Campaña de Migración
Acceso a Servicios, sin Temor

Guía de Servicios Comunitarios en Toronto

2010

Este folleto ofrece información de servicios y programas en la ciudad de Toronto para residentes que no tienen estatus migratorio definido.

Si no tiene estatus migratorio o si está en espera de la decisión por parte del Ministerio de Ciudadanía y Migración de Canadá (*Citizenship and Immigration Canada*), existen servicios para usted, tales como servicios de salud, consejo legal, consejería o albergue. El objetivo de esta guía es ayudarle a encontrar estos servicios en Toronto.

Actualizada en agosto de 2010

Visite nuestro sitio Web en **www.socialplanningtoronto.org** para bajar las versiones de esta guía en diversos idiomas, o consulte nuestra versión en-línea.

Si su agencia u organización se menciona en esta guía, y desea reportar algún cambio, haga el favor de ponerse en contacto con nosotros a:

nsidhu@socialplanningtoronto.org o 416-351-0095 ext 219

Descargo de Responsabilidad: El hecho de incluir una organización e información sobre sus programas y servicios, no implica que los creadores de la guía la aprueben o no; así mismo, el excluir una organización y a sus programas no implica que los creadores de la guía no la aprueben. El objetivo de esta guía es simplemente ofrecer información.

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTA GUÍA

Esta guía incluye proveedores de servicios ubicados en la ciudad de Toronto. Hicimos encuestas o contactamos directamente a todas las organizaciones que se incluyen en la guía para así saber a qué servicios y programas pueden acudir las personas que no tienen estatus migratorio definido, y para saber qué documentos se requieren para recibir dichos servicios o programas.

Todas las organizaciones y agencias en esta guía afirmaron que trabajan con personas cuyo estatus migratorio es incierto o problemático y que mantienen la confidencialidad del estatus migratorio de las personas, excepto en situaciones en las que las leyes de Canadá requieran lo contrario. Estas situaciones incluyen:

- Casos en los que se crea que un niño(a) menor de 16 años está siendo maltratado física, emocional o sexualmente, o si está siendo ignorado o expuesto a violencia familiar. En estos casos el personal de la agencia está obligado a contactar a *Children's Aid Society* (Sociedad de Ayuda para Niños);

- Cuando un juzgado exija los expedientes de determinada agencia;

- Casos en los que se considere que una persona represente peligro para sí misma o los demás;

- Legalmente, se requiere que los profesionales de la salud reporten todo caso de infección venérea al Departamento de Salud Pública;

- En otros casos la información relacionada con el estatus migratorio de una persona puede compartirse entre agencias con el propósito de referir a clientes y que puedan así recibir los servicios más adecuados. En algunas ocasiones las agencias piden la autorización del cliente antes de compartir su información personal.

SIEMPRE LLAME PARA CONFIRMAR

Se hizo todo intento, dentro de lo posible, para asegurar que la información fuera actualizada y lo más precisa posible al momento de imprimir esta guía. Sin embargo, recomendamos a los usuarios que contacten directamente a las agencias para confirmar domicilios, información sobre programas y servicios y procedimientos con respecto a las personas que no tengan pleno estatus migratorio. Muchas organizaciones también son flexibles en cuanto a qué documentación requieren (tal como identificación) y podrán darle la información más acertada. Es posible que algunas agencias también tengan sucursales más cerca de usted.

Los siguientes símbolos se usan a lo largo de esta guía:

: indica que es posible que se cobre una cuota relacionada directa o indirectamente con el programa o servicio.

: indica que actualmente existe una lista de espera para recibir servicio.

: indica que para poder brindar servicio, es posible que la agencia pida identificación o cierta documentación. Esta identificación se usa para:

1) Confirmar su identidad. En esos casos, se acepta una partida (acta o certificado) de nacimiento o pasaporte de su país de origen.
2) Confirmar residencia en Toronto. Puede incluir cuenta de luz o teléfono que incluya su nombre y domicilio.
3) Determinar estatus migratorio. Por razones de financiamiento, algunas agencias le preguntarán si tiene estatus tal como residencia permanente, estatus de refugio, permiso de trabajo, etc. No necesariamente se le negará servicio si no tiene estatus o algún documento. En algunas ocasiones, se le pregunta sobre su estatus y documentación para determinar la mejor manera de ayudarle, ya sea directamente o mediante otra agencia. Sus datos serán estrictamente confidenciales. Si esto le inquieta, puede contactar a la agencia directamente para saber cuáles son sus lineamientos en lo referente a confidencialidad.

De nuevo, llame a la agencia u organización directamente para confirmar que identificación se acepta, las cuotas exactas, si hay lista de espera, ya que los requerimientos pueden variar con el tiempo y quizás las agencias sean flexibles en lo referente a documentación.

Recursos útiles por teléfono y en-línea

211 Toronto

El 211 es una línea telefónica de información que puede referirlo a los servicios adecuados. Este servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día, todos los días del año. Todas las llamadas son confidenciales y anónimas (si así lo desea el cliente). También se ofrece ayuda en más de 170 idiomas.

Llame al 2-1-1 o visite el sitio www.211toronto.ca. Este sitio ofrece información detallada sobre muchas de las organizaciones que se mencionan en esta guía y los servicios que ofrecen.

Settlement.org

Settlement.org ofrece a las personas recién llegadas información sobre empleo, el proceso de inmigración, clases de inglés, vivienda, salud y mucho más. Visítelo en: www.settlement.org

■ ÍNDICE ■

Mapas....9

Servicios de emergencia....18

Albergue y vivienda de emergencia 19

Consejería y Maltrato....21

Salud mental....23

Salud....24

Servicios para la salud de la mujer....27

Clínicas de salud sexual....28

Clínicas de aborto....30

Servicios de apoyo pre y posparto 31

Clínicas dentales....32

Programas y centros de juego para padres de familia y sus niños 33

Educación....34

Educación para adultos y clases de idiomas....35

Empleo, capacitación y voluntariado....37

Derechos de los trabajadores....39

Asesoría financiera....40

Servicios de asentamiento....41

Bancos y programas de comida....43

Información sobre migración....45

Servicios e información legal en la comunidad....46

Centros de ayuda referente a vivienda y derechos de los inquilinos 49

Centros de documentos canadienses perdidos....50

Programas y servicios para Mujeres....51

Servicios para lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgénero y '*queer*' (LGBTTQ)....53

Servicios para jóvenes....53

Servicios para personas de la tercera edad....54

Programas de artes, sociales y de recreación....56

Programas y servicios para comunidades étnicas 58

Agencias multi-servicios....59

Semana de Educación sobre Crédito/Consejos para administrar el dinero....61

Consejos prácticos para personas que trabajan con el público....65

Índice alfabético....69

■ MAPAS ■

Los siguientes mapas (páginas 10-17) le darán una mejor idea de donde están ubicadas las organizaciones en la ciudad.

Para usar estos mapas, simplemente observe los marcadores y números de página localizados junto al domicilio de las organizaciones.

La letra "m" se refiere al número del marcador mientras que "p" significa el número de página.

