

Guía de Recursos de la Comunidad





Guía de Recursos de la Comunidad

Estimado miembro de Care1st,

¡Bienvenido a Care1st Health Plan Arizona Inc. (Care1st)! Nos complace atenderlo a usted y a su familia.

Trabajamos con muchos grupos comunitarios para asegurarnos de que tenga información actualizada sobre programas y servicios que lo ayudarán a mantenerse sano. Consideramos que estos programas son tan vitales como los controles regulares debido a que pueden conectarlo con muchos servicios sociales que pueden ayudarlo a vivir una vida más saludable.

Estos recursos son solo para su información. Care1st no tiene control sobre el contenido, los productos o los servicios de los sitios.



Si tiene preguntas con respecto a la Guía de Recursos de la Comunidad, llame a Servicios para Miembros al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: **711**) entre las 8:00 am y 5:00 pm.



Visítenos en línea en **care1staz.com** para obtener más información.

AYUDA EN OTRO IDIOMA Y PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Le brindaremos una copia del Manual para Miembros de Care1st y del Directorio de Proveedores sin costo alguno. Si necesita este o cualquier otro documento del plan en otro idioma, llame a Servicios para Miembros al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: **711**). También podemos proporcionarle documentos del plan en otros formatos, como en letra grande, audio o PDF accesible.

Gracias por la oportunidad de atenderlo a usted y a su familia.

Saludos cordiales,

Scott Cummings

Presidente del Plan

Líneas Directas para Crisis

Cualquier residente de Arizona puede obtener servicios para crisis, independientemente de la cobertura de seguro médico. Si usted o alguien que conoce está teniendo una crisis de salud conductual, llame a una de estas líneas de crisis nacionales o locales:

Arizona

- En todo el estado: **1-844-534-HOPE** o **1-844-534-4673**
- Norte de Arizona **1-877-756-4090** (TTY/TDD: **711**)
- Centro de Arizona **1-800-631-1314** (TTY/TDD: **711**)
- Sur de Arizona **1-866-495-6735** (TTY/TDD: **711**)

Para Adolescentes

- Línea Teen Life (llamada o mensaje de texto): **1-602-248-TEEN (8336)**

Líneas Directas para Crisis Disponibles las 24 Horas

Teléfono

- Suicide & Crisis Lifeline: **988** (llamada o mensaje de texto)
- SAMHSA National Helpline para personas que sufren trastornos mentales y/o de consumo de sustancias: **1-800-662-HELP (4357)**

Mensaje de texto

- Envíe un mensaje de texto con la palabra "**HOME**" al **741741**

Para los veteranos

Teléfono

- Veterans Crisis Line: **988** (presione 1) o **1-800-273-8255** (TTY/TDD: **711**)
- Be Connected: **1-866-4AZ-VETS (429-8387)**

Mensaje de texto

- Envíe un mensaje de texto al 838255

Líneas Directas para Crisis

Naciones Indígenas

- Comunidad Indígena de Ak-Chin
1-800-259-3449
- Comunidad Indígena de Gila River
1-800-259-3449
- Comunidad Indígena de Salt River Pima Maricopa
1-480-850-9230
- Nación Tohono O'odham
1-844-423-8759
- Tribu de San Carlos Apache
1-866-495-6735

Tribal Warm Line

- **1-855-728-8630**

Acerca de los Servicios para Crisis de Arizona

Arizona posee una red sólida para crisis de salud conductual. Cualquier residente de Arizona puede obtener ayuda de esta red, independientemente de la cobertura del seguro de salud. Los servicios incluyen:

- Líneas telefónicas para crisis con atención de proveedores de salud conductual disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Equipos móviles con atención de proveedores de salud conductual disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Estos proveedores pueden visitar a las personas en crisis para evaluarlas y estabilizarlas. También pueden remitir a la persona a un nivel superior de atención si es necesario.
- Personal de centros de crisis que pueden observar y estabilizar a una persona en crisis. Estos centros también pueden ofrecer medicamentos para ayudar con el tratamiento.

Para obtener más información, visite azahcccs.gov/BehavioralHealth/crisis.html.

