



# La Guía

Recursos para Inmigrantes y Comunidades  
Upper Valley VT/NH

Emergencias

Familia

Alimentaria

Salud

Calefacción

Alojamiento

Legal

Inglés

Tiendas

Transporte

Derechos





**Welcoming All  
Nationalities Network**  
of the Upper Valley • NH/VT

*Protegiendo los derechos humanos de inmigrantes vulnerables y trabajando hacia la integración de los inmigrantes en el Upper Valley por los servicios legales de inmigración, la educación para la comunidad y la interconexión.*

WANN provee servicios legales esenciales para los inmigrantes y educación culturalmente relevante para la comunidad en la región Upper Valley de Vermont y New Hampshire. WISE trabaja en el Upper Valley para acabar con la violencia de género a través del apoyo al sobreviviente, la prevención, la educación y movilización para el cambio social. WANN se convirtió en una división de WISE en julio de 2018. WANN continuará proveyendo servicios comprensivos que ofrezcan a los sobrevivientes de violencia de género una oportunidad de mejorar sus vidas y las vidas de aquellos que los aman.

## **Educación comunitaria e interconexión**

Desde 2011, hemos trabajado para satisfacer las necesidades de nuestra población cada vez más diversa con talleres para las entidades que tienen contacto con los inmigrantes vulnerables, tales como: los centros y las clínicas de salud, educadores de la escuela pública de ESOL, los agentes del orden y los proveedores de servicios sociales.

### **Talleres anteriores incluyen:**

- *La eficacia cultural de los proveedores de servicios locales*
- *Orientación a las escuelas públicas para las familias nuevas a los EE.UU.*
- *Opciones humanitarias de inmigración*
- *Conozca sus derechos para los inmigrantes*

## **Servicios legales de inmigración**

La ley de inmigración de los EE.UU. protege a los inmigrantes que son víctimas de crímenes, tales como la violencia doméstica, o aquellos que han sufrido la persecución antes de huir sus países de origen. Proveemos consultas gratuitas para evaluar la elegibilidad de un individuo para las condiciones de inmigración humanitaria o para otros beneficios ante la ley.

### **Los servicios legales de WANN:**

- *VAWA peticiones para las víctimas de violencia doméstica*
- *Temas relacionados al asilo y los refugiados*
- *T Visas para las víctimas del tráfico humano*
- *U Visas para las víctimas del crimen*
- *Naturalización*
- *Peticiones humanitarias*
- Por interconexión colaborativa, proveemos consejo directo y referencias a los individuos y organizaciones.

## **Una creciente necesidad**

Nuestros servicios son únicos y esenciales para propiciar la estabilidad personal para nuestros clientes. Sin el estatus de inmigración legal, individuos no pueden trabajar y son vulnerables a victimización de muchas fuentes, tales como criminales que trafican humanos, y abusadores que usan el estatus de inmigración como una herramienta de la violencia doméstica. Nuestro cliente típico refleja este tipo de vulnerabilidad. La mayoría de nuestros clientes son víctimas de la violencia doméstica o la persecución. La mayoría son mujeres y niños que viven en la pobreza. Los resultados de La

Oficina del Censo de los Estados Unidos de América e indicadores locales muestran que la población del Upper Valley nacida en el extranjero está creciendo, así como las familias con niños menores y familias nuevas en los Estados Unidos. Nacionalmente, el clima legal de inmigración está cambiando rápidamente y expone inmigrantes al estrés y a la vulnerabilidad extrema. Los servicios de WANN se necesitan ahora más que nunca. Nuestro objetivo es aumentar las opciones esenciales para un segmento muy vulnerable de nuestras comunidades en el Upper Valley.

## El índice de contenidos

<b>Preparación para emergencias</b>	<b>6</b>
<b>Servicios familiares</b>	<b>8</b>
<b>Programas de recreación de niños</b>	<b>9</b>
<b>Asistencia alimentaria</b>	<b>10</b>
<b>Servicios de salud</b>	<b>13</b>
<b>La salud mental/asesoría</b>	<b>16</b>
<b>Asistencia de calefacción</b>	<b>19</b>
<b>Alojamiento</b>	<b>20</b>
<b>Servicio legal de inmigración</b>	<b>21</b>
<b>Educación lingüística</b>	<b>22</b>
<b>Tiendas de segunda mano</b>	<b>23</b>
<b>La transportación</b>	<b>23</b>
<b>Conozca sus derechos</b>	
<i>Para inmigrantes y todos los demás</i>	<i>24</i>

## Preparación para emergencias

Si hay una emergencia, tal como un incendio, un robo o un problema médico grave (por ejemplo, alguien en la casa no está respirando, está inconsciente, o está seriamente lesionado), marque 9-1-1 en cualquier teléfono. Diga lo que es la emergencia para recibir la forma correcta de ayuda, tal como la policía, el departamento de bomberos o la ambulancia. Llame sin demora, aunque no sepa comunicarlo en inglés para que la persona que recibe la llamada en el 9-1-1 llame rápidamente a un intérprete telefónico. Asegúrese declarar claramente su dirección y número de teléfono en inglés.

Además de emergencias personales, emergencias a gran escala se pueden causar por el clima o desastres causados por el hombre. Muchas tormentas grandes u otros desastres pueden sacar la calefacción, la electricidad y las comunicaciones. Siguiendo hay unos ejemplos de desastres causados por la naturaleza, y unos consejos de lo que usted puede hacer para protegerse y a su familia.

Aprenda más a [www.ready.gov/naturaldisasters](http://www.ready.gov/naturaldisasters).

### Tornado

Vientos fuertes sobre la tierra que transforman en una nube de forma de un embudo del cielo hasta el suelo. Tornados pueden destruir los edificios.

- Si su área está bajo de una advertencia de tornado, resguárdese inmediatamente.
- Vaya al piso más bajo en un edificio, lejos de ventanas y puertas.
- Protégase la cabeza.

### Terremoto

Sacudida repentina del suelo, que puede causar romperse la tierra, y destruir los edificios.

- Si está del interior, tírese al suelo y cúbrase con meterte debajo de una mesa sólida, y la sostenga hasta que pare el temblor.
- Si está afuera, permanezca en la intemperie hasta que pare el temblor. Muévase lejos de edificios, farolas, y cables eléctricos.

**Huracán**

Tormentas que se forman sobre el océano con vientos fuertes, lluvia fuerte, y olas altas. El viento e inundación de los huracanes puede destruir edificios.

- Si es probable un huracán, escuche al radio o al televisor o al internet para información en lo que debe hacer.
- Permanezca al interior, lejos de ventanas o puertas.
- Evacuarse si le dirigen las autoridades locales.

**Tormentas del invierno y el frío extremo.**

Mucha nieve, temperaturas muy bajas, vientos fuertes, y congelación.

- Permanezca al interior durante la tormenta.
- Manténgase seca.
- No conduzca a menos que sea necesario.
- No utilice estufas para calentar la casa.

**Unas cosas que puede hacer para prepararse para las condiciones y/o eventos climatológicos adversos:**

- Usa esta guía en este sitio web para crear un plan y prepararlo con anterioridad: <http://www.acf.hhs.gov/ohsepr/children-and-families#preparedness>
- Esta guía se ayudará hacer un kit para las emergencias para su casa y hacer un kit para las emergencias en caso de que necesite salir su casa.

