641 West 63rd Street Chicago, IL, 60621 Teléfono: (312) 747-7831	Servicios médicos básicos y cuidado dental.
CENTRO MÉDICO FAMILIA ERIE (Erie Family Health Center)	Dirección: 1326 South Avers, Suite 107 Chicago, IL 60623 Teléfono: (773) 565-6904 or 565-6908	Clínica integral y manejo de casos familiares.
SALUD FAMILIAR GRAND BOULEVARD (Grand Boulevard Family Health)	Dirección: 5401 South Wentworth Avenue Chicago, IL 60609 Teléfono: (773) 288-6900	Salud mental, servicios contra el abuso de sustancias y atención médica básica.
CENTRO MÉDICO HEARTLAND (Heartland Health Center)	Dirección: 2200 West Touhy Avenue Chicago, IL 60645, Teléfono: (773) 751-1875	Atención médica básica.
CENTRO MÉDICO FAMILIAR DE HUMBOLDT PARK (Humboldt Park Family Health Center)	Dirección: 3202 West North Avenue Chicago, IL 60647 Teléfono: (773) 489-6333	Atención médica básica.
CENTRO MÉDICO KOMED/HOLMAN (Komed/Holman Health Center)	Dirección: 4259 South Berkeley Chicago, IL 60653 Teléfono: (773) 268-7600	Atención médica básica.
CENTRO MÉDICO MILES SQUARE (Miles Square Health Center)	Dirección: 2045 West Washington Boulevard Suite 400, Chicago, IL 60612 Teléfono: (312) 413-7810	Atención médica básica.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO DE SALUD ROGERS PARK (Rogers Park Health Center)	Dirección: 1555 West Howard Street Chicago, IL, 60626 Teléfono: (773) 764-7146	Salud mental, servicios contra el abuso de sustancias y atención médica básica.
CENTRO DE SALUD DE LA COMUNIDAD ROSELAND (Roseland Neighborhood Health Center)	Dirección: 200 East 115th Street Chicago, IL 60628 Teléfono: (312) 747-9500	Atención médica básica.
SERVICIOS MÉDICOS LA VILLITA	Dirección: 3303 West 26th Street Chicago, IL 60623 Teléfono: (773) 277-6589	Atención médica básica.
CLÍNICA MATERNAL Y INFANTIL DE SUR LAWDALE (South Lawndale Maternal and Child Clinic)	Dirección: 3059 West 26th Street Chicago, IL 60623 Teléfono: (312) 747-0066	Provee servicios de prevención de embarazadas y para mujeres embarazadas.
CENTRO DE SALUD FAMILIAR DE SUR STATE (South State Family Health Center)	Dirección: 5050 South State Street 2do Piso, Chicago, IL 60609 Teléfono: (773) 624-2700	Atención médica básica.
CENTRO DE SALUD BUCAL SPANG (Spang Center for Oral Health)	Dirección: 845 West Wilson Avenue Chicago, IL 60640 Teléfono: (773) 728-7264	Servicio dentales, salud mental, servicios de abuso contra sustancias y atención médica básica.
CENTRO DE SALUD FAMILIAR WARREN (Warren Family Health Center)	Dirección: 2409 West Warren Boulevard Chicago, IL 60612-2115 Teléfono: (312) 733-4475	Salud mental, servicios contra el abuso de sustancias, y atención médica básica.

Alquiler/Vivienda: Estos servicios le dará asistencia en materia de vivienda y alquiler.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
<p>MANOS QUE AYUDAN A MINISTERIOS (Hands to Help Ministries)</p>	<p>Dirección: 3857 North Kostner Avenue Chicago, IL 60641</p> <p>Teléfono: (773) 729-6588</p> <p>Página Web: http://www.handstohelpministries.org</p>	<p>Provee asistencia financiera para alquiler y servicios públicos.</p>
<p>PROYECTO DE VIVIENDA TRANSITORIO DE HYDE PARK (Hyde Park Transitional Housing Project)</p> <p>*Iglesia Universidad (University church)</p>	<p>Dirección: 5655 University Avenue Chicago, IL 60637</p> <p>Teléfono: (773) 643-8061</p> <p>Contacto: Allen Lindrup</p> <p>Página Web: http://www.iofillinois.org/hydepark/transitionalhousing</p>	<p>Provee vivienda estable hasta por dos años para familias desamparadas.</p>
<p>AUTORIDAD DE VIVIENDA DE ILLINOIS (The Illinois Housing Development Authority)</p>	<p>Página Web: http://www.ihda.org/</p>	<p>Información y enlaces a recursos de vivienda accesible.</p>
<p>EL PROGRAMA DE APOYO EN VIVIENDA DE ILLINOIS (The Illinois Rental Housing Support Program)</p> <p>Requisitos: Ingreso deben estar menos o debajo del 30% del promedio en esa área.</p>	<p>Para encontrar una agencia que está aceptando solicitudes en su área llame al: (800) 942-8439</p>	<p>Asistencia de Alquiler a los hogares en Illinois.</p>