Recursos

Servicios para crisis que se ofrecen a los niños en cuidado de acogida, aquellos que permanecen con miembros de la familia o niños adoptados:

azahcccs.gov/Members/Downloads/Resources/CrisisServicesforChildreninFosterCare10-17bilingual.pdf

Tabla de Contenidos

Recursos Generales.....	Página 5
Organizaciones de Defensa.....	Página 9
Salud Conductual	Página 11
Salud y Bienestar Infantil.....	Página 12
Empleo	Página 14
Recursos Alimentarios	Página 15
Cuidado de Acogida/Adopción.....	Página 16
Vivienda.....	Página 17
Personas con Trastorno del Espectro Autista (ASD).....	Página 19
Discapacidad del Desarrollo	Página 21
LGBTQIA+	Página 22
Internet.....	Página 23
Servicios Odontológicos de Bajo Costo.....	Página 23
Clínicas Médicas de Bajo Costo.....	Página 25
Salud y Bienestar para Hombres.....	Página 25
Personas Mayores.....	Página 26
Apoyo contra la Violencia Sexual y Doméstica.....	Página 28
Prevención del Suicidio	Página 29
Miembros de Tribus.....	Página 30
Veteranos y Familias de Militares	Página 31
Salud y Bienestar para Mujeres.....	Página 33
La Discriminación es un Delito	Página 35



Guía de Recursos de la Comunidad

Recursos Generales

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
211 Arizona (Community Information and Referral Services)	211 Arizona conecta a personas y familias con los servicios comunitarios esenciales en toda Arizona. En las listas de recursos, se incluyen comedores de beneficencia, armarios de ropa, asistencia con los servicios públicos, vivienda, cuidado médico, cuidado dental, servicios para militares y veteranos, servicios relacionados con la discapacidad, empleo y más.	En todo el Estado	211arizona.org/ Marque 2-1-1
Arizona Disability Benefits 101 (DB101)	Arizona Disability Benefits 101 (DB101) es un recurso gratuito en línea que proporciona información sobre cómo equilibrar los beneficios por discapacidad y el trabajo. En los recursos educativos, se explica cómo pueden verse afectados los ingresos, los beneficios y la cobertura de salud si se va a trabajar.	En todo el Estado	az.db101.org/ 1-800-772-1213 TTY: 1-800-325-0778
Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS)	Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) es la agencia de Medicaid de Arizona que ofrece programas de cuidado médico a los residentes de Arizona. Las personas deben cumplir ciertos requisitos de ingresos y de otros tipos para obtener los servicios. AHCCCS Complete Care (ACC) comenzó el 1 de octubre del 2018. Este nuevo sistema integrado se unirá a los servicios de salud física y conductual para tratar todos los aspectos de las necesidades de cuidado médico de nuestros miembros en función de un plan de salud elegido.	En todo el Estado	www.azahcccs.gov/ AHCCCS/Initiatives/ AHCCCSCompleteCare/ 1-602-417-4000
Arizona Poison Control System	Arizona Poison Control System es una línea telefónica disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana que ofrece asesoramiento accesible sobre el tratamiento de emergencia relacionado con el envenenamiento y los medicamentos, así como asistencia para la derivación de pacientes e información detallada sobre venenos y toxinas, la prevención del envenenamiento y el uso seguro y adecuado de los medicamentos.	En todo el Estado	azpoison.com/ 1-800-222-1222
Arizona Self Help	Arizona Self Help es un recurso gratuito y fácil que puede ayudar a las personas a encontrar hasta 40 diferentes programas de salud y servicios humanos y sus directrices de elegibilidad. Visite este sitio web a fin de saber si su familia puede calificar para beneficios útiles.	En todo el Estado	arizonaselfhelp.org/ En la Web



Guía de Recursos de la Comunidad

Recursos Generales (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Smokers' Helpline (ASH)	Arizona Smokers' Helpline ofrece servicios gratuitos por teléfono y en línea para ayudar a las personas a dejar de fumar. Podemos ayudarle si está pensando en dejar de fumar, si está listo para dejar de fumar o si simplemente se está esforzando por dejar de fumar. Le asignarán un "asesor" y le proveerán educación y apoyo a través de llamadas telefónicas semanales durante todo el proceso para dejar de fumar. Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) ofrece servicios gratuitos tanto en inglés como en español.	En todo el Estado	https://www.azdhs.gov/ashline/ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) Para las personas que hablan español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)
City of Phoenix, Family Services Centers	City of Phoenix, Family Services Centers ofrece programas de servicios humanos para satisfacer las necesidades de emergencia, corto y largo plazo de los residentes elegibles de Phoenix de bajos ingresos. Los trabajadores sociales en tres centros de servicios para la familia multipropósito proporcionan una amplia gama de asistencia, incluida información y derivación a una agencia o programa apropiado, prevención de desalojo, asistencia con los servicios públicos, recursos de nutrición, recursos de transporte y referencias para reparaciones en el hogar. Este recurso está disponible solo para residentes de Phoenix.	Central	www.phoenix.gov/humanservices/programs/emergency 1-602-534-2433
Find Help Phoenix	Find Help Phoenix brinda a los residentes del Condado de Maricopa una manera fácil de encontrar recursos de salud y servicios sociales. Todos los recursos son gratuitos o de bajo costo, y se comprueban regularmente para verificar su exactitud. Las listas de recursos incluyen servicios médicos, asistencia legal, vivienda asequible, servicios para la tercera edad, transporte, educación y más. Para los socios que hablan español visite https://findhelpphx.org/es	Central	findhelpphx.org/ Solo en la Web
Health-e-Arizona Plus	Health-e-Arizona Plus es un sistema en línea creado por el Arizona Department of Economic Security (DES) y Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) que permite a las personas solicitar el seguro de salud de AHCCCS, cuidado de niños, asistencia nutricional y asistencia en efectivo.	En todo el Estado	www.healtharizonaplus.gov 1-855-432-7587