## Servicios familiares

### **Good Beginnings of the Upper Valley**

93 South Main Street, West Lebanon, NH 03784

603-298- 9524

[www.gbuv.org](http://www.gbuv.org)

*Good Beginnings* es un programa gratuito que mandará voluntarios capacitados para apoyar cualquier familia con un bebé nuevo. Voluntarios van a su hogar y ofrecen ayuda.

### **Special Needs Support Center (SNSC)**

20 West Park Street, Suite 311, Lebanon, NH 03766

603-448-6311

[www.sns-cuv.org](http://www.sns-cuv.org)

SNSC ofrece programas importantes, apoyo y recursos para niños con necesidades especiales y sus familias.

### **The Family Place**

Main office: 319 US Route 5 South, Norwich, VT 05055

Olcott House: 52 Olcott House, Hartford, VT 05055

802-649-3268

[www.familyplacevt.org](http://www.familyplacevt.org)

Para visitas al hogar, clases y grupos para padres, intervención temprana, asesoría, y el apoyo familiar, *The Family Place* trabaja para ayudar a las familias con el trabajo importante de crianza.

### **Waypoint**

Upper Valley Office

63 Hanover Street, West Lebanon, NH 03756

603-298- 8237

[www.waypointnh.org](http://www.waypointnh.org)

*Waypoint* es una agencia independiente dedicado a avanzar el bienestar de niños por proveer un conjunto de servicios sociales para fortalecer la vida familiar y por promover el compromiso comunal a las necesidades de los niños.

### **Women's Health and Resource Center**

On the Mall, Lebanon, NH

9 Hanover Street, Lebanon, NH 03766

603-650- 2600

[www.dartmouth-hitchcock.org/womens\\_resource\\_ctr.html](http://www.dartmouth-hitchcock.org/womens_resource_ctr.html)

Información y educación con respeto a la salud de la mujer y la salud de sus seres queridos. Biblioteca de préstamo, grupos del apoyo y clases.



## Programas de recreación de niños

### **Listen Community Services, The Junction Youth Center**

42 Maple Street, White River Junction, VT 05001

802-295-2612 • Teen Center Information: 802-295-2612

[www.listencommunityservices.org](http://www.listencommunityservices.org)

[facebook.com/thejunctionyouthcenter](https://facebook.com/thejunctionyouthcenter)

El *Junction Youth Center* es un lugar para que los jóvenes se sientan seguros, se sientan un parte de algo y reciban ayuda. Creemos en la diversidad y la equidad.

### **Listen Community Services, Summer Camp Scholarships**

Lebanon, NH

603-448-4553

[www.listencommunityservices.org/summer-camp-scholarships](http://www.listencommunityservices.org/summer-camp-scholarships)

*LISTEN* provee a los niños de familias de bajos ingresos los beneficios por el resto de la vida de una experiencia de campamento de verano. Provee 100% de la matrícula del campamento para aproximadamente 300 niños que viven en el Upper Valley que le gustaría una experiencia de acampada de verano, pero cuyos padres no se pueden permitir el gasto.

*Muchas comunidades ofrecen programas con precios económicos para deportes y oportunidades de enriquecimiento para los niños. Si su comunidad no está en la lista de abajo, contacte a su alcaldía local.*

### **Hanover Parks and Recreation**

603-643-5315 • [www.hanoverrec.com](http://www.hanoverrec.com)

### **Hartford Parks and Recreation**

802-295-5036 • [www.hartford-vt.org/2212/Parks-Recreation](http://www.hartford-vt.org/2212/Parks-Recreation)

### **Lebanon Recreation**

603-448-5121 • [www.recreation.lebnh.net](http://www.recreation.lebnh.net)

### **Lyme Recreation Programs**

603-795-4639 • [www.lymenh.gov/recreation-commission](http://www.lymenh.gov/recreation-commission)

### **Mascoma Valley Parks and Recreation**

[www.mvpr.recdesk.com/Community/Home](http://www.mvpr.recdesk.com/Community/Home)

### **Norwich Recreation**

802-649-1419 • [www.norwich.vt.us/recreation](http://www.norwich.vt.us/recreation)

### **Thetford Recreation**

802-785-2922 • [www.thetfordrec.com/info/activities/default.aspx](http://www.thetfordrec.com/info/activities/default.aspx)

### **Windsor Recreation**

802-674-6783 • [www.windsorvt.org/recreation-department](http://www.windsorvt.org/recreation-department)

## Asistencia alimentaria

### **Listen Community Services Food Pantry**

60 Hanover Street, Lebanon, NH 03766

603-448-4553

[www.listencommunityservices.org](http://www.listencommunityservices.org)

1-2 semanas de comestibles cada mes para familias de ingresos bajos dentro del área de servicio de *LISTEN*.

### **Wellspring Food Pantry (Wellspring Worship Center)**

407 North Main Street, West Lebanon, NH 03784

603-643-2700

Horas: 9-10am el sábado

### **Upper Valley Haven Food Shelf**

713 Hartford Avenue, White River Junction, VT 05001

802-295-6500

[www.uppervalleyhaven.org](http://www.uppervalleyhaven.org)

Suministros para una semana de comestibles saludables una vez al mes (incluye carne, lácteos, y productos), y acceso sin límites a pan y productos para cualquier persona en necesidad.

Horas: 8:30am-6pm el lunes hasta el jueves

8:30am-4pm el viernes

### **First Baptist Church Food Pantry**

11 School Street, Lebanon, NH 03766

603-448-5618

[www.lebfirstbaptist.com](http://www.lebfirstbaptist.com)

Horas:

5-7pm en el primer jueves de cada mes

9am-11pm en el tercer sábado de cada mes

### **Valley Bible Church Food Pantry**

851 Fairview Terrace, White River Junction, VT 05001

802-295-5000

[www.valleybiblechurch.org](http://www.valleybiblechurch.org)

Horas:

1-2pm en el primer y tercer jueves de cada mes

6-7pm en el segundo y el cuarto jueves de cada mes

Sirve hasta 8 hogares.

### **Willing Hands**

Lebanon, NH

802-698-0265

[www.willinghands.org](http://www.willinghands.org)

Cada semana, año entero y gratuito, *Willing Hands* entrega comida a 50+ organizaciones locales.

### **Bethel Area Food Shelf**

129 Church Street, Bethel, VT 05032

802-234-6359

[www.bethelfoodshelf.org](http://www.bethelfoodshelf.org)

Horas: 12-2pm el lunes, 4pm el miércoles

### **Bradford Churches Food Shelf**

172 Main Street, Bradford, VT 05033

802-222-5108

Horas: 3-4pm el lunes y el martes, 11am-12pm el viernes

### **Hartland Congregational Church**

10 Station Rd, Hartland, VT 05048

802-436-2592

Horas: 8-10am el viernes

### **Springfield Family Center**

365 Summer Street, Springfield, VT 05156

802-885-3646

Horas:

9am-3pm el lunes hasta el viernes

10:30am-12pm el sábado

[springfieldmed.org/springfield-family-center](http://springfieldmed.org/springfield-family-center)

### **Thetford Food Shelf**

3910 VT Route 113, Thetford Center, VT 05075

802-785-2922

Horas: 10am-12pm el martes y el jueves

### **West Fairlee Community Food Shelf**

870 VT Route 113 Town Offices, West Fairlee, VT 05083

802-333-4857

Horas: 3-6pm el miércoles

**Reading-West Windsor Food Shelf**

3456 Tyson Road, West Windsor, VT 05149

802-484-5097

[www.rwwfoodshelf.org](http://www.rwwfoodshelf.org)

