

CONSIGUE AYUDA AHORA

¿Necesitas algo de comer? ¿Un lugar seguro para quedarte? ¿Asistencia médica?
¿necesitas un trabajo?

Estés donde estés, sea lo que sea que necesites, ¡estamos aquí para ayudarte!

Si **marcas a nuestro número gratuito, 1-888-365-4543**, se te dirigirá automáticamente al programa más cercano de acuerdo al código de área desde el que llames. Si te encuentras en el área del condado de Kitsap, puedes hacer clic a continuación para obtener la ayuda que necesitas.

COMIDA / ROPA

[Bremerton Foodline \(Bremerton\)](#) : banco de comida estilo supermercado.

[Fishline \(Poulsbo\)](#) : banco de comida y servicios sociales estilo supermercado.

[Comida comunitaria gratuita y recursos adicionales](#) : lista de comida gratuita de Kitsap Housing and Homeless Coalition en días seleccionados de cada semana y una guía de recursos completa.

[Helpline House \(Bainbridge\)](#) : banco de comida y servicios sociales estilo supermercado.

[Job Corps](#)- programa gratuito de educación y capacitación profesional más grande del país para jóvenes de 16 a 24 años de bajos recursos. También se ofrece gratuitamente alojamiento, comida y atención médica básica.

[Lutheran Community Services Northwest](#): apoyo alimenticio y de vivienda para jóvenes de 16 a 25 años.

[Alimentos para mascotas](#) : muchas ubicaciones en el condado de Kitsap pueden ayudar con alimentos para mascotas y servicios veterinarios.

[ShareNet \(Kingston\)](#) - Banco de comida que ofrece abarrotes.

[South Kitsap Helpline](#): banco de comida que proporciona abarrotes.

ALOJAMIENTO

[The Coffee Oasis](#): vivienda segura de apoyo y refugio de emergencia para jóvenes de 13 a 25 años.

[Job Corps](#)- programa gratuito de educación y capacitación profesional más grande del país para jóvenes de 16 a 24 años de bajos recursos. También se ofrece gratuitamente alojamiento, comida y atención médica básica.

[Lutheran Community Services Northwest](#): apoyo alimenticio y de vivienda para jóvenes de 16 a 25 años.

SALUD MÉDICA, DENTAL Y MENTAL

[Apple Health \(WA State Medicate\)](#): Provee servicios de salud física y conductual para los residentes de Washington que califiquen. Hay asistencia limitada para adultos sin seguro médico que no cumplen con los requisitos de inmigración para recibir asistencia federal.

[Kitsap Mental Health Services](#): KMHS brinda tratamiento compasivo y experto de salud mental a más de 5,600 personas cada año, incluidos niños, adolescentes, familias y adultos.

[Kitsap Public Health](#): servicios de salud que incluyen vacunas, servicios de VIH/SIDA, embarazo y apoyo de salud para padres e hijos.

[Peninsula Community Health Services](#): servicios médicos, dentales y de salud conductual.

[Planned Parenthood of Greater Washington](#): brinda una variedad de atención médica para personas con o sin seguro. Anticoncepción, pruebas y planificación del embarazo, aborto, atención de afirmación de género, salud mental, pruebas y tratamiento de enfermedades venéreas, bienestar y atención preventiva.

[Salish Youth Network Collaborative](#) - SYNC brinda apoyo a jóvenes en edad escolar de 5 a 18 años con necesidades complejas de salud conductual.

EMPLEO Y EDUCACIÓN

[Job Corps](#)- programa gratuito de educación y capacitación profesional más grande del país para jóvenes de 16 a 24 años y de bajos recursos. También se ofrece gratuitamente alojamiento, comida y atención médica básica.

[Pathways to Success](#) : programa gratuito diseñado para ayudar a jóvenes elegibles, de 16 a 24 años, a explorar y alcanzar sus objetivos educativos y laborales. Además de educación y empleo, también apoyan con bolsas de comida.

[Programa de aprendizaje de asistente médico y dental de Peninsula Community Health Services](#) : programas para convertirse en asistente médico o dental incluye matrícula gratuita, tiempo clínico pagado, beneficios laborales completos, integrales y más. Busque las publicaciones profesionales para estos puestos.

[Worksource Washington](#) : acceso a oportunidades laborales en Washington, así como asistencia en el desarrollo de habilidades y búsqueda de empleo.

ASISTENCIA LEGAL

[Kitsap Legal Services](#) : ofrece asistencia gratuita legal civil a residentes de bajos recursos del condado de Kitsap.

[Washington Law Help](#) : ayuda legal gratuita para personas elegibles de bajos recursos en Washington. Vivienda, defensa de cobro de deudas, restitución de licencias de conducir, derecho de familia, educación especial y más.

ASISTENCIA E INFORMACIÓN GENERAL

[Kitsap Immigrant Assistance Center](#) : brinda servicios de inmigración, legales, impositivos y comerciales centrados en los inmigrantes en la región de West Salish/Puget Sound

[Biblioteca regional de Kitsap](#) : obtenga una tarjeta de biblioteca que lo conectará con recursos como libros, libros electrónicos , clases y computadoras.

de bajo costo -

- [Conéctate con T-Mobile](#) (\$15/ mes prepago)
- [Mint Mobile](#) (\$15/ mes)
- [Lifeline](#) es un programa federal con teléfono e Internet de bajo costo .

[Transporte público a través de tarjetas ORCA](#) : incluye sistemas de transporte público en toda el área de Puget Sound. Los jóvenes de hasta 18 años viajan gratis con Tarjeta Orca Joven o Identificación Escolar. Los mayores de 18 años pueden [solicitar una tarjeta de tarifa reducida](#).

[Duchas de YMCA](#) : acceso gratuito de 30 minutos a las duchas en el YMCA durante los horarios indicados.

[YWCA](#) - Asistencia para víctimas de violencia doméstica.

SERVICIOS DE CRISIS

[Línea directa de crisis y suicidio 988](#) : llame, envíe un mensaje de texto o chatee con el 988 para comunicarse con la Línea de crisis y suicidio. Su comunicación con el 988 es confidencial, gratuita y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Puede comunicarse con 988 si tiene:

- Pensamientos suicidas
- Crisis de salud mental
- Preocupaciones por el uso de sustancias
- Cualquier otro tipo de malestar emocional
- También puede comunicarse con 988 si está preocupado por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis

[Servicios de salud mental de Kitsap: servicios de crisis y 24 horas al día, 7 días a la semana](#)

[Teen Link](#) : una línea de ayuda para adolescentes, hecha por adolescentes. No estás solo. Hay alguien que está dispuesto a escucharte sin juzgarte. Nuestros adolescentes voluntarios están capacitados para escuchar tus inquietudes y hablar contigo sobre lo que tengas en mente: intimidación, inquietudes sobre drogas y alcohol, relaciones, estrés, depresión o cualquier otro problema que tengas. estás enfrentando. Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño. Las llamadas y chats son confidenciales. ¡Háblalo!

[The Trevor Project](#) : llame al 866-488-7386 o envíe un mensaje de texto a START al 678678. Hay consejeros capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para apoyar a los jóvenes que están en crisis, con sentimientos suicidas o que necesitan un lugar seguro y libre de prejuicios. Se especializan en apoyar a la comunidad LGTBQA+