Guía de Recursos de la Comunidad

Recursos Generales (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Emergency CheckList	Los desastres pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Si se toma el tiempo necesario para crear un kit de suministros de emergencia, su familia estará preparada en caso de desastre. El kit también ayuda a que los niños se sientan más seguros sabiendo que está allí en caso de emergencia.	En todo el Estado	www.ready.gov 1-800-621-3362
Area Agency on Aging, Region One	Area Agency on Aging es el centro principal de recursos e información destinado a encontrar servicios y asistencia para adultos de 65 años y más. Los programas y servicios incluyen línea de ayuda para adultos mayores las 24 horas, apoyo para cuidadores familiares, guía de recursos para adultos mayores, asistencia legal, entrega de comidas en el hogar y más. Este recurso está disponible para los residentes del Condado de Maricopa.	Central	www.aaaphx.org/ 1-602-264-HELP (4357) 1-888-264-2258
Area Agency on Aging, Region Three	Northern Arizona Council of Governments funciona como el Area Agency on Aging para Coconino, Yavapai y residentes sin reserva en los condados Apache y Navajo. Ofrecen una variedad de programas y servicios para permitir a los adultos mayores envejecer con seguridad en su hogar y/o en sus comunidades. Los servicios incluyen comidas comunitarias, comidas a domicilio, cuidado diurno de adultos y apoyo para cuidadores familiares.	Norte	nacog.org 1-928-774-1895
Pinal-Gila Council for Senior Citizens	Pinal-Gila Council for Senior Citizens funciona como el Area Agency on Aging para los condados de Pinal y Gila. Ofrece una variedad de programas y servicios para aumentar la capacidad de los adultos mayores de permanecer sanos, activos y vivir de manera independiente en sus comunidades. Los programas y servicios incluyen centros de atención de salud, transporte, ayuda de cuidadores y centros para personas mayores.	Central	www.pgsc.org/ 1-800-293-9393 1-520-836-2758
Arizona Center for Disability Law	Arizona Center for Disability Law (ACDL) es una firma legal de interés público sin fines de lucro, dedicada a proteger los derechos de las personas con discapacidades físicas, mentales, psiquiátricas, sensoriales y cognitivas. Se centra, sobre todo, en aquellos casos en los que las personas no tienen ningún otro lugar al que acudir para obtener apoyo legal. Proporciona información, divulgación y capacitación sobre derechos legales y autodefensa, representan a las personas en negociaciones, procedimientos administrativos y tribunales e investigan el abuso y la negligencia.	En todo el Estado	www.azdisabilitylaw.org/ 1-602-274-6287 1-800-927-2260



Guía de Recursos de la Comunidad

Recursos Generales (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Children's Action Alliance (CAA)	Children's Action Alliance (CAA) es una organización independiente en la que se defiende a los niños de Arizona en el capitolio estatal y en la comunidad. La CAA trabaja para mejorar la salud, la educación y la seguridad de los niños a través de la información y la acción.	En todo el Estado	azchildren.org 1-602-266-0707
Mental Health America of Arizona	Mental Health America of Arizona (MHA AZ) es la organización más antigua de Arizona dedicada a todos los aspectos de la salud mental, las enfermedades mentales y los trastornos de salud conductual. Como parte de su trabajo, contribuye a la reducción del estigma asociado a las enfermedades mentales ayudando a las personas a conocer todas las facetas de la salud mental. La labor educativa y de promoción incluye informar y guiar a los funcionarios públicos y a los proveedores sobre problemas de salud mental y publicar información actualizada sobre cuestiones y temas que afectan a nuestra comunidad.	En todo el Estado	www.mhaarizona.org/ 1-602-576-4828
The National Alliance on Mental Illness (NAMI)	The National Alliance on Mental Illness (NAMI) es la organización nacional de esfuerzos comunitarios más grande de salud mental dedicada a mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales. Ofrece programas educativos, apoya los esfuerzos de promoción que benefician a las personas que tienen una enfermedad mental y a sus familias, y cuenta con una línea de ayuda gratuita para servicios de información y derivación.	En todo el Estado	www.nami.org/home 1-888-999-6264
Prevent Child Abuse Arizona (PCA)	Prevent Child Abuse Arizona (PCA) ofrece capacitaciones, educación para padres y servicios de prevención a familias, padres de acogida, profesionales del bienestar infantil, proveedores de servicios sociales, cumplimiento de la ley, personal de los tribunales y el público. Prevent Child Abuse Arizona es una de las 50 divisiones estatales de Prevent Child Abuse America.	En todo el Estado	pcaaz.org/ 1-928-445-5038