Horas: 2-4pm el lunes, 4-6pm el jueves

Sirve Reading, West Windsor, and Plymouth

**Woodstock Community Food Shelf**

217 Maxham Meadow Way, Woodstock, VT 05091

802-457-1185

[www.woodstockfoodshelf.org](http://www.woodstockfoodshelf.org)

Horas:

4-6pm el lunes, 1-3pm el miércoles, 10am-12pm el sábado

**Randolph Area Food Shelf**

12 Prince Street, Unit #3, Randolph VT, 05060

802-431-0144

[www.randolphareafoodshelf.org](http://www.randolphareafoodshelf.org)

Horas: 3-5pm el lunes, el miércoles, el viernes

1-5pm el martes, 5-7pm el viernes

Sirve Randolph, Braintree, Brookfield, and East Granville

**Tunbridge Church Community Food Shelf**

273 Vermont Route 110, Tunbridge VT, 05077

802-889-9828

[www.tunbridgechurch.org/community-service/#foodshelf](http://www.tunbridgechurch.org/community-service/#foodshelf)

Horas: 4-6pm el viernes

**Sharon Congregational Church Foodshelf at the Lighthouse**

Corner of Route 14 and Route 132, Sharon, VT, 05065

802-763-2007

[www.sharonvtconchurch.org/about/lighthouse/foodshelf](http://www.sharonvtconchurch.org/about/lighthouse/foodshelf)

Horas: 4:30-6:30 pm el martes y el jueves

**Vermont Foodbank**

800-585-2265

[www.vtfoodbank.org](http://www.vtfoodbank.org)

## Servicios de salud

### New Hampshire

#### **Alice Peck Day Memorial Hospital**

10 Alice Peck Day Drive, Lebanon, NH 03766

603-448-3121

[www.alicepeckday.org](http://www.alicepeckday.org)

Nancy DuMont, director de salud comunitaria

Ayuda con cuestiones de Medicaid

603-443-9548

#### **Ammonoosuc Community Health Services, Inc.**

603-444-2464

[www.ammonoosuc.org](http://www.ammonoosuc.org)

Littleton, Warren, Woodsville, Whitefield, Franconia

#### **Dartmouth-Hitchcock Medical Center**

1 Medical Center Drive, Lebanon, NH 03766

603-650-5000

[www.dartmouth-hitchcock.org](http://www.dartmouth-hitchcock.org)

Servicios de interpretación disponible sin costo para pacientes.

Para solicitar un interpretador, informa al secretario de planificación cuando hace una cita.

Para más información llame 603-650-5792

Email: [interpreter.services@hitchcock.org](mailto:interpreter.services@hitchcock.org)

#### **CHAD • Children's Hospital at Dartmouth**

Lebanon, NH

603-653-3211

[www.chadkids.org](http://www.chadkids.org)

#### **Mid-State Health Center**

Plymouth, Bristol

603-536-4000

[www.midstatehealth.org](http://www.midstatehealth.org)

#### **Good Neighbor Health Clinic**

[www.goodneighborhealthclinic.org](http://www.goodneighborhealthclinic.org)

Provee cuidado médico y dental gratuito a los residentes sin seguro o con seguro insuficiente de New Hampshire que viven al dentro de un radio de 30 miles de White River Junction cuyos ingresos son bajo de 250% del nivel de pobreza. Las citas están disponibles durante el día y el horario nocturno.

**Horas:**

Clínicas a Good Neighbor Health Clinic y a Red Logan Dental Clinic son sólo con cita previa. Planificación para todas clínicas médicas es hecho por el Good Neighbor Health Clinic que está abierto el lunes hasta el viernes, 9am-5pm. Planificación para todas clínicas dentales es hecho por el Red Logan Dental Clinic oficina que está abierto el lunes hasta el viernes 8am-4pm.

**Lebanon Clinic**

Alice Peck Day Hospital, Homestead Building  
Alice Peck Drive, Lebanon, NH 03766

Citas: 802-295-1868 o línea gratuita a 877-552-4815

Se opera en las tardes de la 2º y el 4º jueves del mes.

**Mascoma Clinic**

Doctors Who Care, 411 Route 4, Enfield, NH 03748

Citas: 802-295-1868 o línea gratuita 877-552-4815

La Mascoma Clinic se ocurre en las tardes de los miércoles.

**Elegibilidad**

Individuos no asegurados e individuos con un deducible alto seguro médico que residen en cualquier de los pueblos siguientes y sus comunidades varias:

*Canaan, Claremont, Cornish, Croydon, Dorchester, Enfield, Grafton, Grantham, Hanover, Lebanon, Lyme, Newport, Orange, Orford, Plainfield and Springfield.*

**Springfield Medical Care Systems, Inc.**

Charlestown, NH 03603

603-826-5711

[www.springfieldmed.org](http://www.springfieldmed.org)

**Vermont**

**Battenkill Valley Health Center**

9 Church Street, Arlington, VT 05250

Médico: 802-375-6566

Dentista: 802-430-7175

[www.battenkillvalleyhealth.org](http://www.battenkillvalleyhealth.org)

**Gifford Health Care**

Bethel, Berlin, Chelsea, Rochester, Randolph, Sharon,  
White River Junction, Wilder

802-728-7000

[www.giffordmed.org](http://www.giffordmed.org)

### **Good Neighbor Health Clinic**

70 North Main Street  
White River Junction, VT 05001  
802-295-1868

[www.goodneighborhealthclinic.org](http://www.goodneighborhealthclinic.org)

Provee cuidado médico y dental gratuito a los residentes sin seguro o con seguro insuficiente de Vermont que viven al dentro de un radio de 30 miles de White River Junction cuyos ingresos son bajo de 250% del nivel de pobreza. Las citas están disponibles durante el día y el horario nocturno.

### **Elegibilidad**

Individuos no asegurados e individuos con un deducible alto seguro médico que residen en cualquier de los pueblos siguientes y sus comunidades varias:

*Barnard, Bradford, Bridgewater, Corinth, Fairlee, Hartford, Hartland, Newbury, Norwich, Pomfret, Reading, Royalton, Sharon, Strafford, Thetford, Topsham, Tunbridge, Vershire, West Fairlee, West Windsor, Windsor and Woodstock.*

### **Red Logan Dental Clinic**

70 North Main Street, White River Junction, VT 05001  
802-295-7573

[www.goodneighborhealthclinic.org](http://www.goodneighborhealthclinic.org)

Las citas están disponibles durante el día y el horario nocturno.