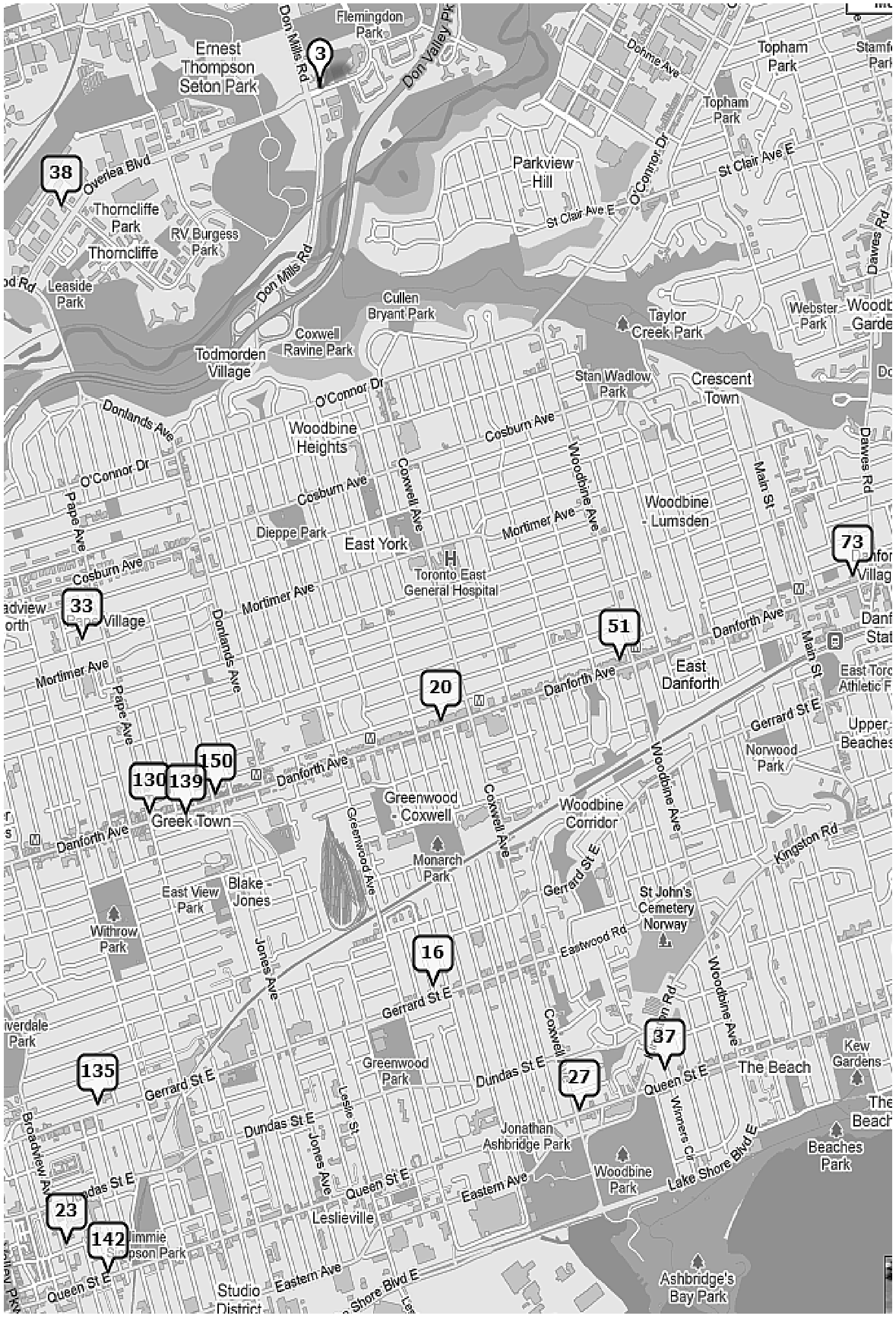
<u>Por ejemplo:</u>

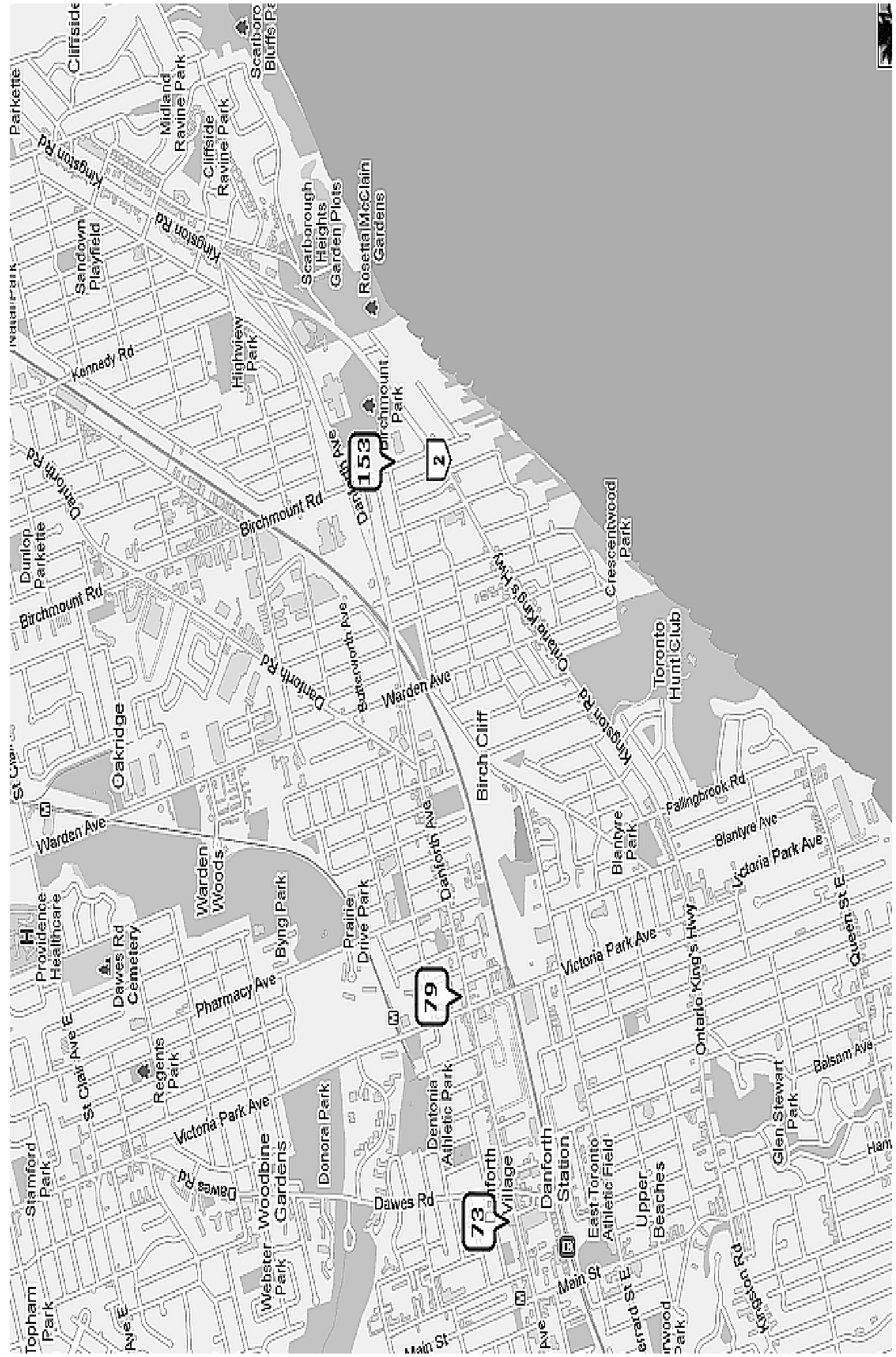
Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road ***(m41, p16)*** *.................416-656-8025*

Esta organización se identifica con el marcador #41 localizado en el mapa de la página 16.

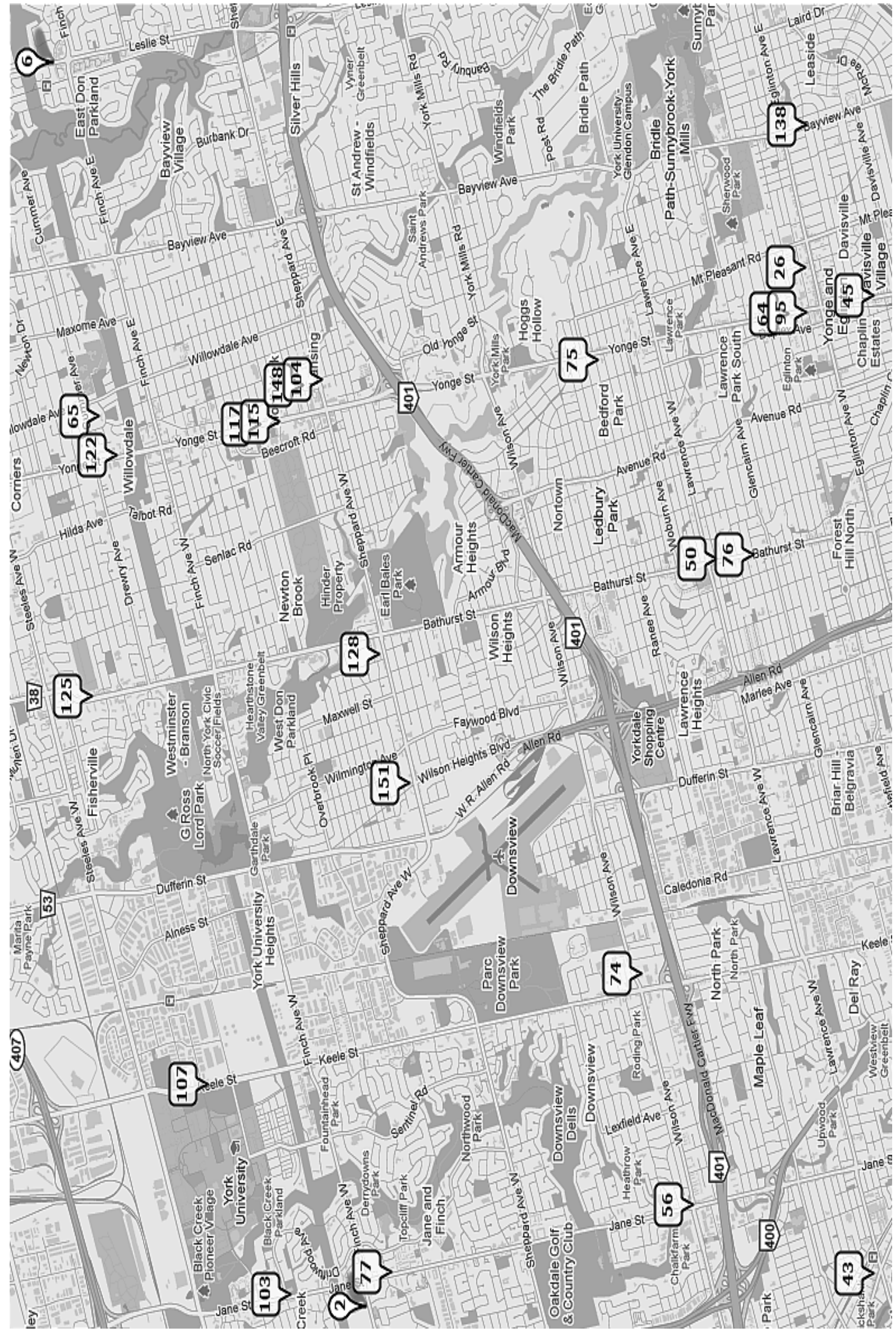
Haga el favor de contactar a la organización directamente para que le digan cómo llegar, o use las herramientas de navegación en-línea, tal como Google Maps (http://maps.google.ca).

Si usa transporte público y necesita instrucciones de cómo llegar consulte el sitio Web de *Toronto Transit Commission* (TTC) **www.ttc.ca** (que también incluye un planeador de viaje) o llame a su línea de información al: 416-393-4636.


Flemingdon Park
Ernest Thompson Seton Park
Don Mills Rd
Don Valley Pkwy
Dohme Ave
Topham Park
Overlea Blvd
Thorncliffe Park
Thorncliffe
RV Burgess Park
Leaside Park
Parkview Hill
St Clair Ave E
O'Connor Dr
Cullen Bryant Park
Coxwell Ravine Park
Taylor Creek Park
Webster Park
Todmorden Village
Stan Wadlow Park
Crescent Town
Donlands Ave
Woodbine Heights
Cosburn Ave
Coxwell Ave
Woodbine Ave
Mortimer Ave
Woodbine - Lumsden
Main St
Dawes Rd
Pape Ave
Dieppe Park
East York
Toronto East General Hospital
Dundas Ave
Danforth Ave
East Danforth
Gerrard St E
Norwood Park
Upper Beaches
Greek Town
Greenwood - Coxwell
Woodbine Corridor
Monarch Park
Greenwood Ave
Blake - Jones
East View Park
Withrow Park
St John's Cemetery Norway
Kingston Rd
Eastwood Rd
Jones Ave
Greenwood Park
Dundas St E
Queen St E
The Beach
Kew Gardens
Broadview Ave
Leslie St
Jonathan Ashbridge Park
Woodbine Park
Eastern Ave
Lake Shore Blvd E
Beaches Park
Leslieville
Jimmie Simpson Park
Studio District
Ashbridge's Bay Park
3
38
33
73
51
20
130
139
150
16
37
27
135
23
142


Cliffside
Scarborough Bluffs Park
Kingston Rd
Midland Ravine Park
Cliffside Ravine Park
Sendown Playfield
Scarborough Heights Garden Plots
Rosetta McClain Gardens
Kennedy Rd
Highview Park
Birchmount Park
Danforth Rd
Birchmount Rd
Danforth Ave
Dunlop Parkette
Ontario King's Hwy
Crescentwood Park
Toronto Hunt Club
Warden Ave
Oakridge
Birch Cliff
Fallingbrook Rd
Blantyre Ave
Blantyre Park
Victoria Park Ave
Warden Woods
Byng Park
Prairie Drive Park
Providence Healthcare
Dawes Rd Cemetery
Pharmacy Ave
St Clair Ave E
Regents Park
Queen St E
Balsam Ave
Glen Stewart Park
Stamford Park
Webster - Woodbine Gardens
Donora Park
Dentonia Athletic Park
Danforth Village
Danforth Station
East Toronto Athletic Field
Upper Beaches
Dawes Rd
Topham Park
Main St
Gerrard St E
Norwood Park
153
2
79
73