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
ASISTENCIA DE ENERGIA PARA HOGARES DE BAJO INGRESOS (Low Income Home Energy Assistance)	<p>Página Web: http://www.acf.hhs.gov/programs/liheap/index.html</p> <p>*Visite este sitio Web para ver si usted es elegible para recibir beneficios de LIHEAP, comuníquese con su oficina del estado o agrupación LIHEAP. Información acerca de cómo ponerse en contacto con cada oficina se puede obtener a través de esta página Web.</p>	<p>Asiste a los hogares elegibles de bajos ingresos con el pago de utilidades.</p>
HACIENDO HOGARES ACCESIBLES (Making Homes Affordable)	<p>Página Web: http://makinghomeaffordable.gov/</p>	<p>Recursos que le ayudarán a prevenir el embargo de su vivienda y garantizar préstamos accesibles.</p>
ORGANIZACIÓN METROPOLITANA PARA INQUILINOS (Metropolitan Tenant Organization)	<p>Dirección: 1180 North Milwaukee Chicago, IL 60642</p> <p>Teléfono: (773) 292-4988</p> <p>*La línea directa esta abierta de Lunes-Viernes de 1 pm a 5 pm.</p> <p>Página Web: http://www.tenants-rights.org/index.php</p>	<p>Línea abierta para inquilinos.</p>
SERVICIOS DE VIVIENDA DE VECINDARIOS (Neighborhood Housing Services)	<p>Dirección: 11001 South Michigan Chicago, IL 60628</p> <p>Teléfono: (773) 568-1020 x3168</p> <p>Contacto: Sheria Duncan</p> <p>Página Web: http://www.nhschicago.org/content/index.php</p>	<p>Programas y servicios de préstamos, embargos y viviendas.</p>

Servicios Auxiliares de Salud: Estas organizaciones ofrecen servicios auxiliares en cuidado de salud.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
<p>CENTRO ANIXTER (Anixter Center)</p>	<p>Dirección: 6140 North Oakley Avenue Chicago, IL 60659</p> <p>Teléfono: (773) 465-3195</p>	<p>Servicios de salud mental.</p>
<p>EASTER SEALS</p>	<p>Dirección: 230 West Monroe Street Suite 1800, Chicago, IL 60606</p> <p>Teléfono: (800) 221-6827</p> <p>Página Web: www.easter-seals.org</p>	<p>Servicios para niños y adultos con discapacidades, incluyendo cuidado de adultos durante el día, cuidado en casa, campamentos para niños con necesidades especiales y más.</p>
<p>SERVICIOS PARA FAMILIAS Y NIÑOS JUDIOS (Jewish Child & Family Services)</p>	<p>Dirección: 216 West Jackson Boulevard Suite 800, Chicago, IL 60606</p> <p>Teléfono: (312) 444-2090</p>	<p>Servicios para asistir a personas con varias discapacidades.</p>
<p>CENTRO DE NIÑOS JOY. F. KNAPP (Joy F. Knapp Children's Center)</p>	<p>Dirección: 3145 West Pratt Boulevard Chicago, IL 60645</p> <p>Teléfono: (773) 467-3700</p>	<p>Servicios terapéuticos para niños con necesidades especiales.</p>
<p>SERVICIOS METROPOLITANOS DE FAMILIA (Metropolitain Family Services)</p>	<p>Dirección: 1 North Dearborn Chicago, IL 60602</p> <p>Teléfono: (312) 986-4000 or 986-4098</p> <p>Página Web: www.metrofamily.org</p>	<p>Consejería, salud y servicios económicos.</p>

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO MIDWAY (Midway Center)	Dirección: 3843 West 63rd Street Chicago, IL 60629 Teléfono: (773) 884-3310	Consejería para familias.
PADRES Y AMIGOS DE SUR CHICAGO (South Chicago Parents and Friends) Servicios: Lado sur de Chicago Norte hacia la calle 73, Oeste hacia la avenida Stony Island, Este hacia Indiana state line, Sur hacia limites de Chicago.	Dirección: 10241 South Commercial Chicago, IL 60617 Teléfono: (773) 734-2222 Página Web: www.scpfrc.org	Servicios para personas con discapacidades.