### **Little Rivers Health Care**

Bradford, East Corinth, Wells River, VT  
802-222-9317  
[www.littlerivers.org](http://www.littlerivers.org)

### **Mountain Health Center**

74 Munsill Avenue, Bristol, VT 05443  
802-453-5028  
[www.mountainhealthcenter.com](http://www.mountainhealthcenter.com)

### **Northern Counties Health Care, Inc.**

Concord, Danville, Hardwick, Island Pond, St. Johnsbury  
800-499-9405  
[www.nchevt.org](http://www.nchevt.org)

### **Planned Parenthood**

79 South Main St  
White River Junction, VT 05001  
802-281-6056  
[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

**Springfield Medical Care Systems, Inc.**

Bellows Falls, Chester, Ludlow, Springfield, VT  
802-885-2151  
[www.springfieldmed.org](http://www.springfieldmed.org)

**The Health Center**

Plainfield, Cabot, VT (basado en la escuela)  
802-454-8336  
[www.the-health-center.org](http://www.the-health-center.org)

**Windsor Community Health Clinic**

Mt. Ascutney Hospital and Health Center  
289 County Road, Windsor, VT 05089  
802-674-7213  
[www.mtascutneyhospital.org/community-services/community-resources/windsor-community-health-clinic](http://www.mtascutneyhospital.org/community-services/community-resources/windsor-community-health-clinic)

**Valley Health Connections**

Springfield Family Center  
268 River Street, Springfield, VT 05156  
802-885-1616  
[www.mtascutneyhospital.org/community-services/community-resources/windsor-community-health-clinic](http://www.mtascutneyhospital.org/community-services/community-resources/windsor-community-health-clinic)

## La salud mental/asesoría

### New Hampshire

**Headrest**

Crisis Line 603-448-4400  
[www.headrest.org](http://www.headrest.org)

*Headrest* provee el servicio de 24-horas, línea directa de crisis a individuos que viven en NH y VT. Consejeros adiestrados en la intervención de crisis proveen servicios de información y referencia a las poblaciones en riesgo. Por escucha activa, los consejeros asisten con el siguiente: evaluaciones del suicidio letalidad e la intervención, intervención de la violencia doméstica, evaluaciones de la drogadicción y otros temas relevantes.

**The National Suicide Lifeline**

*HEADREST* in Lebanon, NH  
1-800-273-TALK



## **West Central Behavioral Health**

Intake line: 603-542-5128

[www.wcbh.org](http://www.wcbh.org)

*West Central Behavioral Health* es un programa sin fines de lucro, basado en la comunidad, organización de la salud mental que sirve las necesidades de individuos y familias en el sur de Grafton y Sullivan Counties. Ofrece una gama amplia de servicios especializados para los individuos de cada edad que enfrentan con los trastornos emocionales, conductuales, o adictivos. Ya que los trastornos de salud mental ocurren por todo un espectro, de leve hasta severa, *West Central Behavioral Health* adapta sus servicios por consiguiente.

## **NAMI NH**

85 N. State Street, Concord, NH 03301

Phone: I & R Line, 800-242-6264, Ext 40

[www.naminh.org](http://www.naminh.org)

*Connect Suicide Prevention Project* es un enfoque comprehensivo, basado en la comunidad a la prevención del suicidio, desarrollado por NAMI NH.

603-225-5359

[www.theconnectproject.org](http://www.theconnectproject.org)

## **2-1-1 NH**

En NH, marque sólo 2-1-1

Fuera de NH, marque 866-444-4211

[www.211nh.org](http://www.211nh.org)

*2-1-1 NH* conecta los llamadores sin costo a la información sobre la salud crítica y los servicios humanos y de la salud disponible en sus comunidades. Para acceder este servicio, los residentes de NH pueden marcar: 2-1-1 y hablar a una especialista de información y referencia. Servicios de interpretación son disponibles.

## **New Hampshire ServiceLink Community Resource**

866-634-9412

[www.servicelink.nh.gov](http://www.servicelink.nh.gov)

Es una red estatal de recursos basada en la comunidad y administrado localmente para las personas mayores, adultos con discapacidades, y sus familias. Provee información gratuita, referencia, y asistencia en responder a preguntas y conectar a los usuarios a los servicios apropiados que apoyan vivencia saludable e independiente. Tienen 12 oficinas y usted puede localizar las oficinas más cerca a usted por visitar su sitio web.

### **NH Catholic Charities**

215 Myrtle Street, Manchester, NH 03104

603-669-3030 o 800-562-5292

[www.cc-nh.org](http://www.cc-nh.org)

Provee una gama de servicios sociales que incluyen asesoría individual y de grupo a personas independientemente de sus antecedentes religiosos, sociales, o económicos. Por una red de oficinas y parroquias por el estado sus servicios esfuerzan curar, confortar, y empoderar a las personas en necesidad y para defender la justicia social.

### **NH Department of Health and Human Services**

#### **Bureau of Behavioral Health (BBH)**

105 Pleasant Street, Concord, NH 03301

Teléfono de la oficina principal: 603-271-5000 o 800-852-3345

[www.dhhs.state.nh.us/dcbcs/bbh/index.htm](http://www.dhhs.state.nh.us/dcbcs/bbh/index.htm)

Intenta promover respeto, recuperación e inclusión comunitaria completa para adultos, incluso los adultos mayores que padecen un trastorno mental y niños con una perturbación emocional.

### **New Hampshire Hospital *Hospital psiquiátrico estatal***

36 Clinton Street, Concord, NH 03301

603-271-5300 • TDD Access Rely: 800-735-2964

[www.dhhs.nh.gov/dcbcs/nhh/index.htm](http://www.dhhs.nh.gov/dcbcs/nhh/index.htm)

Provee servicios de tratamiento agudo para los niños, adolescentes, y adultos de New Hampshire, que padecen un trastorno mental grave o que están padeciendo una crisis grave de enfermedad mental.

## **Vermont**

### **Health Care and Rehabilitation Services**

390 River Street, Springfield, VT 05060

802-886-4500

Línea de emergencia: 800-622-4235

Brattleboro: 855-220-9428

Springfield: 855-220-9429

Hartford: 855-220-9430

[www.hcrs.org](http://www.hcrs.org)

### **Clara Martin Center**

11 North Main Street, Randolph, VT 05060

802-728-4466 • Línea de emergencia: 800-639-6360

[www.claramartin.org](http://www.claramartin.org)

## Asistencia de calefacción

### New Hampshire

#### Tri-County CAP

57 Mechanic Street, Lebanon, NH 03766

603-443-6100

[www.tccap.org](http://www.tccap.org)

Descuenta programas de electricidad, combustible de calefacción y programa de asistencia de climatización.

#### Listen Heating Helpers

603-448-4553

[www.listencommunityservices.org/heating-helpers](http://www.listencommunityservices.org/heating-helpers)

*LISTEN* puede proveer una entrega emergencia de combustible, asistencia para prevenir una desconecta eléctrica y referir a otros programas y recursos.

### Vermont

#### Cover Weatherization Program (sirven parte de NH)

158 South Main Street, White River Junction, VT 05001

802-296-7241, Ext 105

Email: [gailg@coverhomerepair.org](mailto:gailg@coverhomerepair.org)

[www.coverhomerepair.org/weatherization](http://www.coverhomerepair.org/weatherization)

Ayudando a los propietarios e inquilinos (con permiso de los dueños) gastar menos en su calificación.

#### Vermont Weatherization Assistance Program

280 State Drive, Waterbury, VT 05671

802-241-0935

[www.dcf.vermont.gov/partners/weatherization](http://www.dcf.vermont.gov/partners/weatherization)

La misión del programa de climatización de Vermont es disminuir los costos energéticos para las familias de ingresos bajos, particularmente para los mayores, personas con discapacidades, y los niños, por mejorar la eficiencia energética y la comodidad de sus hogares mientras asegurar su salud y seguridad. El programa es administrado por la Office of Economic Opportunity (OEO). Para calificar para este programa de beneficio, necesita ser un residente del estado de Vermont y sus ingresos anuales deben cumplir con las normas establecidas.

## Alojamiento

### **Tri-County CAP Homeless Program**

20 West Park Street, Suite 100, Lebanon, NH 03766

603-443-6150

[www.tccap.org/services/health/homelessness](http://www.tccap.org/services/health/homelessness)

### **Upper Valley Haven**

713 Hartford Avenue, White River Junction, VT 05001

802-295-6500

Email: [info@uppervalleyhaven.org](mailto:info@uppervalleyhaven.org)

[www.uppervalleyhaven.org](http://www.uppervalleyhaven.org)

### **Twin Pine Housing Trust**

226 Holiday Drive, Suite 20, White River Junction, VT 05001

802-291-7000

After Hours: 802-359-4046

[www.tphtrust.org](http://www.tphtrust.org)

Vivienda asequible.