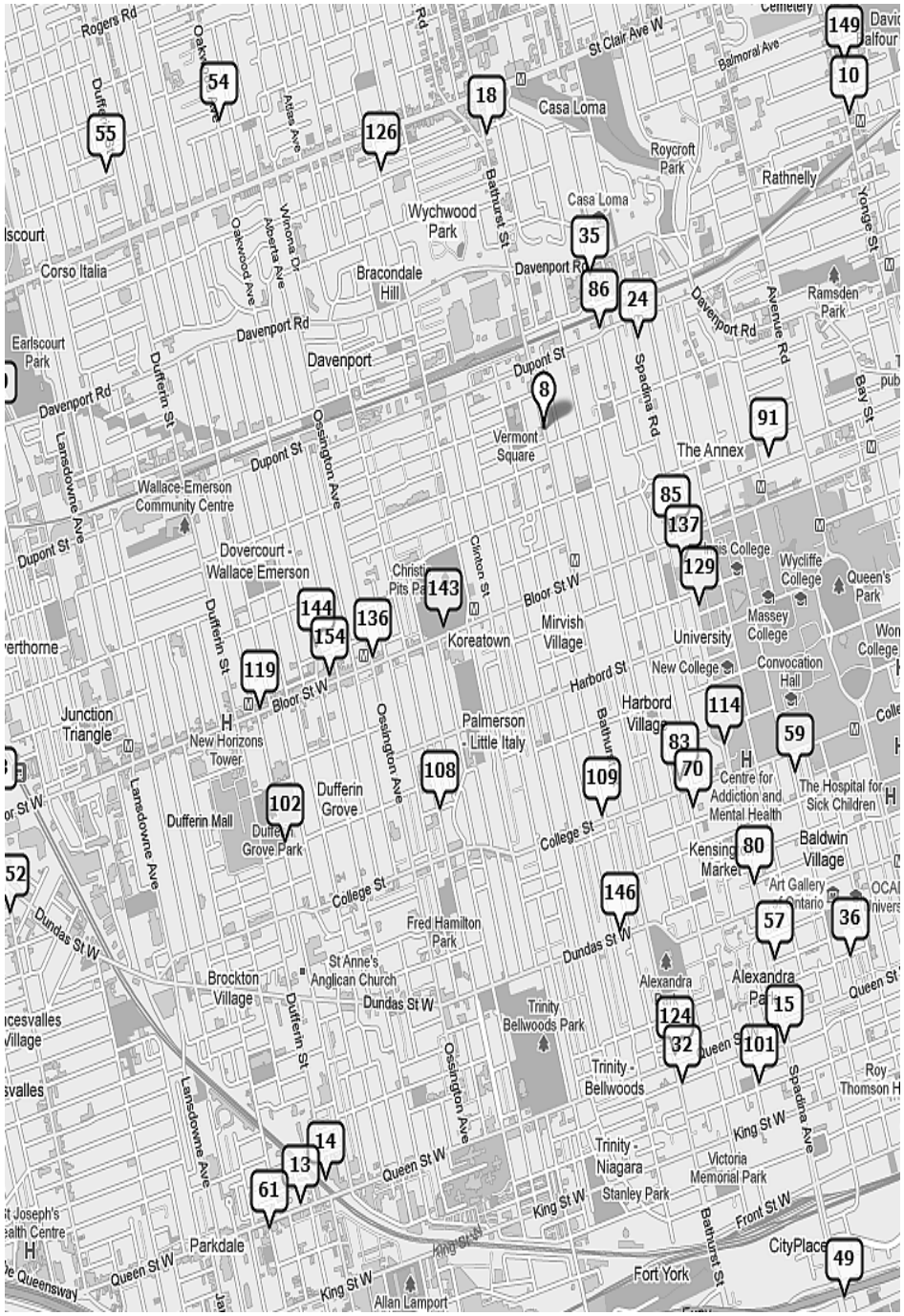
140
98
90
133
12
1
48
120
25
69
67
97
71
84
22
28
92
7
111
110
Malvern
Browns Corners
Armadale
Malvern West
Agincourt
Agincourt North
Scarborough City Centre
Thomson Memorial Park
Eglinton East
Murphy Village
Tam O'Shanter
Ellesmere
Wexford
Maryvale
Clarks Corners
L'Amoreaux
Steeles
Pleasant View
Parkway Forest
York Height
Parkway East
Parkwoods - Donalda
Victoria Park Village
Golden Mile
Scarborough Village
Cliffcrest
Morningside Park
Morningside
MacDonald Cartier Fwy
Don Valley Pkwy
Kingston Rd
Markham Rd
Ellesmere Rd
Lawrence Ave E
Eglinton Ave E
Sheppard Ave E
Finch Ave E
McNicoll Ave
Steeles Ave
Midland Ave
Brimley Rd
McCowan Rd
Kennedy Rd
Birchmount Rd
Warden Ave
Pharmacy Ave
Victoria Park Ave
Don Mills Rd
Leslie St
401
404



6
138
26
64
95
45
75
65
122
117
115
148
104
50
76
128
125
151
74
107
56
77
2
103
43
East Don Parkland
Bayview Village
Silver Hills
St Andrew - Windfields
Bridle Path
Bridle Path-Sunnybrook-York Mills
Hoggs Hollow
Willowdale
Newton Brook
Hinder Property
Earl Bales Park
Armour Heights
Wilson Heights
Bedford Park
Lawrence Park South
Ledbury Park
Nortown
Forest Hill North
Yonge and Eglinton
Chaplin Estates
Davisville Village
Lawrence Heights
Yorkdale Shopping Centre
Briar Hill - Belgravia
Westminster - Branson
G Ross Lord Park
Fisherville
West Don Parkland
Downsview
Parc Downsview Park
York University Heights
North Park
Maple Leaf
Del Ray
York University
Black Creek Pioneer Village
Jane and Finch
Downsview Dells
Oakdale Golf & Country Club
MacDonald Cartier Fwy
Yonge St
Bayview Ave
Bathurst St
Dufferin St
Keele St
Jane St
Finch Ave W
Sheppard Ave W
Wilson Ave
Steeles Ave W
Avenue Rd
Lawrence Ave W
Eglinton Ave W
401
400
407

155
62
112
17
147
56
74
43
11
48
30
29
141
132
87
66
47
113
93
Finch Ave W
Albion Rd
Sheppard Ave W
Lawrence Ave W
Dundas St W
Bloor St W
Eglinton Ave W
Bethridge Rd
Dixon Rd
Rathburn Rd
Eringate Dr
Centennial Park
Rowntree Mills Park
Humbermede
Smithfield
Oakdale Golf & Country Club
Downsview
Downsview Dells
Parc Downsview Park
Humber Valley Golf Course
West Humber Estates
West Humber Parkland
Humberlea
Pelmo Park-Humberlea
Pine Point
Highfield
Maple Leaf
North Park
Kingsview Village
Kingsview Village-The Westway
Martin Grove Gardens
Princess Anne Manor
Princess Margaret
West Deane Park North
West Deane Park
West Deane Park South
Eringate
Glen Agar
Humber Valley
Chestnut Hills
Lambton
Runnymede
The Junction
Old Mill
Etobicoke
Etobicoke West Mall
Islington Six Points
Oakwood
Earlscourt
Del Ray
Westview Greenbelt
Jane and Finch
Northwood Park
Saint Lucie Park
Topcliff Park
Watercliffe Park
Garland Park
Kipling Heights Park
Summerlea Park
The Elms Park
Chalkfarm Park
Heathrow Park
Roding Park
Lexfield Park
Wincott Park
Alex Marchetti Park
Raymore Park
Chapman Valley Park
Coronation Park
Ukrainian Canadian Memorial Park
Eglington Flats
Keelesdale Park
Scarlett Mills Park
James Gardens
Lambton Woods
Lambton Park
Magwood Park
Home Smith Park
Thomas Riley Park
Etienne Brulé
Kings Mill Park
Cruickshank Park
Upwood Park
Hampshire Heights Park
Burnhamthorpe Rd
Islington Ave
Kipling Ave
Martin Grove Rd
Scarlett Rd
Jane St
Weston Rd
Keele St
Dundas St W
Prince Edward Dr N
Annette St
Bloor St W
Finch Ave W
Albion Rd
Sheppard Ave W
Lawrence Ave W
Dundas St W
Bloor St W
Eglinton Ave W
Bethridge Rd
Dixon Rd
Rathburn Rd
Eringate Dr
Centennial Park
MacDonald Cartier Fwy
Gardiner Expy
The Queensway
Evans Ave
Berry Rd
Norseman St
Shorncliffe Rd
Mimico
Humber Bay Park East
Humber Bay Park West
Sir Casimir Gzowski Park
Palace Pier Park
Budapest Park
Grenadier Pond
High Park
South Humber Park
The Queensway-Humber Bay
Runnymede
Lambton
Chestnut Hills
Old Mill
Etobicoke
Islington-Six Points
Oakwood
Earlscourt
Del Ray
Fairbank
Briar Hill - Belgravia
Glencairn Ave
Castlefield Ave
Eglinton Ave W
Caledonia Rd
Old Weston Rd
Lansdowne Ave
Dupont St
Corso Italia
Dundas St W
Bloor St W
Gardiner Expy
Evans Ave
Mimico
Humber Bay Park West
Humber Bay Park East
Sir Casimir Gzowski Park
Palace Pier Park
Budapest Park
Grenadier Pond
High Park
South Humber Park
The Queensway-Humber Bay
Runnymede
Lambton
Chestnut Hills
Old Mill
Etobicoke
Islington-Six Points
Oakwood
Earlscourt
Del Ray
Fairbank
Briar Hill - Belgravia
Glencairn Ave
Castlefield Ave
Eglinton Ave W
Caledonia Rd
Old Weston Rd
Lansdowne Ave
Dupont St
Corso Italia
Dundas St W
Bloor St W
Gardiner Expy
Evans Ave
Mimico
Humber Bay Park West
Humber Bay Park East

Map Overview
43
11
48
30
29
55
141
132
87
40
41
31
63
34
152
66
47
21
53
Pelmo Park
Lawrence Ave W
Del Ray
Fairbank
Briar Hill - Belgravia
Glencairn Ave
Castlefield Ave
Eglinton Ave W
Oakwood
Earlscourt
Corso Italia
Dundas St W
Dupont St
Lambton
Runnymede
The Junction
Chestnut Hills
Old Mill
Etobicoke
Islington-Six Points
Bloor St W
Gardiner Expy
The Queensway
Evans Ave
Berry Rd
Norseman St
Mimico
Humber Bay Park East
Humber Bay Park West
Sir Casimir Gzowski Park
Palace Pier Park
Budapest Park
Grenadier Pond
High Park
South Humber Park
The Queensway-Humber Bay
Runnymede
Lambton
Chestnut Hills
Old Mill
Etobicoke
Islington-Six Points
Oakwood
Earlscourt
Del Ray
Fairbank
Briar Hill - Belgravia
Glencairn Ave
Castlefield Ave
Eglinton Ave W
Caledonia Rd
Old Weston Rd
Lansdowne Ave
Dupont St
Corso Italia
Dundas St W
Bloor St W
Gardiner Expy
Evans Ave
Mimico
Humber Bay Park West
Humber Bay Park East



■ SERVICIOS DE EMERGENCIA ■

Policía, Bomberos, Ambulancia 9-1-1
Es importante que sepa que lo más probable es que los operadores del 911 envíen a la policía, bomberos y ambulancia a cualquier emergencia. Los profesionales de la salud que llamen al 911 pueden solicitar sólo ambulancia para emergencias médicas. Los servicios del 911 están disponibles en muchos idiomas. Así mismo, la Policía de Toronto se rige bajo la política de no preguntar a víctimas o testigos, cuál es su estatus migratorio, a menos que haya alguna buena razón para hacerlo. Sin embargo, esto no garantiza que la policía no reportará a una persona a las autoridades de migración si se entera que esa persona no tiene estatus migratorio.

Línea telefónica para Niños y Jóvenes
Kids Help Phone 1-800-668-6868

Línea de emergencia en caso de angustia
Distress Line 416-408-4357
Gerstein Centre.....416-929-5200

Línea de Albergue de Emergencia
Street Helpline.....416-392-3777

Línea teléfonica en caso de envenenamiento
24-hour Poison Hotline.....416-813-5900

Líneas telefónicas para casos de agresión sexual
Assaulted Women's Helpline.....416-863-0511
Toronto Rape Crisis Centre.....416-597-8808
Shelternet.....416-642-5463

Información comunitaria
211 Toronto.....2-1-1

Línea de información sobre Servicios en la Ciudad de Toronto
311 Toronto.....3-1-1

■ ALBERGUE Y VIVIENDA DE EMERGENCIA ■

Hay lugares a los que puede acudir si necesita albergue de emergencia. Se requiere una entrevista por teléfono con el personal del albergue para determinar el grado de urgencia. La línea telefónica *Central Family Intake Line* es un sistema que también lleva a cabo entrevistas para determinar qué albergue es el adecuado dependiendo de las necesidades de la persona. Recuerde sin embargo, que el personal de *Central Family Intake Line* tiene la obligación de informar a *Children's Aid Society* (La Sociedad de Ayuda para Niños) de cualquier caso en que un niño de 16 años o menos esté expuesto a maltrato doméstico.