Albergues: Si no tiene un hogar, estos lugares le ofrecen refugios temporales o a largo plazo donde puede quedarse.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO
CASA ASOCIACIÓN (Association House) Servicios: 60622, 60639, 60647 y 60651	Dirección: 1116 North Kedzie Avenue Chicago, IL 60651 Teléfono: (773) 772-7170 x 3301
ALBERGUE CATEDRAL DE CHICAGO (Cathedral Shelter of Chicago) Nota: Ofrecen semanalmente pases de autobús a madres solteras para que busquen empleo.	Dirección: 1668 West Ogden Avenue Chicago, IL 60612 Teléfono: (312) 997-2222
CARIDADES CATÓLICAS (Catholic Charities)	Dirección: 721 North LaSalle Drive Chicago, IL 60654 Teléfono: (312) 655-7000

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO
<p>CENTRO AMERICANO PARA MARTIRES (Central American Martyrs Center)</p> <p>*A largo plazo</p>	<p>Dirección: 5045 South Laflin Street Chicago, IL 60609</p> <p>Teléfono: (773) 376-9263</p> <p>Contacto: Tracy Hughes</p>
<p>LIGA INDUSTRIAL CRISTIANA (Christina Industrial League)</p>	<p>Dirección: 2750 West Roosevelt Road Chicago, IL 60608</p> <p>Teléfono: (773) 435-8331</p>
<p>CASA DE MARIA Y JOSE (House of Mary & Joseph)</p>	<p>Dirección: 2715 West Harrison Street Chicago, IL 60612</p> <p>Teléfono: (773) 265-6683 x102</p>
<p>MISIÓN RAMA DE OLIVO (Olive Branch Mission)</p>	<p>Dirección: 6310 South Claremont Avenue Chicago IL 60636</p> <p>Teléfono: (773) 476-6200</p>
<p>MISIÓN JARDIN DEL PACÍFICO (Pacific Garden Mission)</p>	<p>Dirección: 1458 South Canal Street Chicago, IL 60607</p> <p>Teléfono: (312) 492-9410</p>
<p>SERVICIOS COMUNITARIOS TABITHA (Tabitha Community Services)</p>	<p>Dirección: 550-552 North Pine Avenue Chicago, IL 60644</p> <p>Teléfono: (773) 261-1100</p>
<p>LO PUEDES HACER (You Can Make It)</p> <p>Requisitos: Debe ser una mujer con un hijo.</p>	<p>Dirección: 5200 South Morgan Street Chicago, IL 60609</p> <p>Teléfono: (773) 451-0602</p>

Comedor de Beneficencia: Los siguientes lugares pueden darle alimentos calientitos.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	HORAS DE OPERACIÓN
CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ELAM DAVIS (Elam Davis Social Service Center)	Dirección: 126 East Chestnut Street Chicago, IL 60611 Teléfono: (312) 981-3590 Contacto: Jill Keiser	Martes/Miércoles/ Jueves: Mediodía- 1:00 p.m.
COMEDOR DE BENEFICENCIA HYDE PARK (Hyde Park Soup Kitchen)	Dirección: 4608 South Drexel Blvd. Chicago, IL 60653 Teléfono: (773) 373-2909	Miércoles y 2do y 4to Viernes: Mediodía- 1:00 p.m.
COMUNIDAD RAVENSWOOD (Ravenswood Community) *Nota: También le darán una bolsa con alimentos para llevar a casa.	Dirección: 1757 West Wilson Avenue Chicago, IL 60640 Teléfono: (773) 769-0282 Contacto: Kevin Goodman	Martes 5:30 p.m.- 7:30 p.m.
TEMPLO C.O.G.I.C SEGUNDA FE (Second Faith Temple C.O.G.I.C)	Dirección: South 424 East 49th Street Chicago, IL 60615 Teléfono: (773) 624-0799	Viernes: 6:30 p.m.- 7:30 p.m.
AUTORIDAD DE SALUD WESTSIDE (Westside Health Authority)	Dirección: 5816 West Division Street Chicago, IL 60651 Teléfono: (773) 786-0226	Jueves: 6:30 p.m.- 10:00 p.m.