### **Lebanon Housing Authority**

31 Romano Circle, West Lebanon, NH 03784

603-298-5753

[www.lebanonhousing.org](http://www.lebanonhousing.org)

## Servicio legal de inmigración

### **Welcoming All Nationalities Network of the Upper Valley**

(WANN), un programa de WISE

38 Bank Street, Lebanon, NH 03766

603-448-5922

[www.wiseuv.org/wise-support/#welcoming-all-nationalities-network](http://www.wiseuv.org/wise-support/#welcoming-all-nationalities-network)

Consultas de inmigración, referencias, y representación.

### **UNH School of Law Immigration Law Clinic**

Concord, NH

603-889-9431

Consultas de inmigración, referencias, y representación.

### **NH Catholic Charities**

24 Hanover Street, #8, Lebanon, NH 03766

603-448-5151

[www.cc-nh.org](http://www.cc-nh.org)

Referencias en casos legales de inmigración.

### **South Royalton Legal Clinic**

164 Chelsea Street, S. Royalton, VT 05068

802-831-1500

[www.vermontlaw.edu/academics/clinics-and-externships/south-royalton-legal-clinic](http://www.vermontlaw.edu/academics/clinics-and-externships/south-royalton-legal-clinic)

Consultas de inmigración, referencias, y representación.

### **New Hampshire Legal Assistance**

24 Opera House Square, Suite 206, Claremont, NH 03743

800-562-3994

[www.nhla.org](http://www.nhla.org)

Referencias en casos legales de inmigración.

### **Association of Africans Living in Vermont**

20 Allen Street, 3rd Floor, Burlington, VT 05401

802-985-3106

[www.aalv-vt.org](http://www.aalv-vt.org)

Asistencia legal gratuita en cuestiones de inmigración.

Disponible a residentes de Vermont emigrando de cualquier país de origen.

## Educación lingüística

### *Inglés*

#### **Servicio de aprendizaje de adultos**

Lebanon High School, 195 Hanover Street, Lebanon, NH 03736  
Clases y tutoría gratuitas para adultos no matriculados en la escuela. Para registrar llame a Debbie Laffin: 603-790-8518 o email: [dlaffin@sau88.net](mailto:dlaffin@sau88.net).

Por favor deje un mensaje declarando su interés en la clase de ESL y deje su nombre y número. Ella llamará a usted para fijar una cita. La preregistración y una prueba de nivel son necesarios.

#### **Vermont Adult Learning *Para residentes de Vermont***

225 Maple Street, White River Junction, VT 05001

802-281-4251

Email: [jgaine@vtadulthoodlearning.org](mailto:jgaine@vtadulthoodlearning.org)

[www.vtadulthoodlearning.org](http://www.vtadulthoodlearning.org)

#### **The Talking Bridge**

Kilton Public Library, Main Street, West Lebanon, NH 03784

Conversación y tutoría gratuita en inglés para estudiantes de inglés.

Horas:

5-6:15 pm el lunes

Para registrarse, email: [talkingbridge@leblibrary.com](mailto:talkingbridge@leblibrary.com)

## Tiendas de segunda mano

### **ReCOVER Store**

158 S. Main Street, White River Junction, VT 05001

802-296-7241

[www.coverhomerepair.org/recover-store](http://www.coverhomerepair.org/recover-store)

Horas de tienda: 10am-5pm de martes a sábado

Aparatos y muebles de segunda mano

### **LISTEN Thrift Stores**

[www.listencommunityservices.org/thrift-stores](http://www.listencommunityservices.org/thrift-stores)

### **LISTEN Thrift Store and Donation Center**

387 Miracle Mile

Lebanon, NH 03766

603-448-2510

Horas de tienda: 9am-6pm de lunes a domingo

### **White River Junction Thrift Store**

42 Maple Street, White River Junction, VT 05001

802-295-9217

Horas de tienda:

10am-5pm de lunes a sábado

12-5pm el domingo

### **Canaan Thrift and Furniture Store**

236 US Route 4, Canaan, NH 03741

603-632-5331

Horas de tienda:

10am-5pm de lunes a sábado

12-5pm el domingo

## La transportación

### **Advance Transit**

802-295-1824

[www.advancetransit.com](http://www.advancetransit.com)

### **Stagecoach Transportation Services**

[www.stagecoach-rides.org](http://www.stagecoach-rides.org)

802-728-3773

## Conozca sus derechos

### *Para inmigrantes y todos los demás*

#### 1. Sus derechos con los agentes del orden (la policía)

**Cuando dirigido por la policía, USTED TIENE DERECHOS, apenas de su estatus de inmigración.**

- Usted tiene el derecho a permanecer en silencio. Si desea ejercitar este derecho, dígallo en voz alta: “I will remain silent.” (“Quedaré en silencio”).
- Usted no tiene que dar su consentimiento para una búsqueda de su mismo, su de carro, o su casa, a menos que tenga una orden del registro el agente. “I do not give you permission to search my...” (“No le doy permiso buscar mi...”)
- Si usted no está bajo arresto, tienes el derecho salir tranquilamente. “May I leave?” (“¿Puedo salir?”)
- Usted tiene el derecho a un abogado si está arrestado. Solicítelo inmediatamente. “I want a lawyer.” (“Quiero un abogado.”)
- Independientemente de su estatus de inmigración o ciudadanía, tiene la protección constitucional de su vida y libertad por el debido proceso de la ley.

**Cuando dirigido por la policía, usted tiene responsabilidades**

- Quédese calma y cortés.
  - No interfiera con ni obstruya a la policía.
  - No mienta ni dar de documentos falsos.
  - Prepárese y a su familia en caso de que esté arrestado.
  - Recuérdese los detalles de su encuentro.
  - Someta una queja escrita o llame a su ACLU local si sienta que sus derechos han sido violados.
  - NH ACLU: 603-225-3080, [www.aclu-nh.org](http://www.aclu-nh.org)
  - VT ACLU: 802-223-6304, [www.acluvt.org/en/about/contact-us](http://www.acluvt.org/en/about/contact-us)
- Para más información sobre sus derechos como un inmigrante, visite: [www.aclu.org/issues/immigrants-rights](http://www.aclu.org/issues/immigrants-rights)*

#### 2. Lo que debe hacer si está parado por La Oficina de inmigración y aduanas (ICE) en la calle

- Si está parado por oficiales de ICE, tiene el derecho permanecer en silencio. Puede decir: “I will remain silent until I speak to an attorney.” (Permaneceré en silencio hasta que hable a un abogado.”)



- Si usted no es un ciudadano de los EE.UU. y un agente de inmigración solicita sus documentos de inmigración, los deba mostrar. Si tiene más de 18 años, lleve sus papeles de inmigración en todo momento.
- Si usted no tiene papeles de inmigración, diga: “I want to remain silent.” (“Quiero permanecer en silencio.”)
- No mienta sobre su ciudadanía ni proporcionar documentación falsa.
- Usted no tiene el derecho a un abogado nombrado, pero lo puede contratar por su mismo. No firme nada sin leerlo y entenderlo. Hable con a un abogado antes que firme cualquier cosa.
- Si es posible, lleve el nombre y número de un abogado que aceptará sus llamadas.
- Usted tiene el derecho a llamar a su consulado. A usted le podrían asistir a encontrar un abogado.