Por esta razón sugerimos llamar a estos albergues directamente:

Hombres y Mujeres

Heyworth House
2714 Danforth Avenue (m73, p12) 416-691-6804

Mujeres y Niños

Beatrice House.....416-652-0077

Ernestine's Women's Shelter.....416-746-3701

Evangeline Residence.....416-762-9636

Fred Victor Centre.....416-368-2642

Nellie's.....416-461-1084

Women's Habitat.....416-252-5829

YWCA Women's Shelter.....416-693-7342

Hombres

Schoolhouse Shelter
349 George Street (m88, p10).....416-960-9240

Seaton House
339 George Street (m82, p10).....416-392-5522

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17) 416-923-8872

Personas Recién llegadas/Refugiados

Adam House
430 Gladstone Avenue (m102, p17) 416-538-2836

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17) 416-469-9754

Sojourn House
101 Ontario Street (m9, p10) 416-864-0515

Centro de entrada por salida

St. Christopher House - Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17) 416-504-4275

■ CONSEJERÍA Y MALTRATO ■

Es contra la ley que alguien le pegue. Hay lugares a los que puede llamar, donde no tiene que dar su nombre, y que son totalmente confidenciales. Sin embargo, si hay razón para pensar que un niño de 16 años o menos es víctima de maltrato, ya sea sexual, físico o emocional, o si ha estado expuesto a violencia en la familia, las agencias y empleados tienen la obligación legal de contactar a *Children's Aid Society* (La Sociedad de Ayuda para Niños).

Líneas telefónicas de emergencia

Toronto Rape Crisis Centre/ Multicultural Women Against Rape
Si ha sido violada, agredida o maltratada sexualmente; si ha sido víctima de que la toquen de manera sexual sin que usted lo desee; o si ha sido víctima de incesto, llame al Centro de Crisis por Violación (*Toronto Rape Crisis Centre*) al: **416-597-8808** (las 24 horas del día)

Assaulted Women's Helpline
La línea telefónica para mujeres agredidas (*Assaulted Women's Helpline*) ofrece ayuda a mujeres, víctimas de maltrato. Esta línea telefónica para momentos de crisis está disponible las 24 horas del día. Es gratuita, confidencial y anónima. Se ofrece en 154 idiomas diferentes. Ofrecen consejería, apoyo emocional, planeación de seguridad, información, y se le puede referir a otros servicios y organizaciones. Llámeles al **416-863-0511.** También puede visitar su sitio Web par ver recursos adicionales: **www.awhl.org**

Shelternet
Shelternet ofrece información en múltiples idiomas y recursos para mujeres y niños que han sido víctimas de violencia y maltrato en el hogar. Visítelos en-línea en **www.shelternet.ca**

Otros Servicios de Consejería

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17) 416-323-9149

Catholic Family Services of Toronto
1155 Yonge Street, Suite 200 (m10, p17) 416-921-1163
5799 Yonge St, Suite 300 (m122, p14) 416-222-0048

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p14) 416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p13) 416-287-9845

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15) 416-745-0062

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13) 416-490-6491

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17) 416-535-6262

West End Walk-in Counselling Centre
21 Ascot Avenue (m55, p17) 416-394-2424
(Sólo para niños y jóvenes, y sus familias)

Women's Counselling, Referral and Education Centre
489 College Street, Suite 303B (m109, p17) 416-534-7501

Women's Habitat.....416-252-5829

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton St Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

Si sufrió violencia en su país de origen, puede contactar a:

Canadian Centre for Victims of Torture
194 Jarvis Street, 2nd Floor (m44, p10) 416-363-1066
2425 Eglinton Avenue East,
Suite220 (m67, p13) 416-750-3045

■ SALUD MENTAL ■

Mantener Buena salud mental es importante para poder adaptarse y manejar los problemas de la vida diaria, así como para mantener el equilibrio físico, emocional, y espiritual, y sentirse saludable. Algunas veces los problemas de salud mental tales como depresión, estrés, ansiedad u otras enfermedades mentales pueden hacer que uno se sienta agobiado y ello puede afectar de manera negativa tanto nuestras actividades diarias como el trabajo, la vida familiar y nuestro bienestar en general. Si siente que necesita ayuda, puede contactar a las siguientes agencias:

Alternatives: East York Mental Health Counselling Services Agency
2034 Danforth Avenue (m51, p11) 416-285-7996

Central Toronto Youth Services
425 Adelaide Street West
Suite 301 (m101, p17) .....416-504-6100 or 416-504-6103

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10) 416-922-2672

East Metro Youth Services
1200 Markham Road,
Suite 200 (m12, p15) 416-438-3697

Gerstein Centre
100 Charles Street East (m4, p10) 416-929-5200

Griffin Centre
24 Silverview Drive (m65, p14) 416-222-1153

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14) 416-663-2733

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Avenue,
Suite 302 (m15, p17) 416-449-6830

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10) 416-324-4180

■ SALUD ■

Telehealth Ontario

Telehealth Ontario es un servicio telefónico gratuito, y confidencial al cual puede llamar para obtener consejo o información de salud por parte de una enfermera registrada. No necesita tener número de tarjeta de salud para llamar ni tiene que dar datos personales de contacto, si no quiere. Está disponible las 24 horas del día, 7 días de la semana, y se puede ofrecer traducción en múltiples idiomas.
Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Toronto Health Connection

Toronto Health Connection (Contacto de Salud en Toronto) ofrece información y consejo gratuito y confidencial por parte de un profesional de salud pública. También puede obtener información sobre todos los programas y servicios de salud pública en Toronto. Se ofrecen servicios de traducción. Llámeles de lunes a viernes de 8:30am a 4:30pm al: **416-338-7600**.

También puede enviarles un correo electrónico al: publichealth@toronto.ca

Toronto Community Health Centres

Los Centros de Salud comunitarios (*Community Health Centres - CHCs*) no requieren que se les muestre tarjeta de salud (OHIP). Los centros de salud comunitarios cuentan con médicos, enfermeras practicantes y enfermeras registradas, trabajadora social, y promotores de la salud.

Debe hacer cita para recibir servicios. Los centros CHCs requieren que viva dentro del área que les corresponde y le pedirán que llene una solicitud. Esta información será estrictamente confidencial. Es posible que algunos Centros de Salud Comunitarios tengan lista de espera para poder tener acceso a sus servicios.

Siempre llame antes para verificar si vive dentro del área correspondiente; si cumple usted con el criterio; para saber qué servicios adicionales ofrecen; si hay lista de espera; y a qué horas están abiertos. Es posible que se cobre una cuota por algunos de los análisis médicos que se ofrecen.

Nota: Si tiene una emergencia médica puede obtener ayuda en la sala de emergencia de los hospitales. Sin embargo lo más probable es que se le cobre una cuota por este servicio.

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12) 416-693-8677
761 Jane Street Suite 200B (m141, p16) 416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17) 416-324-8677

The Anne Johnston Health Station
2398 Yonge Street (m64, p14) 416-486-8666

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10) 416-922-2672
5 Fairview Mall Dr. Suite 280 (m111, p13) 416-492-2672

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16) 416-656-8025

East End Community Health Centre
1619 Queen Street East (m27, p11).....416-778-5805

Flemingdon Health Centre
10 Gateway Boulevard (m3, p11) 416-429-4991

New Heights Community Health Centre
5987 Bathurst St. Suite 104 (m125, p14) 647-436-0385

Parkdale Community Health Centre
1229 Queen Street West (m13, p17) 416-537-2455

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17) 416-961-0113

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10) 416-364-2261

Rexdale Community Health Centre
8 Taber Road (m147, p15) 416-744-0066

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10) 416-324-4180

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16) 416-231-7070

The Four Villages Community Health Centre
1700 Bloor Street West (m34, p16) 416-604-3361
3446 Dundas Street West (m87, p16) 416-604-3362

West Hill Community Services
4002 Sheppard Avenue East
Suite 401 (m97, p13) 416-642-9445
3545 Kingston Road (m90, p13) 416-642-9445

SERVICIOS PARA LA SALUD DE LA MUJER

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14) 416-499-3377

Women's Health in Women's Hands Community Health Centre
2 Carlton Street, Suite 500 (m46, p10) 416-593-7655

■ CLÍNICAS DE SALUD SEXUAL ■

The Ontario AIDS and Sexual Health Information Line

La línea telefónica de Información Sexual y SIDA, (*Ontario AIDS and Sexual Health Info Line*) ofrece información gratuita multilingüe y consejería anónima. Puede referirle a diversas agencias en la comunidad que tratan con temas como SIDA/VIH, enfermedades venéreas, opciones para tener relaciones sexuales sin riesgo y reducción de daño al consumir drogas intravenosas. También en esta línea se le puede informar dónde se encuentran los laboratorios en los que se hacen pruebas de Sida anónimas.
Llámelos al: 1-800-668-2437 or 416-392-2437

Las siguientes clínicas pueden darle información y servicios que apoyan su salud sexual.

Tome en cuenta que, por ley, las clínicas deben reportar los casos de enfermedades venéreas al Departamento de Salud Pública de Toronto (*Toronto Public* Health) Esta información es privada y confidencial y no se comparte con el departamento de migración. Es posible que el Departamento de Salud Pública de Toronto se ponga en contacto directo con el paciente para asegurarse que está recibiendo la ayuda necesaria y que ya se dio aviso a las personas con quienes tuvo relaciones sexuales. Esto es sólo con el objeto de proteger la salud y seguridad pública.

Haga favor de llamar antes para saber los horarios de las clínicas, los servicios que se ofrecen y para saber si cobran una cuota.

Birth Control and VD Information Centre
2828 Bathurst Street
Suite 501 (m76, p14) 416-789-4541

Crossways Clinic
Crossways Mall
2340 Dundas Street West (m63, p16) 416-392-0999

Etobicoke Civic Centre Clinic
399 The West Mall (m93, p15) 416-338-1517

Hassle Free Clinic
66 Gerrard Street East (m131, p10) 416-922-0566

Immigrant Women's Health Centre
489 College Street, Suite 200 (m109, p17) 416-323-9986

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17) 416-961-0113

Scarborough Sexual Health Clinic
Scarborough Civic Centre
160 Borough Drive (m25, p13) 416-338-7438

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700

The Jane Street Clinic
662 Jane Street (m132, p16) 416-338-7272

The Talk Shop
Mel Lastman Square
5110 Yonge Street (m117, p14) 416-338-7000

OPCIONES DURANTE EL EMBARAZO

Si está embarazada y quiere hablar con alguien acerca de qué opciones tiene, por favor, llame a:

Canadians for Choice..... (Toll free) 1-888-642-2725

Hassle Free Women and Trans Clinic 416-922-0566

Si está embarazada, planea tener a su bebé y desea saber más acerca de programas de apoyo, puede contactar a:

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p14) 416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p13) 416-287-9845

Toronto Public Health 416-338-7600

■ CLÍNICAS DE ABORTO ■

Si está embarazada y desea abortar, puede hacer cita en las siguientes clínicas. Usualmente se cobra una cuota a las personas que no tienen OHIP. Si usted no tiene OHIP y no tiene dinero para pagar, dígaselo al personal de la clínica para hablar sobre opciones de pago.