Entrenamiento/Educación: Estos servicios ofrecen entrenamiento de empleo.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTRO PRINCIPAL DE OFICINAS ADMINISTRATIVAS ABRAHAM LINCOLN (Abraham Lincoln Centre Main Administrative Offices)	Dirección: 38th Street Cottage Grove Avenue Chicago, IL, 60653 Teléfono: (773) 285-1390	Preparación para trabajos, consejería, tutoría en computación, referencia contra el abuso de sustancias, y servicios de apoyo a largo plazo.
CASA ASOCIACION (Association House) Servicios: 60622 or 60647	Dirección: 2150 West North Avenue Teléfono: (773) 276-0084	Capacitación y colocación para empleos.
CASA CENTRAL Requisitos: Debe recibir ayuda pública y tener una educación por lo menos de octavo grado.	Dirección: 1401 North California Avenue Chicago, IL 60622 Teléfono: (773) 782-8700	Ofrece la oportunidad de entrar gratuitamente al programa como asistente de enfermera certificada. (Certified Nurse's Assistance Program)
CAFETERIAS COMUNITARIAS DE CHICAGO (Chicago Community Kitchens)	Teléfono: (773) 843-5414. Página Web: www.chicagosfoodbank.org *Haga clic en programs/services y seleccione CCK . Esta red le dará más información sobre el programa, y como aplicar.	Ofrece capacitación y colocación de empleos para los desempleados y subempleados en artes culinarios.
SERVICIOS DE PARA EMPLEADORES Y EMPLEOS (Employer and Employment Services)	Dirección: 200 West Adams, #2501 Teléfono: (312) 629-5627	Servicios de colocación para los beneficiarios de la ayuda pública.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y EMPLEO DE ILLINOIS (Illinois Employment & Training Centers)	Dirección: 3500 West Grand Chicago, IL 60651-4009 Teléfono: (773) 227-7117	Capacitación y colocación para empleos.
CENTROS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN DE ILLINOIS (Illinois Employment & Training Centers)	Dirección: 7500 South Pulaski Chicago, IL 60652 Teléfono: (773) 884-7000	Capacitación y colocación para empleos
CENTROS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN DE ILLINOIS (Illinois Employment & Training Centers)	Dirección: 4314 South Cottage Grove Avenue Chicago IL 60653 Teléfono: (773) 538-5627	Capacitación y colocación para empleos
CENTROS DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN DE ILLINOIS (Illinois Employment & Training Centers)	Dirección: 1657 South Blue Island Chicago, IL 60608 Teléfono: (312) 243-5100	Capacitación y colocación para empleos
LÍNEA DIRECTA DE APRENDIZAJE PARA ADULTOS Y GED (GED: Estudios de educación a nivel preparatoria) (Illinois Adult Learning and GED Hotline)	Teléfono: (800) 321-9511 *Las líneas telefónicas están abiertas entre 8:30 a.m. - 4:30 p.m.	Ofrece información en GED, alfabetización en Español o Inglés, clases de educación básica para adultos y ciudadanía.
INCORPORACIÓN LA VOZ INTERIOR (The Inner Voice, Inc.) *Requirements: Must be homeless.	Dirección: 1621 West Walnut Street Chicago, IL 60612 Teléfono: (312) 666-2577	Capacitación y colocación para empleos.
SPANISH COALITION FOR JOBS	Dirección: 2011 West Pershing Road Chicago, IL 60609-2205 Teléfono: (773) 247-0707 x226	Preparación y colocación para empleos.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
ALIANZA DE ENTRENAMIENTO DE CHICAGO (Training Alliance of Chicago)	Dirección: 11 East Adams, 3rd Floor Chicago, IL 60603 Teléfono: (312) 913-2150	Capitación y colocación en habilidades de oficina.

Transportación: Estos servicios de bajo costo proporcionan transporte alrededor de Chicago.

ORGANIZACIÓN	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS DISPONIBLES
AUTORIDAD DE TRANSITO DE CHICAGO (CTA) (Chicago Transit Authority)	Teléfono: (888) 968-7282 *Para más información sobre el Permiso de Reducción de Tarifas y otros servicios. Teléfono: (312) 913-3110 *Para obtener más información sobre permisos de estudiantes. Página Web: www.transitchicago.com/ *Vea esta página para más información sobre reducciones de tarifas.	*Niños de edades 7-11 Nota: Niños menores de 7 años suben al autobús gratis con clientes que pagan tarifa. *Pase de tarifa reducida para viajeros discapacitados. *Durante el año escolar estudiantes de primaria y secundaria pagan - \$5; durante la sesión de verano-\$2. Valido entre semana de 5:30 a.m. - 8:00 p.m.
MANOS PARA AYUDAR A MINISTERIOS (Hands to Help Ministries)	Dirección: 3857 North Kostner Avenue Chicago, IL 60641 Teléfono: (773) 729-6588 Página Web: http://www.handstohelpministries.org *Vea esta página Web para más información.	Ofrece asistencia para transportación.
Línea de autobús PACE (PACE)	Teléfono: (312) 836-7000 Página Web: http://www.pacebus.com/default.asp *Revise esta página para más informes sobre tarifas reducidas.	Niños de edades 7-11 pueden pasear por \$ 0.85. Niños menores de 7 años y ancianos viajan gratis.

Obteniendo el Apoyo que Usted Necesita

Recuerde, que no se encuentra solo ante los desafíos económicos que están aconteciendo. Esta es una época muy difícil dentro de este país y del mundo entero. No se deje vencer. No se detenga en solicitar ayuda y hacer unas llamadas. Utilicé los recursos presentados en este folleto para que encuentre apoyo para usted y su familia.