### 3. Lo qué debe hacer si ICE viene a su hogar

- Si usted cree que oficiales de ICE están en su puerta, no la abra. Pregunte a los agentes quiénes son y por qué están allí.
- Hable por la puerta si es posible, aunque abrir la puerta no da el permiso a los agentes entrar. Si es necesario, solicite una intérprete.
- Si quieren entrar, los pregunte a ellos **si tienen una orden de registro firmada por un juez** — no sólo un oficial de inmigración. Les piden que los deslizen los papeles bajo la puerta. Mire aquí para un ejemplo de una orden judicial: [www.aclu.org/know-your-rights/what-do-if-immigration-agents-ice-are-your-door](http://www.aclu.org/know-your-rights/what-do-if-immigration-agents-ice-are-your-door)
- No abra la puerta, aunque demuestre ICE una orden de registro judicial o una orden de detención **que nombra a una persona en su residencia y/o en áreas a ser investigadas a su dirección.**
- En todos otros casos, mantenga cerrada la puerta. Declare: **“I do not consent to your entry.”** (“No consiento a su entrada.”)
- Si los agentes les fuerzan a ellos mismos dentro de la casa sin seguir su consejo, no intente resistir. Si usted desea ejercer sus derechos, declare: **“I do not consent to your entry or to your search of these premises. I am exercising my right to remain silent. I wish to speak with a lawyer as soon as possible.”** (“No consiento a su entrada ni a su registro de esta local. Estoy ejerciendo mi derecho permanecer en silencio. Quiero hablar con un abogado tan pronto como posible.”)

Todos en la residencia también pueden ejercer el derecho permanecer en silencio.

- No mienta ni proporcionar documentación falsa. No firme ningunos documentos sin hablar con un abogado.

#### **4. Lo que debe hacer si está parada en un carro u otro vehículo 100 miles alrededor la frontera estadounidense**

La ley federal da el Servicio de Aduanas y Protección Fronteriza de EE.UU. (US Customs and Border Patrol, CBP) el derecho a abordar vehículos (tal como carros y camiones) y buques y solicitar sólo los documentos de inmigración 100 miles alrededor la frontera, incluido la costa. Casi todo de New Hampshire está al dentro de esta área de 100 miles, y una gran parte de Vermont. Usted debe parar cuando sea necesario. Es un delito huir. Todavía tiene el derecho, en esta zona de frontera decir:

- “I will remain silent until I speak to an attorney.”  
("Permaneceré en silencio hasta que hable a un abogado.”)
- Si está detenido por haber cuestionado, usted puede preguntar: “what is the reasonable suspicion that I have violated immigration law?” (“¿cuál es la sospecha razonable de que he violado la ley de inmigración?”). Debe ser más que una conjetura por parte del oficial de inmigración. Si ellos no le pueden decir a usted, puede preguntar: “Am I free to go?” (“¿estoy libre para irme?”)
- Inmigración debe tener causa probable o su consentimiento registrar a usted o sus pertenencias. Si le preguntan si pueden registrar a usted, puede decir, “No.”
- Oficiales de inmigración deben tener alguna información sobre usted que les da el derecho arrestar a usted. Su silencio no es suficiente permitirles arrestar a usted.

#### **Si se le solicita sus documentos de inmigración, recuerde:**

- Ciudadanos estadounidenses no son requeridos por ley llevar prueba de su ciudadanía.
- Si usted tiene documentos de inmigración válidos y tiene más de 18 años, la ley se requiere que lleve los documentos. Es aconsejable que muestre los documentos si los piden, o podría ser detenido. Si tiene una visa temporal, la ley se requiere que usted muestre prueba de este estatus si se le pregunta.
- Si ha cruzada la frontera sin inspección en los últimos 14

días y está alrededor de 100 miles de la frontera, está sujeto a deportación expedita. Esto significa que usted no tiene el derecho comparece ante un juez de inmigración antes de que esté deportado. Si se pone en deportación expedita y no corresponde a esta descripción, debe decirlo a los agentes. Si teme ser devuelto a su país de origen debido a daño que le afectará allá, también debe informar a los agentes.

## 5. Sus derechos en el puesto de trabajo

### Seguridad

La *Acta de Seguridad y Salud Ocupacional* o "OSH Act" establece una "obligación general" para empleos proveer un lugar de trabajo libre de peligros conocidos que pueden provocar muerte o daños corporales graves.

OSHA es aplicable a casi todos empleadores privados y sus empleos en los estados unidos. La ley cubre casi todo ámbito empresarial, incluso la fabricación, la construcción, la industria alimentaria, los trabajos de servicio, los lavaderos de automóviles, las instituciones educativas privadas, etcétera.

Trabajadores son cubiertos independientemente de estatus inmigratorio.

Hay unas categorías de trabajadores NO cubierto por la ley:

- Personas que son trabajadores autónomos (por ejemplo, fontaneros que trabajan en negocio por cuenta propia)
- Trabajadores agrícolas en fincas pequeñas que emplean sólo los familiares más directos
- Trabajadores domésticos que trabajan en hogares privados directamente para la familia (trabajadores empleados por una agencia para hacer trabajo doméstico son cubiertos)
- Empleados públicos — los trabajadores son cubierto por otras leyes similares

La *Acta OSH* es aplicada por la *Administración de Salud y Seguridad Ocupacional* ("OSHA"), una agencia dentro del *Departamento de Trabajo de los Estados Unidos*.

Occupational Safety and Health Administration  
[www.osha.gov/workers.html](http://www.osha.gov/workers.html)

U.S. Department of Labor Guide to OSH Act

800-321-6742

[www.dol.gov/compliance/guide/osha.html](http://www.dol.gov/compliance/guide/osha.html)

NH Department of Labor

603-271-3176

[www.nh.gov/labor](http://www.nh.gov/labor)

VT Department of Labor

802-828-4000

[www.labor.vermont.gov](http://www.labor.vermont.gov)

## **Discriminación laboral**

Inmigrantes son protegidos de la discriminación laboral por las leyes aplicadas por la *Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC)*. La *EEOC* es una agencia federal responsable por aplicar las leyes que prohíben la discriminación laboral y el acoso debido a raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad (40 y mayor) y discapacitados físicos o mentales.

- Los empleadores con 15 o más empleos (20 o más para discriminación por edad), las agencias de empleo, los sindicatos, los programas de aprendizaje de patrono/unión, y las agencias locales, estatales, y federales deben obedecer a estas leyes.
- Si usted piensa que ha sido discriminado en el trabajo o mientras solicitar un trabajo, debe contactar a la *EEOC*. La ley tiene límites estrictos de presentar una denuncia de discriminación, y en algunos casos la *EEOC* no tendrá la jurisdicción a menos que la acusación está presentado dentro de 180 días de la ocurrencia de la discriminación. Debido a estos límites de tramitación, sugerimos que usted contacte la oficina tan pronto como ha ocurrido la discriminación.
- Cuando una acusación de discriminación es presentada, *EEOC* conducta una investigación imparcial para determinar si fueron violadas las leyes.
- Usted puede llamar 800-669-4000 para conectar a la oficina local de *EEOC* más cerca a usted.