Bloor West Village Women's Clinic
2425 Bloor Street West
Suite 403 (m66, p15) 416-849-4595

Cabbagetown Women's Clinic
302 Gerrard Street East (m78, p10) 416-323-0642

Choice in Health Clinic
1678 Bloor Street West
Suite 301 (m31, p16) ,,,,,.....416-975-9300

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700

Morgentaler Clinic
727 Hillsdale Avenue (m138, p14) .....416-932-0446/ or 1-800-556-6835

Women's Care Clinic.....416-256-4139

■ SERVICIOS DE APOYO PRE Y POSPARTO■

Las siguientes organizaciones ofrecen cuidado prenatal y apoyo durante el parto y posparto. Pueden hacerse arreglos para mujeres que no tengan OHIP aunque es posible que se le cobre una cuota. Esto se negocia generalmente entre la partera y la paciente. Llame para obtener mayores informes.

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12) 416-693-8677
761 Jane, Street, Suite 200B (m141, p16) 416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17) 416-324-8677

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14) 416-499-3377

Community Midwives of Toronto
344 Bloor Street West
Suite 201 (m85, p17) 416-944-9366

Diversity Midwives
3410 Sheppard Avenue East
Suite 202 (m84, p13) 416-609-8187

June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10) 416-365-1888

Kensington Midwives
340 College Street, Suite 450 (m83, p17) 416-928-9777

Midwives Collective of Toronto
344 Dupont Street, Suite 403 (m86, p17) 416-963-8842

Positive Pregnancy Program *(for HIV positive women)*
Contact Jay MacGillivray.....416-286-2228

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16) 416-231-7070

The Stop Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16) 416-652-7867

■ CLÍNICAS DENTALES ■

Clínicas Dentales Públicas en Toronto

El Departamento de Salud Pública (*Toronto Public Health*) ofrece servicio dental para niños, jóvenes y personas de la tercera edad, de bajo ingreso. Para mayores informes sobre cómo puede calificar para recibir estos servicios, llame al: 416-338-7600.

Para información adicional y para ver la lista de clínicas más cercanas a usted, visite el sitio:
www.toronto.ca/health/dental/ds_locations.htm

Las siguientes clínicas también ofrecen servicio dental a bajo costo. Lame antes para mayores informes, para hacer cita y para confirmar el costo de los servicios.

George Brown College, Casa Loma Campus
175 Kendal Avenue (m35, p17) 416-415-4547
**Se ofrece servicio sólo durante el año escolar y no durante los meses del verano. **

Queen West Community Health Centre
168 Bathurst Street (m32, p17) 416-703-8481

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10) 416-364-7019

■ PROGRAMAS Y CENTROS DE JUEGO PARA PADRES DE FAMILIA Y SUS NIÑOS■

Ontario Early Years Centres

Los centros *Ontario Early Years* son un lugar donde los padres y sus niños hasta los 6 años pueden participar juntos en actividades y programas. Todos los servicios son gratuitos. Existen numerosos centros en toda la Ciudad de Toronto. Para saber cuál es el más cercano a usted, llame al: 1-866-821-7770

Las siguientes organizaciones también ofrecen centros de juego y programas para padres de familia y sus niños:

Central Eglinton Community Centre
160 Eglinton Avenue East (m26, p14) 416-392-0511

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16) 416-656-8025

June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10) 416-365-1888

Literature for Life
7 Labatt Avenue (m134, p10) 416-203-9830

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15) 416-745-0062

South Riverdale Child-Parent Centre
765 Queen Street East (m142, p11) 416-469-3776

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16) 416-231-7070

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17) 416-535-6262

Women's Habitat.....416-252-7949

■ EDUCACIÓN ■

En Ontario, todo niño menor de 18 años tiene el derecho de asistir a la escuela, sin importar su estatus migratorio (o el de sus padres). El Consejo Escolar en el Distrito de Toronto (*Toronto District School Board* TDSB) ha adoptado una política de "Estudiantes sin estatus migratorio legal" que dice que todo niño, sin importar su estatus migratorio, será bienvenido a las escuelas TDSB y la información sobre ellos o sus familias no se compartirá con las autoridades de Migración. Usted puede ir directamente a la escuela para inscribir a su niño. Para mayores informes sobre

inscripciones o para ver cuál es la escuela más cercana a usted, contacte al Consejo TDSB directamente.

Toronto District School Board
5050 Yonge Street (m115, p14)
416-397-3000
Website: www.tdsb.on.ca
Email: admissions@tdsb.on.ca

También puede inscribir a su hijo en una escuela católica de Toronto (*Toronto Chatholic District School Board – TCDSB*). Únicamente para la primaria, es necesario presentar el certificado de bautizo (del padre o hijo). Para mayores informes sobre inscripción, o para encontrar la escuela más cercana a usted, contacte al consejo escolar:

Toronto Catholic District School Board:
80 Sheppard Avenue East (m148, p14)
416-222-8282 ext 5320
www.tcdsb.org

Aunque se han instituido estas políticas, es posible que cierto personal escolar no esté familiarizado con éstas o tenga reservas para implementarlas. Si tiene dificultad para inscribir a su hijo en la escuela, contacte a:

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street Suite 1203 (m99, p10) 416-920-1633
Email: info@jfcy.org

■ EDUCACIÓN PARA ADULTOS Y CLASES DE IDIOMAS ■

El Consejo Escolar del Distrito de Toronto (TDSB) ofrece alfabetización y clases de habilidades básicas, sin goce de crédito, para adultos (de 19 años en adelante) que deseen mejorar su lectura, escritura y matemáticas. Para calificar para este programa los participantes deben entender bien el inglés. Si califica, también puede ayudársele con transporte

(fichas TTC). Para mayores informes, contacte a uno de los siguientes centros más cercano a usted:

Bickford Centre
777 Bloor Street West
Room 214B (m143, p17) 416-393-1995

Pharmacy Adult Learning Centre
1641 Pharmacy Avenue (m28, p13) 416-396-6904

Burnhamthorpe Collegiate Adult Learning Centre
500 The East Mall (m113, p15) 416-394-3809

El Consejo escolar TDSB también ofrece cursos de interés general en los que puede participar. Estos cursos van desde clases de segundo idioma, pasatiempos, temas de interés general, computación, artes, negocios y finanzas. **Para todos estos cursos hay que pagar una cuota de inscripción**. Para mayores informes, visite:

Continuing Education Department
2 Trethewey Drive, 3rd floor (m48, p16) 416-338-4000
Website: www.learn4life.ca
Email: communityprograms@tdsb.on.ca

Las siguientes organizaciones también ofrecen programas de alfabetización:

Davenport Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16) 416-656-8025

Regent Park Learning Centre (Dixon Hall)
417 Gerrard Street East,
2nd Floor (m100, p10).....416-363-8025

Las siguientes organizaciones ofrecen clases de inglés o círculos de conversación para personas que deseen practicar su inglés con otras personas:

Centre for Inquiry
216 Beverley Street (m59, p17) 416-971-5676

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16) 416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16) 416-654-0299

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062

WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200

■ EMPLEO, CAPACITACIÓN Y VOLUNTARIADO ■

Algunos empleadores no exigen que tenga permiso de trabajo ni número de seguro social, aunque la mayoría sí. Algunos preguntan si puede usted trabajar legalmente en Canadá. Si está buscando trabajo, consulte los periódicos comunitarios. Así mismo, la mejor manera de encontrar empleo es por medio de gente que conoce. Hable con personas de confianza y establezca sus propios contactos. Pregúnteles a las personas en su iglesia, templo, mezquita o sinagoga, o únase a una asociación cultural.

Los siguientes sitios Web contienen información útil y consejos prácticos relacionados con búsqueda de empleo, curriculum vitae y preparación para entrevistas de trabajo.

www.workopolis.com

www.charityvillage.com

www.poss.ca

www.monster.ca

http://www.jobbank.gc.ca (Service Canada)

Las siguientes organizaciones ofrecen programas de capacitación para el trabajo y pueden ayudarle a encontrar empleo.
Fred Victor Centre
248 Queen Street East (m68, p10) 416-364-8986

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
1415 Bathurst Street (m18, p17).....416-537-5477

The Learning Enrichment Foundation
116 Industry Street (m11, p15).....416-769-0830

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p11) 416-421-3054

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100

La Biblioteca Pública de Toronto también ofrece ayuda gratuita para buscar empleo y talleres en los que se le ayuda con su curriculum vitae, con cartas de presentación, o

consejos para entrevistas de trabajo. La biblioteca también ofrece acceso gratuito a computadoras, procesamiento de datos e Internet. Es posible que se le cobre una pequeña cuota por imprimir documentos.

La biblioteca también ofrece talleres de computación (algunas veces talleres individuales) si desea aprender conocimientos básicos de computación e Internet.

Para saber más acerca de qué programas y servicios se ofrecen en la biblioteca más cercana a usted, visite su sitio Web en:

www.torontopubliclibrary.ca
o llame a **Answerline** al: 416-393-7131

Voluntariado

Ser voluntario en su comunidad puede ayudarle a aprender cosas nuevas, conocer gente y enterarse de posibles empleos. Si quiere ser voluntario, puede contactar a alguna organización comunitaria que le quede cerca. Llame al 2-1-1 o visite www.211toronto.ca para obtener información sobre organizaciones comunitarias en su área.

También puede llamar a la siguiente organización para ver oportunidades de voluntariado que se ajusten a sus intereses:

Volunteer Toronto
344 Bloor Street West
Suite 404 (m85, p17).....416-961-6888
Website: www.volunteertoronto.ca

■ DERECHOS DE LOS TRABAJADORES ■

La Ley de Estándares de Empleo en Ontario (*Ontario Employment Standards Act*) ofrece protección para muchos tipos de trabajadores, sin importar su estatus migratorio. Tenga o no pleno estatus migratorio, usted tiene derecho a recibir el dinero que haya ganado con su trabajo. Así mismo, puede poner una queja anónima bajo la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional (*Occupational Health and Safety Act*)

si siente que sus condiciones de trabajo son peligrosas. Si es víctima de discriminación, acosamiento o si no ha recibido el dinero que se le debe, contacte a:

Workers' Action Centre
720 Spadina Avenue
Suite 223 (m137, p17).....416-531-0778

Si se lesionó en el trabajo y necesita ayuda o consejo legal, puede contactar a:

Industrial Accident Victims' Group of Ontario
489 College Street
Suite 203 (m109, p17).....416-924-6477 or 1-877-230-6311

Si trabaja cuidando a alguien y vive también en esa casa o si vino a Canadá bajo el programa de Servicio Doméstico de Planta (*Live-in Caregiver* program) y necesita ayuda, contacte a:

Caregiver Action Centre.....416-361-6319

■ ASESORÍA FINANCIERA ■

Si necesita ayuda para administrar sus finanzas o si tiene problemas por deudas personales, puede contactar a **Credit Canada** para obtener ayuda**.** Credit Canada le dará asesoría profesional en cuanto a finanzas para que pueda administrar mejor su dinero. Estos servicios son gratuitos y se dan en varios idiomas.

Contáctelos al: **416-228-3328**
Website: www.creditcanada.com
Email: info@creditcanada.com

O visítelos en persona en una de sus sucursales:

Credit Canada
45 Sheppard Avenue East, Suite 810 (m104, p14)
2 Jane Street, Suite 500 (m47, p16)
1920 Weston Road, Suite 231 (m43, p15)
55 Town Centre Court, Suite 634 (m120, p13)

208 Evans Avenue, Suite 105 (m53, p16)
658 Danforth Avenue, Suite 303 (m130, p11)
2 Carlton Street, Suite 1304 (m46, p10)

■ SERVICIOS DE ASENTAMIENTO ■

Estas organizaciones ayudan a las personas recién llegadas a Canadá ofreciéndoles servicios que les ayudan a ajustarse a su nueva vida en Canadá. Estos servicios incluyen información sobre migración, ayuda para llenar formas y solicitudes de gobierno, ayuda para encontrar trabajo, traducción e interpretación e información sobre otros servicios y programas comunitarios en el área.

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12).....416-693-8677
761 Jane Street, Suite 200B (m141, p16).....416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17).....416-324-8677

Catholic Cross-Cultural Services
55 Town Centre Court
Suite 401 (m120, p13).....416-757-7010
1200 Markham Road, Suite 503 (m12, p13).....416-289-6766

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10).....416-922-2672
20 Lower Spadina (m49, p17).....416-203-1220

CultureLink
2340 Dundas Street West
Suite 301 (m63, p16).....416-588-6288

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Mennonite New Life Centre of Toronto
2737 Keele Street (m74, p14).....647-776-2057
1774 Queen St East, Suite 200 (m37, p11).....416-699-4527
2600 Birchmount Road (m71, p13).....416-291-3248

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Ave Suite 401 (m139, p11).....416-469-0196

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10).....416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-964-8747
486 Shaw Street, 4th Floor (m108, p17).....416-534-3387

WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200
815 Danforth Avenue
3rd Floor (m150, p11).....416-645-6000 ext 2100

Biblioteca Pública de Toronto (*Toronto Public Library*)

La Biblioteca Pública de Toronto ofrece una gama de servicios de asentamiento y recursos para nuevos inmigrantes que también pueden recibir las personas que no tienen estatus migratorio. Para mayores informes visite el sitio Web de la Biblioteca Pública de Toronto en: www.torontopubliclibrary.ca o llame a Joan McCatty al 416-

395-5580. También puede llamar a la línea de información general al: 416-393-7131.

■ BANCOS Y PROGRAMAS DE COMIDA ■

Los bancos de comida ofrecen comida gratuita de emergencia para personas necesitadas.

Asegúrese de llamar antes de ir. Cada banco de comida tiene su propio horario y la mayoría sólo atienden a personas que viven en su zona. Es posible que le pidan identificación o algún documento que incluya su nombre y domicilio. Algunos bancos de comida son flexibles en cuanto a qué tipo de documentos tenga.

Para encontrar un banco o programa de comida cerca de su casa, puede llamar a **FoodLink Hotline al 416-392-6655.** *Foodlink* también ofrece información sobre jardines y cocinas comunitarias, programas de entrega de alimentos a domicilio, (*meals-on-wheels programs*) bancos de comida para mascotas e información nutricional.

Muchas iglesias, templos o mezquitas también tienen bancos o programas de comida. Pregunte a personas en la comunidad para ver si alguna en su zona tiene uno al que pueda acudir.
Los siguientes bancos de comida atienden a personas que no tienen estatus migratorio:

Bloor Central Family Service and Food Bank
789 Dovercourt Road (m144, p17).....416-532-0348

Community Alliance Church
1 McCowan Road (m1, p13).....416-282-9786

Fort York Food Bank
797 Dundas Street West (m146, p17).....416-203-3011

High Park Baptist
9 Hewitt Avenue (m152, p16).....416-534-4225

Meadowvale East Apostolic Church
1510 Warden Avenue (m22, p13).....416-385-1140

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

St. Bartholomew's Anglican Church
509 Dundas Street East (m116, p10).....416 368-9180

St. John the Compassionate Mission
155 Broadview Avenue (m23, p11).....416-466-1357

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-3916
For families only

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The STOP's GreenBarn
601 Christie Street (m126, p17).....416-651-7867

Toronto East Seventh-day Adventist Church
170 Westwood Avenue (m33, p11).....416-696-5784

West Hill Community Services
4100 Lawrence Avenue East (m98, p13).....416-847-4145

Yonge Street Mission
270 Gerrard Street East (m72, p10).....416-929-9614

■ INFORMACIÓN SOBRE MIGRACIÓN ■

Solicitar estatus

Si está pensando solicitar estatus migratorio canadiense, le recomendamos que visite una "clínica legal comunitaria." En la siguiente sección de esta guía, puede encontrar una lista de "clínicas legales comunitarias."

Community Legal Education Ontario (CLEO) también ofrece recursos en múltiples idiomas que pueden ayudarle a determinar qué opciones tiene para obtener estatus migratorio. Su sitio Web es: **www.cleo.on.ca**

Puede encontrar información adicional en:
www. settlement.org

Para obtener información actualizada en cuanto a políticas gubernamentales, trámites y requerimientos para obtener estatus migratorio en Canadá, consulte:

Citizenship and Immigration Canada
Website: www.cic.gc.ca

Si usted es solicitante de refugio que corre el riesgo de que se le deporte, o si quiere información sobre cómo solicitar estatus basándose en razones Humanitarias y de Compasión, puede contactar a:

Amnesty International – Toronto branch
1992 Yonge Street
3rd Floor (m45, p14).....416-363-9933 ext. 328

■ SERVICIOS E INFORMACIÓN LEGAL EN LA COMUNIDAD ■

Si quiere saber cómo obtener estatus migratorio canadiense; si quiere saber cuáles son sus derechos; o si quiere evitar que lo deporten; necesita un abogado lo antes posible. Lo mejor es obtener ayuda legal por medio de una "clínica legal comunitaria", un abogado reconocido, o un consultor de migración certificado, para evitar el riesgo de fraude que algunas personas cometen cuando ofrecen servicios legales independientes y no regulados.

Ayuda Legal en Ontario (*Legal Aid Ontario*) ofrece servicios legales a personas de bajo ingreso por dos medios:
1. El sistema de clínica legal comunitaria
2. El programa de certificado de *Legal Aid*

Para mayores informes, contáctelos a:

Legal Aid Ontario
Atrium on Bay
40 Dundas Street West
Suite 200 (m94, p10).....416-979-1446
Website: www.legalaid.on.ca
Email: info@lao.on.ca

Las Clínicas Legales Comunitarias (*Community Legal Clinics*) conectan a las personas con abogados o trabajadores en el medio legal, en centros comunitarios. Por medio de ellos, puede obtener apoyo para su caso incluyendo el llenar solicitudes, obtener respuestas a dudas que tenga sobre estatus migratorio, cuestiones de arrendador y arrendatario u otras cuestiones legales.

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149

Servicios para mujeres que han sido víctimas de violencia o agresión doméstica

Centre Francophone de Toronto
22 College Street (m60, p10).....416-922-2672

Community and Legal Aid Services Programme
4700 Keele Street, Osgoode Hall Law School
Room 118 (m107, p14).....416-736-5029

Downsview Community Legal Services
893 Sheppard Avenue West (m151, p14).....416-635-8388

Downtown Legal Services
655 Spadina Avenue (m129, p17).....416-934-4535

East Toronto Community Legal Services
1320 Gerrard Street East (m16, p11).....416-461-8102

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Flemingdon Community Legal Services
49 the Donway West, Suite 205 (m110, p13).....416-441-1764

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street, Suite 1203 (m99, p10).....416-920-1633
Services provided over phone

Kensington-Bellwoods Community Legal Services
489 College Street, Suite 205 (m109, p17).....416-924-4244

Metro Toronto Chinese and Southeast Asian Legal Clinic
180 Dundas Street West
Suite 1701 (m39, p10).....416-971-9674

Parkdale Community Legal Services
1266 Queen Street West (m14, p17).....416-531-2411

Rexdale Community Legal Clinic
500 Rexdale Blvd (m112, p15).....416-741-5201

Scarborough Community Legal Services
695 Markham Road, Suite 9 (m133, p13).....416-438-7182

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East,
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400

Información Legal

Community Legal Education Ontario (CLEO) produce folletos y hojas informativas en múltiples idiomas que cubren toda una gama de temas incluyendo: consumidores; cuestiones penales; familia; salud y discapacidad; migración y refugio; arrendador y arrendatario; personas de la tercera edad; asistencia social; derechos de los trabajadores; indemnización para trabajadores; y el sistema judicial para menores de edad. CLEO *no* ofrece consejo legal. Para ver sus folletos y hojas informativas, visítelos en el sitio Web: www.cleo.on.ca

■ CENTROS DE AYUDA REFERENTE A VIVIENDA Y DERECHOS DE LOS INQUILINOS ■

Las personas sin estatus migratorio no califican para recibir vivienda de interés social a menos que puedan probar que están esperando la decisión sobre su caso de migración/refugio por parte del gobierno federal.

Los centros de ayuda referente a vivienda, pueden ayudar a las personas que estén buscando vivienda económica en el mercado privado. Los servicios pueden incluir: tener acceso al registro de vivienda, información sobre derechos de los inquilinos, ayuda para encontrar casa, que se le refiera a otras agencias y abogar por las personas. Para mayores informes contacte a las siguientes organizaciones.

Fred Victor Centre
100 Lombard Street, Suite 205 (m5, p10).....416-364-3522

Scarborough Housing Help Centre
2500 Lawrence Avenue East
Unit 205 (m69, p13).....416-285-8070

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16) 416-231-7070

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400

Sus Derechos como Inquilino

Llame a la Federación: ***Federation of Metro Tenants' Associations (FMTA) Tenant Hotline*** para obtener información de cuáles son sus derechos legales como inquilino: 416-921-9494

FMTA tiene también información en diversos idiomas, en su sitio Web: www.torontotenants.org

Si piensa que el dueño de la propiedad está cometiendo una falta de acuerdo con la Ley de Arrendamiento Residencial (Residencial Tenancies Act), puede reportarlo al Ministerio de Asuntos Municipales e Investigación de Vivienda (**Ministry of Municipal Affairs and Housing Investigation & Enforcement Unit)** al: 416-585-7214

El Consejo de Arrendadores y Arrendatarios **(Ontario Landlord and Tenant Board)** también ofrece información sobre sus derechos como inquilino según la Ley de Arrendamiento Residencial (Residencial Tenancies Act) y puede intervenir para resolver conflictos entre el inquilino y el dueño de la propiedad.
Contacte al Consejo de Arrendadores y Arrendatarios:
416-645-8080
Website: www.ltb.gov.on.ca

■ CENTROS DE DOCUMENTOS CANADIENSES PERDIDOS ■

Si su hijo nació en Canadá o si tiene parientes que son ciudadanos o residentes permanentes canadienses que hayan perdido su identificación canadiense, puede contactar a las siguientes agencias. Un representante (*ID worker*) le llenará las formas, solicitará su nueva identificación y le dará una dirección segura en la que podrá recibirla.

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-8872
Sólo para varones

Para solicitar una partida o acta de nacimiento para un niño nacido en Canadá (en la provincia de Ontario), o para registrar a un niño recién nacido, puede hacerlo por medio de Internet en:
www.serviceontario.ca

■ PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA MUJERES ■

Las siguientes organizaciones brindan servicios y programas específicamente para mujeres incluyendo aquéllas que no tengan estatus migratorio. Para saber qué programas y servicios ofrecen, contacte a la organización directamente o visite el portal www.211toronto.ca.