## **6. Sus derechos y responsabilidades a la escuela de su hijo**

Todos los estudiantes, independientemente de condiciones inmigratorias, son facultados a una educación pública. La ley provee que ningún estado podrá negar la oportunidad igual educacional a un individuo por motivos de raza, color, sexo,

u origen nacional. La Corte Suprema de los Estados Unidos decidió que los niños indocumentados y adultos jóvenes tienen el mismo derecho de asistir las escuelas primarias y secundarias públicas que tienen los ciudadanos de los EE.UU. y residentes permanentes. Como otros niños, estudiantes indocumentados deben, bajo la ley estatal, asistir la escuela hasta que tengan una edad exigida, generalmente a los 18. Desafortunadamente, algunas escuelas y distritos escolares piden a los padres inmigratorios que presentan prueba de residencia estadounidense antes de que puedan inscribir a sus hijos en las escuelas públicas. Estas acciones podrían ser ilegales si tienen el efecto de desalentar a los padres de inscribir a sus hijos.

**En virtud de la presente decisión, escuelas públicas deben:**

- Inscribir a todos estudiantes migratorios de manera oportuna.
- Asignar un número generado por la escuela para estudiantes sin números de seguridad social.
- Proveer servicios a cada estudiante migratorio que son comparables a los servicios ofrecidos a los otros estudiantes en el distrito escolar.
- Adoptar políticas y prácticas para asegurar que estudiantes migratorios son involucrados en el programa escolar regular.
- Ser consciente que no tienen ninguna obligación legal hacer cumplir las leyes inmigratorias de los Estados Unidos.

**En virtud de la presente decisión, las escuelas públicas NO deben:**

- Negar la admisión a unos estudiantes durante la inscripción inicial ni a cualquier otro tiempo sobre la base de estatus inmigratorio.
- Tratar a un estudiante de manera dispar para determinar la residencia.
- Participar en cualquier práctica para "congelar" el derecho de acceso a la escuela.
- Requerir a los estudiantes o a los padres que expongan sus estatutos de indocumentación.
- Preguntar a estudiantes o padres que podrían exponer su estatus de indocumentado.
- Requerir los números de seguridad social de todos estudiantes, ya que esto podría exponer estatus de indocumentado.

Llame a la *Oficina del Departamento de la Educación para Derechos Civiles* a 800-421-3481 o email a ellos a: [ocr@ed.gov](mailto:ocr@ed.gov),

para consejo sobre las medidas adecuadas tomado por las escuelas públicas.

## 7. Sus derechos y responsabilidades relacionados a la violencia familiar

### ¿Qué debe hacer si sospecha el maltrato infantil o la negligencia?

La ley de New Hampshire requiere que cualquier persona que sospecha que un niño menor de 18 años de edad ha sido abusado o descuidado debe informar esta sospecha inmediatamente a La División de Niños, Jóvenes y Familias (Children, Youth and Families Division, DCYF). [www.dhhs.nh.gov/dcyf/cps/stop.htm](http://www.dhhs.nh.gov/dcyf/cps/stop.htm)

Si un niño le dice a usted que él o ella ha sido dañado o si le preocupa que un niño podría ser el víctima de cualquier tipo de abuso o negligencia, debe llamar a *DCYF* unidad central de admisión a: 800-894-5533 Fuera de NH: 603-271-6562  
Horas: 8am-4:30pm el lunes hasta el viernes

Llame a su comisaría de policía local con informes urgentes de maltrato infantil o negligencia durante las horas no laborales de *DCYF* (4:30pm-8am o en los fines de semanas y días festivos).

- Prueba de abuso y negligencia no se requiere para hacer un informe.
- Informes de abuso y negligencia preocupaciones son confidenciales y pueden ser anónimos. Si usted ha pedido que su nombre no sea divulgado, por favor sepa que *DCYF* hará todo lo posible retirar su nombre de todos registros de los informes y la investigación. Aunque, si el caso llegue a los tribunales, un juez podría pedir información que le identifica a usted.

### ¿Qué debe hacer si *DCYF* es llamada a su hogar, o con respeto a su hijo?

- Usted no tiene que dejar entrar a *DCYF* en su hogar o propiedad a menos que lleguen con un orden público o un orden judicial para entrar el hogar. Usted no tiene que dejar a *DCYF* entrevistar a su hijo sin la presencia de un abogado.
- Usted tiene el derecho a la presencia de un abogado u otro individuo que identifica para una entrevista de *DCYF*.
- Si *DCYF* tiene razón para creer que un niño está en peligro inminente o en riesgo de daño grave, ellos pueden acudir al

orden judicial o un orden judicial para entrar el hogar.

- Ellos son requeridos informarle a usted de la naturaleza específica de las preocupaciones que hubieron reportadas a ellos. No identificarán al notificador a menos que el caso vaya al tribunal.

## 8. Violencia doméstica y sexual: conozca sus derechos

Violencia doméstica y sexual —incluso la violencia o abuso de un individuo por su esposa, su pareja íntima, otro miembro de la familia, — es ilegal en los Estados Unidos. No importa si la violencia doméstica o sexual ocurrió para la primera vez cuando usted llegó a este país, o si lo pasó antes de llegar y ha continuado. El hecho es que la violencia doméstica y sexual puede ocurrir independientemente de donde vivimos, quien somos, quien amamos, nuestro estatus económico, el lenguaje que hablamos, o nuestro estatus ciudadanía.

*Usted tiene derecho a ser tratado con respeto y a sentirse seguro emocionalmente y físicamente. Si alguien le hace sentir inseguro de todos modos, no está bien. Sus relaciones deben apoyarse y nutrirse exactamente como es. Nadie merece ser tratado irrespetuosamente o de una manera que le quita la elección, el poder o el control.*

Ser un inmigrante o refugiado puede significar travesías extras en encontrar la seguridad del abuso. Por ejemplo:

- Su abusador podría mentir a usted sobre sus derechos, usar sus antecedentes culturales en su contra, o usar amenazas sobre la custodia de menores o deportación silenciar o asustarle a usted.
- Usted le puede preocupar sobre lo que podría pasar si su abusador fuera deportado.
- Puede sentir dependiente en su abusador económicamente o por estatus de inmigración.
- Usted le puede preocuparse sobre su familia aquí o en su país de origen si escoges hablar del abuso.
- Le puede sentir que no puede buscar ayuda si inglés no es su primera lengua.
- Si usted está indocumentado, le puede preocuparse si es seguro hablar a su doctor o a cualquier persona sobre lo que está pasando en su hogar.
- Si estás indocumentado, le puede preocupar de si puede usar o confiar en el sistema judicial para mantenerlo seguro. A

demás, acudir a la policía o a otras autoridades puede parecer insensato, si estos habían fuentes de peligro o abuso en su país de origen.

## **Cosas que usted debe saber**

- Tiene el derecho de vivir libre de la violencia sexual y doméstica Independientemente de su estatus de inmigración, puede obtener una orden de protección del tribunal.
- El abuso nunca es su culpa. Los abusadores utilizan un estampado de comportamientos para tener poder y control sobre la víctima.
- Podría haber opciones de inmigración, empleo, alojamiento, o previsión para usted.
- Usted es elegible solicitar a los tribunales para un orden de protección contra su abusador, aunque sea indocumentado

Los Estados Unidos ha aprobado dos leyes para ayuda asegurar que los sobrevivientes inmigrantes/víctimas de la violencia sexual o doméstico pueden buscar la seguridad y el apoyo en este país. Aunque sea un inmigrante indocumentado, hay maneras diferentes para adquirir el estatus legal en EE.UU. sin el conocimiento de su abusador. Si usted tiene preguntas sobre su situación migratoria, es importante que contacte al abogado que especializa en este trabajo para asistirle.