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149

Servicios para mujeres, víctimas de agresión o violencia doméstica

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Elizabeth Fry Society of Toronto
215 Wellesley Street East (m58, p10).....416-924-3708
Programas específicamente para mujeres que tengan problemas con la ley o que corran el riesgo de estar en conflicto con la ley

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Avenue, Suite 401 (m139, p11)....416-469-0196

North York Women's Centre
201 Caribou Road (m50, p14).....416-781-0479

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062

Sistering-A Woman's Place
962 Bloor St West (m154, p17).....416-926-1946
220 Cowan Avenue (m61, p17).....416-588-3939

Working Women Community Centre
533A Gladstone Avenue (m119, p17).....416-532-2824
5 Fairview Mall Drive (m111, p13).....416-494-7978
1 York Gate Blvd (m2, p14).....416-491-5050 ext 4763

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton Street Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100

Fuentes de Información:

METRAC
158 Spadina Road (m24, p17).....416-392-3135
www.metrac.org

Springtide Resources
215 Spadina Avenue, Suite 220 (m57, p17).....416-968-3422
www.springtideresources.org

■ SERVICIOS PARA LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES, TRANSEXUALES, TRANSGÉNERO Y 'QUEER' (LGBTTQ) ■

Las siguientes organizaciones brindan servicios, programas y consejería para la comunidad LGBTTQ. Para saber qué programas y servicios ofrecen, puede contactar a la organización directamente o visite www.211toronto.ca.

The 519 Church Street Community Centre
519 Church Street (m118, p10).....416-392-6874

Lesbian, Gay, Bi, Trans Youthline.....1-800-268-9688
www.youthline.ca
Línea telefónica de información y apoyo

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10).....416-324-4180

■ SERVICIOS PARA JÓVENES ■

Las siguientes organizaciones ofrecen servicios y programas específicamente para jóvenes incluyendo aquéllos que no tengan estatus migratorio. Para saber qué programas y servicios ofrecen, contacte a la organización directamente o visite www.211toronto.ca.

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Delisle Youth Services
40 Orchard View Blvd
Suite 255 (m95, p14).....416-482-0081

For Youth Initiative
1652 Keele Street (m30, p16).....416-653-3311

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

Shout Clinic
467 Jarvis Street (m106, p10).....416-927-8553

Supporting Our Youth
333 Sherbourne Street
2nd Floor (m81, p10).....416-324-5077

Youth Action Network
176 John Street (m36, p10).....416-368-2277

■ SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD ■

Las siguientes organizaciones ofrecen servicios y programas específicamente para personas de la tercera edad, incluyendo aquéllos que no tengan estatus migratorio. Para saber qué programas y servicios ofrecen, contacte a la organización directamente o visite www.211toronto.ca.

CANES Community Care
135 Queen's Plate Drive
Suite 400 (m17, p15).....416-743-3892

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Mid-Toronto Community Services
192 Carlton Street, 2nd Floor (m42, p10).....416-962-9449

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

St. Stephen's Community House
340 College Street, Suite 360 (m83, p17).....416-929-3281

West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-642-9445

■ PROGRAMAS DE ARTES, SOCIALES Y DE RECREACIÓN ■

La ciudad de Toronto ofrece muchos programas de artes, sociales y de esparcimiento en sus centros comunitarios y de recreación. Muchos de estos programas requieren una cuota de inscripción y es posible que le pidan comprobante de que vive en Toronto (por ejemplo, una cuenta que tenga su nombre y domicilio).

Para mayores informes, visite: www.toronto.ca/parks/ o llame al 416-392-1111.

También puede llamar al 3-1-1 para averiguar cuál es el centro o programa de esparcimiento más cercano a usted.

Política de Bienvenida a la Ciudad de Toronto

Si usted no puede pagar las cuotas de inscripción para los programas de esparcimiento, es posible que califique para ayuda a través del programa "Política de Bienvenida (*Welcome Policy*)". Las membresías de la Política de Bienvenida" duran un año y, si se le aprueba, no se le cobrarán las cuotas de inscripción a los programas de esparcimiento. Puede llenar una solicitud en el centro comunitario o cívico más cercano a usted. **Se le pedirá que presente identificación para todos los miembros de su familia (se aceptan pasaportes o certificados de nacimiento), comprobante de residencia en Toronto (tal como una cuenta de luz, gas o contrato de arrendamiento) y comprobante del ingreso total familiar (tal como talonario de su cheque de sueldo, carta de servicios sociales o de una institución religiosa).** Para mayores informes y para bajar una copia de la solicitud, visite: www.toronto.ca/parks. Si tiene preguntas adicionales, por favor llame al: 416-338-2000.

Toronto Public Library

La Biblioteca Pública de Toronto (*Toronto Public Library*) cuenta con 99 sucursales en toda la ciudad. Tienen una gran selección de libros , revistas, CDs, DVDs y ofrecen acceso a computadoras e Internet. También ofrecen numerosos programas gratuitos para todas las edades, tales como lectura de cuentos para niños, pláticas, eventos culturales, talleres de computación y ayuda para buscar trabajo. Para tomar prestados materiales de la biblioteca, necesita registrarse para recibir una tarjeta de la biblioteca gratuita. Para registrarse, tendrá que presentar comprobante de residencia en Toronto (tal como una cuenta de luz o gas con su nombre y dirección) y una identificación (se aceptan pasaportes).

Para mayores informes sobre qué programas y talleres se ofrecen, o para encontrar la biblioteca más cercana a usted, visite:

www.torontopubliclibrary.ca
o llame a **Answerline** al: 416-393-7131

Las siguientes organizaciones también ofrecen programas de esparcimiento y sociales.

Birchmount Bluffs Neighbourhood Centre
93 Birchmount Road (m153, p12).....416-396-4310

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

The Fairlawn Neighbourhood Centre
28 Fairlawn Avenue (m75, p14).....416-488-3446

■ PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA COMUNIDADES ÉTNICAS ■

Las siguientes organizaciones ofrecen programas y servicios para comunidades étnicas específicas.

Broad African Resource Centre
2885 Jane Street, Unit 4 (m77, p14).....416-783-1400

Canadian Cambodian Association of Toronto
2885 Jane Street, Suite 16 (m77, p14).....416-736-0138

Centre for Spanish Speaking Peoples
2141 Jane Street, 2nd Floor (m56, p14).....416-533-8545
40 Wellesley St. East, Suite 401 (m96, p10).....416-925-2800

Jamaican Canadian Association
995 Arrow Road (m155, p15).....416-746-5772

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

The Cross-Cultural Community Services Association (TCCSA)
310 Spadina Avenue, Suite 301 (m80, p17).....416-977-4026
375 Bamburgh Circle
Unit C102 (m92, p13).....416-502-9500
**Para personas de descendencia china; sólo ofrecen programas sociales y de esparcimiento **

York Hispanic Centre
1652 Keele Street Suite 107 (m30, p16).....416-651-9166

■ AGENCIAS MULTI-SERVICIO ■

Las siguientes organizaciones ofrecen una variedad de servicios y programas adicionales sin importar su estatus migratorio, que quizás no hayan entrado dentro de las categorías incluidas en el listado de esta guía. Le recomendamos que se ponga en contacto con estas agencias para saber qué programas y servicios ofrecen. También puede ver qué ofrecen si visita sus portales en Internet o si visita www.211toronto.ca. Dependiendo del programa que le interese, es posible que se cobre una cuota, que haya lista de espera o que quizás tenga que presentar identificación.

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

St. Christopher House- Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17).....416-504-4275

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-925-2103

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16) 416-231-7070

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p11).....416-421-3054

West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-284-5931

WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue
Suite 100 (m150, p11).....416-645-6000

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100

■ SEMANA DE EDUCACIÓN SOBRE CRÉDITO EN CANADÁ ■

La Semana de Educación sobre Crédito en Canadá (*Credit Education Week Canada*) es un evento a nivel nacional patrocinado por líderes en servicios financieros, agencias que abogan por el consumidor, organizaciones comunitarias y el gobierno. El objetivo de esta iniciativa es informar al público para que éste pueda tomar buenas decisiones financieras, dándoles herramientas y recursos por medio de eventos gratuitos tales como ferias informativas y recursos gratuitos que tratarán temas clave en toda etapa de su vida financiera. Para saber más, visite: **www.crediteducationweekcanada.com**

Los siguientes son algunos consejos prácticos de *Credit Canada*

Los 10 consejos prácticos más importantes para administrar bien su dinero

1. **Planear.** Planee sus compras grandes y gastos periódicos en el futuro.
2. **Establecer metas financieras.** Decida cuáles serán sus metas a corto, mediano y largo plazo.
3. **Conozca a su institución financiera.** Asegúrese que sabe cuánto son sus gastos mensuales, sus gastos periódicos y lo que realmente le cuestan sus pagos mensuales por deudas.
4. **Haga un presupuesto realista.** Ajústese a su presupuesto, lo más cercanamente posible. Evalúe su presupuesto. Compare sus gastos reales contra los que había planeado.
5. **Administre bien su crédito.** Evite pagar sólo la cantidad mínima en sus tarjetas de crédito. Trate de pagar más. No cargue más en su tarjeta de lo que puede pagar cada mes.

6. **Ahorre para los imprevistos.** Ahorre para gastos imprevistos tales como gastos de mudanza o en caso de que esté desempleado. Guarde el 10% de su ingreso neto hasta que haya acumulado de 3 a 6 meses de sueldo para tener como fondo de emergencia.
7. **Pague sus cuentas a tiempo.** Mantenga una buena calificación de crédito. Si no puede pagar sus cuentas como se ha acordado en el contrato, llame a las compañías a quienes les debe y explique su situación. También puede contactar a las agencias locales de consejería crediticia para obtener asesoría profesional.
8. **Distinga bien entre necesidades y gustos.** Cumpla con sus necesidades primero tales como renta, comida, transporte y medicamentos. Los gustos tales como entretenimiento y regalos, pueden esperar.
9. **Use crédito sabiamente.** Use crédito para hacer compras seguras, que valgan la pena y que haya planeado. Determine el total que puede cargar a crédito sin extenderse de más. Los pagos de crédito no deben pasarse del 15% al 20% de su ingreso neto. No pida prestado de una compañía de crédito para pagar otra.
10. **Lleve un control de sus gastos diarios.** Compre una libreta y escriba todos sus gastos para que sepa dónde, cómo y en qué se gasta el dinero.

Consejos prácticos para ahorrar

He aquí algunos consejos prácticos para que le rinda su dinero.

1. Haga un presupuesto para sí mismo – Comience sabiendo cuánto es su ingreso mensual y luego cuáles son sus gastos fijos tales como renta; gastos médicos; coche; seguro personal; transporte, tal como TTC; todos estos gastos son necesarios. Luego sepa cuáles son sus gastos variables como luz; teléfono celular y el de su casa; lavado de ropa; artículos de aseo personal; ropa y entretenimiento. Saber cuánto gasta cada mes, le permite tomar decisiones bien informadas sobre qué y cuánto puede o no recortar.

2. Los comestibles pueden ser caros – a menos que busque las ofertas. Los cupones le pueden ahorrar hasta un 10% en comestibles. Vea los volantes para saber qué está en barata. Haga sus compras en su mercado local donde quizás todo sea más barato y donde las frutas y verduras son frescas.

3. Vaya a lo grande vaya de compras con amistades o compañeros de cuarto para poder aprovechar los descuentos cuando se compra al mayoreo.

4. Su ropa – El mejor momento para comprar ropa es al final de la temporada. Compre su ropa de invierno en la primavera y su ropa de verano en el otoño. Las tiendas de fábrica también son buenas opciones ya que los precios son bastante bajos. Otras opciones para que le rinda más el dinero es comprar en las tiendas de ropa usada, especialmente cuando tienen descuentos del 50%.

5. Reunión de intercambio – Cuando sienta que tiene que actualizar su guardarropa, haga una reunión de intercambio con sus amistades. Es una gran oportunidad para reunirse al mismo tiempo que se deshace de cosas que ya no usa. Recuerde que no tiene que limitarse a intercambiar ropa. También puede intercambiar productos de belleza, muebles, accesorios, música y películas. Un nuevo guardarropa, es un nuevo pretexto para reunirse con las amistades sin gastar un centavo.

6. *Potluck* (todos traen algo)– Si le gusta invitar a los amigos pero su presupuesto está un poco apretado, porqué no invitar a nuevos amigos y decirles que todos traigan algo para compartir. Lo mejor es que usted hizo una excelente botana pero también tendrá la oportunidad de disfrutar platillos de todo el mundo, gratis.

7. Súrtase de libros – Los libros de texto pueden costar aproximadamente $1000 por año académico, o $500 por semestre, así que si puede disminuir este costo, se ahorrará muchísimo. Uno de los trucos es comprarle los libros alguien que haya tomado el curso anteriormente. Sin embargo, algunas veces los maestros cambian el libro de texto año con

año, así que asegúrese que tiene la lista actualizada de libros que necesita. Otra opción es compartir el costo y uso de un libro con otro de los estudiantes en su clase. Asegúrese de establecer un horario realista para compartir el libro. Esto también le ayudará a mantenerse al día en su lectura ya que sabe que sólo tendrá el libro un par de noches a la semana.

8. Citas románticas, bajo presupuesto –

Cuando conoce a alguien que le atrae, le gustaría invitarle a salir, pero no tiene efectivo. Lo que la mayoría de las personas no entienden es que no se necesita mucho dinero para tener una cita increíble; sólo necesita ponerle más esfuerzo y creatividad. Puede hacerle de cenar a su pareja y luego salir a un concierto gratuito, o ir a una exposición de arte, o a una lectura de poesía en vivo. Esté pendiente de eventos interesantes en su *campus* y sugiérale a su pareja asistir a uno de ellos, tales como pláticas, recitales, exhibiciones de arte y obras de teatro. Lo mejor de estos eventos en los *campus* es que son bastante buenos, frecuentemente son gratuitos y generalmente tienen bocadillos gratis, es decir, comida gratis.

9. Verse bien y sentirse mejor – Encuentre un centro de recreación cerca de usted. Puede tener acceso a estas instalaciones gratuitamente o por una cuota mínima, así que aprovéchelos.

10. Hágalo usted mismo – Desde manicuras, pedicuras y faciales, hasta pintar y hacer otros proyectos de mantenimiento en el hogar, puede ahorrarse muchísimo si tiene el tiempo y la paciencia.

11. Escuelas de Belleza – Como parte de su capacitación, los estudiantes de estética y belleza tienen la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos en un verdadero ambiente de salón de belleza mientras que el cliente tiene que pagar sólo una fracción de lo que le costaría en otro lado. Tanto el alumno como el cliente salen ganando.

12. Bibliotecas – Las bibliotecas son su pasaporte para explorar museos, galerías de arte y otros tesoros culturales,

gratuitamente. Pida a su bibliotecario el Pase *Sun Life Financial Museum and Arts Pass (MAP)*. Si no tiene ganas de salir y sólo quiere quedarse en casa a ver una película, también puede pedir prestadas las últimas películas, gratis.

■ CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EMPLEADOS QUE TRABAJAN CON EL PÚBLICO ■

Por Natasa Boskovic y Maya Roy, Newcomer Women's Services Toronto

Es todo un arte hacer sentir bienvenidas a las personas recién llegadas a Canadá, que están pasando por las diversas etapas de asentamiento. Como personal que trabaja directamente con el público, enfrentamos retos al atender a personas con diversos estatus migratorios que incluyen: recién llegados con estatus pleno, aquéllos quienes se pasan de la estancia que les permite su visa o a quiénes se les niega el estatus de refugiado.

Todos los días escuchamos sus casos y dificultades, les conectamos con nuevas oportunidades y servicios, confrontamos percepciones negativas y trabajamos con ellos para lograr sus metas y sueños.

Como proveedores de servicio, ayudamos a los clientes a que tengan acceso a la sociedad mientras tomamos en cuenta su derecho a dignidad y derechos. Para muchas personas recién llegadas, el primer contacto en Canadá es mediante del sector de asentamiento, y como trabajador de asentamiento, usted será su guía durante este trayecto.

Pregúntese .....

¿Les regreso las llamadas a mis clientes dentro de un período de 24 horas?
Hacerlo demuestra su profesionalismo y compromiso con sus clientes. Trabajar en el sector público/de asentamiento significa ofrecer excelente "servicio al cliente". La diferencia es

que estos clientes no están comprando servicios sino mejorando sus vidas al tener acceso al apoyo de agencias o de la comunidad.

Sí ❑ No ❑

¿Sé cuáles son las categorías migratorias y a lo que tienen derecho? Sepa de qué manera cambian los derechos de las personas de acuerdo con las diversas categorías migratorias. Por ejemplo:

¿Todos los niños tienen derecho a asistir a la escuela sin importar su status migratorio?

¿Puedo trabajar, si solicité estatus de refugio (sin haber tenido mi audiencia)? (Sí a ambos)

Sí ❑ No ❑

¿Tengo iniciativa y me mantengo informado/a?
Use los recursos disponibles y asegúrese de que tiene información actualizada. Regístrese en listas de correo electrónico y revise regularmente las guías, los portales, las redes de los sectores, los cambios a las políticas y la información de campañas del departamento de Migración de Canadá (*Immigration Canada*). Tómese el tiempo para conocer a otros proveedores de servicios y asistir a conferencias y capacitaciones para mantenerse al día. www.Settlement.org, entre muchos, es un buen lugar para comenzar.

Sí ❑ No ❑

¿Me mantengo en contacto con mis compañeros y clientes?
Infórmese acerca de los programas que existen en su comunidad, incluyendo los que no están sujetos a estatus migratorio. Lo más importante es que les dé seguimiento y aprenda de sus clientes. Hay muchos programas que engañan a la gente. Dejamos de referir a nuestros clientes a un lugar cuando nos enteramos, por uno de nuestros clientes, que este programa decía que les hacía traducciones gratis, pero en realidad les cobraba $100 dólares.

Sí ❑ No ❑

¿Veo por la seguridad de mi cliente y siempre llamo antes?
Asegúrese de llamar por teléfono para confirmar los servicios antes de que su cliente se ponga en contacto con ellos. El personal que trabaja directamente con el público debe saber como reportar/atender a personas sin estatus migratorio basándose en la política oficial de la organización o del hecho que el financiamiento determina las limitantes.

Sí ❑ No ❑

¿Hago muchas preguntas y me tomo mi tiempo?
Esté consciente de la naturaleza *ad hoc* de los servicios (dependiendo de cada caso específico) cuando trate con personas que no tengan pleno estatus migratorio. Esté preparado para pasar bastante tiempo buscando servicios disponibles, especialmente servicios de salud y dedique más tiempo y esfuerzo en ganarse la confianza de estos clientes.

Sí ❑ No ❑

¿Me tomo una taza de té con ellos?
Compórtese como una persona de verdad – ¡Conozca a los miembros de la comunidad y gánese su confianza! Ser un buen proveedor de servicio implica ofrecer apoyo emocional y comprender cuáles son las necesidades de la gente. En NEW, para romper el hielo, siempre ofrecemos un vaso de agua, tomamos té, tenemos un platito con dulces y ositos de peluche/cuentos para colorear de la tienda del dólar. Esto evita esa sensación institucional fría. Cuando cumplimos con estos estándares, establecemos una relación sincera basada en confianza y respeto.

Sí ❑ No ❑

¿Reconozco los sentimientos de temor e inseguridad?
El ser indocumentado es un estrés constante. Demuestre que apoyará a las personas para asegurar su seguridad personal. Explíqueles que su información es confidencial y que se guarda bajo llave. Déles copia de todas las formas, etc.

Esté consciente de que las personas sin pleno estatus migratorio son más vulnerables a: la violencia, maltrato, prisión, separación de sus seres queridos por medio de

deportación y explotación en el trabajo. El racismo, la homofobia, pobreza, sexismo y discriminación hacia los discapacitados, aumentan la presión.

Sí ❑ No ❑

Recuerde que no tiene que saber todas las respuestas – pregunte y confirme antes de dar información.

■ GUÍA DE COLABORADORES ■

Coordinadores de la Guía: Navjeet Sidhu, Carol Boate, Esther Guttman

Comité de Asesoría:
Sharon MacKinnon (Davenport Perth Neighbourhood Centre), Sima Sahar Zerehi, Debbie Pacheco, Helen Gateri (Women's Health in Women's Hands), Syed Hussan (No One is Illegal- Toronto), Sarah Reaburn (No One is Illegal-Toronto), Luin Goldring (York University), Natasa Boskovic (Newcomer Women's Services Toronto).

Asistentes de Investigación: Idil Burale, Paul Rowe, Yvonne Leung, Beth Wilson

Agradecemos a las siguientes personas y organizaciones por su valiosa ayuda en esta iniciativa:

Elena Jara & Laurie Campbell- Credit Canada/
Credit Education Week

Maya Roy- Newcomer Women's Services Toronto

Davenport-Perth Neighbourhood Centre

COSTI Immigrant Services

Gracias al subsidio de la Ciudad de Toronto *City of Toronto's Access, Equity & Human Rights* por su patrocinio en esta iniciativa.

El Departamento de Planeación Social de Toronto (*Social Planning Toronto*) quisiera agradecer así mismo el continuo apoyo económico de la Ciudad de Toronto y de United Way Toronto.

■ ÍNDICE ALFABÉTICO ■

Agencias multi-servicio 59

Albergue y vivienda de emergencia.....19

Asesoría financiera.....40

Bancos y programas de comida.....43

Centros de ayuda referente a vivienda y
derechos de los inquilinos.....,.....49

Centros de documentos canadienses perdidos.....50

Clínicas de Aborto.....30

Clínicas de salud sexual.....28

Clínicas dentales.....32

Consejería y Maltrato.....21

Consejos prácticos para empleados que
trabajan con el público.....65

Derechos de los trabajadores.....39

Educación.....34

Educación para adultos y clases de idiomas.....35

Empleo, capacitación y
voluntariado.....37

Información sobre Migración.....45

Mapas.....9

Programas de artes, sociales y de recreación.....56

Programas y centros de juego para
padres de familia y sus niños.....33

Programas y servicios para comunidades
étnicas.....58

Programas y servicios para mujeres.....51

Salud.....24

Salud mental.....23

Semana de Educación sobre Crédito/Consejos para
administrar el dinero.....61

Servicios de apoyo pre y posparto.....31

Servicios de asentamiento.....41

Servicios de emergencia.....18

Servicios e información legal en la comunidad 46

Servicios para jóvenes.....53

Servicios para la salud de la mujer.....27

Servicios para lesbianas, gays, bisexuales, transsexuales,
transgénero y '*queer*' (LGBTTQ) 53

Servicios para personas de la tercera edad 54

NOTAS

Social Planning Toronto

2 Carlton Street Suite 1001
Toronto, ON M5B 1J3
Tel. 416.351.0095
Fax. 416.351.0107
info@socialplanningtoronto.org
www.socialplanningtoronto.org

Oficinas en la Comunidad

York/West Toronto
1652 Keele St.
Toronto, ON M6M 3W3
Tel. 416.652.9972

Scarborough
2100 Ellesmere Rd., Suite 327-E
Scarborough, ON M1H 3B7
Tel. 416.431.9150

Etobicoke
The Shaver Homestead
450 The West Mall, Suite 205
Etobicoke, ON M9C 1E9
Tel. 416.231.5499

ANC Mount Dennis
1366B Weston Rd.
Toronto, ON M6M 4R8
Tel. 416.242.7031