## **Aquí hay dos opciones que podrían haber disponibles a usted:**

### **Auto-peticiones de VAWA**

Si su abusador es un ciudadano estadounidense o residente permanente legal y usted es cualquiera del siguiente:

1. El cónyuge maltratado,
2. El hijo/hijastro maltratado o presencié el abuso conyugal de su padre/padrastro,
3. Usted es el padre que es maltratado por su hijo adulto, usted podría ser elegible solicitar una petición de visa inmigrante (auto-petición) bajo la ley sobre la *Violencia contra las Mujeres (VAWA)*. Podría ser elegible para esta forma de reparación independientemente de la manera de que entrara el país. Por la auto-petición de VAWA, podría eventualmente sea elegible para la autorización emplea y una tarjeta verde sin el conocimiento de su abusador. Si tiene una tarjeta verde condicional de 2 años basada en el matrimonio, usted puede solicitar para la eliminación de la condición sin su pareja, basado en su abuso.



## U-Visas para víctimas del crimen

Si usted es una víctima de un crimen (incluso la violencia doméstica y/o la agresión sexual) y es indocumentado, pero no está casada a su abusador, podría ser elegible para una U-Visa. La U-Visa es generalmente disponible para víctimas del crimen quien:

1. Ha sufrido abuso físico o mental sustancial de la actividad delictiva,
2. Tiene información con respecto a la actividad delictiva,
3. Asista a los funcionarios del gobierno en la investigación o prosecución de tal actividad delictiva.

Titulares de la U-Visa reciben la autorización de empleo y un camino a una tarjeta verde.

## Signos de advertencia del abuso

Los perpetradores de violencia doméstica utilizan muchas tácticas diferentes para tener el poder y el control sobre sus parejas. El control se intensifica gradualmente y a menudo es difícil ver lo que está sucediendo. No tener un sistema de soporte puede hacer que sea mucho más difícil porque no hay nadie que señale que los comportamientos no estén bien. A continuación se muestra una lista de verificación para determinar si usted o alguien que conoce está en una relación abusiva:

### ¿Está con alguien que...

- le falta el respeto en público o privado; le rebaja; crítica lo que haga; socava todo lo que usted dice?
- está celoso y posesivo hacia usted; no dejará tener amigos o pasar tiempo con la familia; jura que sus amigos y familiares están tratando de arruinar su relación?
- controla lo que lee, observa o su acceso a la información; constantemente se comprueba en usted por teléfono, correo electrónico o en persona; exige que comparta sesión de contraseñas de redes sociales y supervise su mensajes de texto y teléfono?
- le impide trabajar, dormir o cuidar de sí mismo; le impide recibir tratamiento, interfiere con medicamentos o le dificulta llegar a la médica citas?
- insiste en que así son las relaciones; no aceptará terminar la relación; le culpa por los problemas de su relación?
- le presiona para que haga cosas sexuales; avergonzarse de su sexualidad; le trata como un objeto sexual?

- obliga a beber, usar drogas, o hacer cosas que podrían meterse en problemas?
- destruye sus pertenencias o propiedades a su alrededor?
- amenaza con usar información personal o difundir rumores sobre usted; amenaza con hacerse daño a uno mismo, a usted o a los dos?
- socava su crianza; amenaza con quitarse a los hijos?
- le trata como a un sirviente, toma todas las decisiones, da órdenes; cree que los hombres deben tener el control y ser poderosos y que las mujeres deben ser pasivas y sumisas?
- tiene un historial de violencia y malas relaciones; pierde los estribos fácilmente; se jacta de maltratar a los demás; culpa a los demás de todos los problemas?
- utiliza cualquier contacto físico no deseado, como empujar, pellizcar, golpear, restringir, asfixiar y patear?
- amenaza con 'fuera' a la familia, amigos, o su trabajo?
- amenaza con entregarle a las autoridades y conseguir que le deporten; le dice que está poniendo en peligro a la comunidad?
- amenaza con ponerle en un asilo de ancianos o interfiere con su capacidad de salir de la casa cuando lo desee?

No está sola. Los defensores de WISE están aquí para escucharle y apoyarle cada hora, todos los días. Llame al **866-348-WISE** para obtener apoyo inmediato y acceso a nuestros Servicios Legales de Inmigración. Tenemos acceso las 24 horas a los traductores y podemos organizar una llamada telefónica o una reunión en persona para que pueda conectarse con un defensor a través de un traductor. Podemos ayudarle hablando con usted sobre la dinámica del abuso, las opciones de lluvia de ideas y apoyarlo de cualquier manera que tenga sentido para usted. Todo el soporte de WISE es gratuito y confidencial.

**Si usted necesita ayuda ahora llama a la policía a: 9-1-1**

### WISE

24-hour crisis line: 866-348-WISE

[www.wiseuv.org](http://www.wiseuv.org)

@WISEuv.org

Para su comodidad, estamos disponibles para reunirnos en otros lugares en el Upper Valley. Llámenos para programar una cita o pase por aquí durante las horas de entrega.

### **WISE Program Center**

38 Bank St, Lebanon, NH  
24-hour crisis line: 866-348-WISE  
[www.wiseuv.org](http://www.wiseuv.org)

### **WISE Co-locations**

#### **Windsor Connection Resource Center**

1 Railroad Ave, Windsor, VT

#### **Good Neighbor Health Clinic**

70 North Main St, White River Junction, VT

#### **Upper Valley Haven**

713 Hartford Ave, White River Junction, VT  
Hixon House

#### **The Junction Youth Center**

42 Maple St, White River Junction, VT

#### **Dartmouth College Campus**

37 Dewey Field Rd, Hanover, NH

*New Hampshire: Canaan, Enfield, Grafton, Hanover, Etna,  
Lebanon, Lyme, Orange, Orford*

*Vermont: Barnard, Bridgewater, Fairlee, Hartford, Hartland,  
Norwich, Pomfret, Quechee, Reading, Thetford, Weathersfield,  
West Windsor, White River Junction, Windsor, Woodstock*

### **Vermont Statewide Domestic Violence**

24-Hour Crisis Line 800-228-7395

### **Vermont Statewide Sexual Violence**

24-Hour Crisis Line 800-489-7273

### **New Hampshire Statewide Domestic Violence**

24-Hour Crisis Line 866-644-3574

### **New Hampshire Statewide Sexual Assault**

24-Hour Crisis Line 800-277-5570

### **National Domestic Violence**

24-Hour Crisis Line  
800-799-SAFE(7233) or TTY 800-787-3224



**Utilice estas declaraciones para ejercer sus derechos constitucionales con ICE o la policía:**

- I do not wish to speak with you or answer your questions.
- I am exercising my constitutional right under the 5th Amendment of the United States Constitution to remain silent.
- I want to speak to a lawyer before answering any of your questions.
- I do not give you permission to enter my home without a warrant issued by a judge.
- I do not consent to being searched without a warrant issued by a judge.

*Para ejercer*

*sus derechos*

*constitucionales, corte*

*la tarjeta anterior y*

*guárdela con usted*

*para usarla si*

*Inmigración y Control*

*de Aduanas (ICE) o la*

*policía acudan a su*

*casa o le interroguen.*



Welcoming All  
Nationalities Network  
of the Upper Valley • NH/VT

un programa de  
end violence  
*wise*  
share hope ♦ change lives

every hour, every day 866-348-WISE

Program Center  
38 Bank Street • Lebanon NH 03766  
tel: 603-448-5922 • fax: 603-448-2799  
wiseuv.org  
@WISEuv