Guía de Recursos de la Comunidad

Organizaciones de Defensa

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Area Agency on Aging, Region One	Area Agency on Aging es el centro principal de recursos e información destinado a encontrar servicios y asistencia para adultos de 65 años y más. Los programas y servicios incluyen línea de ayuda para adultos mayores las 24 horas, apoyo para cuidadores familiares, guía de recursos para adultos mayores, asistencia legal, entrega de comidas en el hogar y más. Este recurso está disponible para los residentes del Condado de Maricopa.	Central	www.aaaphx.org/ 1-602-264-HELP (4357) 1-888-264-2258
Area Agency on Aging, Region Three	Northern Arizona Council of Governments funciona como el Area Agency on Aging para Coconino, Yavapai y residentes sin reserva en los condados Apache y Navajo. Ofrecen una variedad de programas y servicios para permitir a los adultos mayores envejecer con seguridad en su hogar y/o en sus comunidades. Los servicios incluyen comidas comunitarias, comidas a domicilio, cuidado diurno de adultos y apoyo para cuidadores familiares.	Norte	nacog.org 1-928-774-1895
Pinal-Gila Council for Senior Citizens	Pinal-Gila Council for Senior Citizens funciona como el Area Agency on Aging para los condados de Pinal y Gila. Ofrece una variedad de programas y servicios para aumentar la capacidad de los adultos mayores de permanecer sanos, activos y vivir de manera independiente en sus comunidades. Los programas y servicios incluyen centros de atención de salud, transporte, ayuda de cuidadores y centros para personas mayores.	Central	www.pgscsc.org/ 1-800-293-9393 1-520-836-2758
Arizona Center for Disability Law	Arizona Center for Disability Law (ACDL) es una firma legal de interés público sin fines de lucro, dedicada a proteger los derechos de las personas con discapacidades físicas, mentales, psiquiátricas, sensoriales y cognitivas. Se centra, sobre todo, en aquellos casos en los que las personas no tienen ningún otro lugar al que acudir para obtener apoyo legal. Proporciona información, divulgación y capacitación sobre derechos legales y autodefensa, representan a las personas en negociaciones, procedimientos administrativos y tribunales e investigan el abuso y la negligencia.	En todo el Estado	www.azdisabilitylaw.org/ 1-602-274-6287 1-800-927-2260



Guía de Recursos de la Comunidad

Organizaciones de Defensa (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Children's Action Alliance (CAA)	Children's Action Alliance (CAA) es una organización independiente en la que se defiende a los niños de Arizona en el capitolio estatal y en la comunidad. La CAA trabaja para mejorar la salud, la educación y la seguridad de los niños a través de la información y la acción.	En todo el Estado	azchildren.org 1-602-266-0707
Mental Health America of Arizona	Mental Health America of Arizona (MHA AZ) es la organización más antigua de Arizona dedicada a todos los aspectos de la salud mental, las enfermedades mentales y los trastornos de salud conductual. Como parte de su trabajo, contribuye a la reducción del estigma asociado a las enfermedades mentales ayudando a las personas a conocer todas las facetas de la salud mental. La labor educativa y de promoción incluye informar y guiar a los funcionarios públicos y a los proveedores sobre problemas de salud mental y publicar información actualizada sobre cuestiones y temas que afectan a nuestra comunidad.	En todo el Estado	www.mhaarizona.org/ 1-602-576-4828
The National Alliance on Mental Illness (NAMI)	The National Alliance on Mental Illness (NAMI) es la organización nacional de esfuerzos comunitarios más grande de salud mental dedicada a mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales. Ofrece programas educativos, apoya los esfuerzos de promoción que benefician a las personas que tienen una enfermedad mental y a sus familias, y cuenta con una línea de ayuda gratuita para servicios de información y derivación.	En todo el Estado	www.nami.org/home 1-888-999-6264
Prevent Child Abuse Arizona (PCA)	Prevent Child Abuse Arizona (PCA) ofrece capacitaciones, educación para padres y servicios de prevención a familias, padres de acogida, profesionales del bienestar infantil, proveedores de servicios sociales, cumplimiento de la ley, personal de los tribunales y el público. Prevent Child Abuse Arizona es una de las 50 divisiones estatales de Prevent Child Abuse America.	En todo el Estado	pcaaz.org/ 1-928-445-5038



Guía de Recursos de la Comunidad

Salud Conductual

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Opioid Assistance and Referral Line	Arizona Opioid Assistance and Referral Line es una línea telefónica gratuita y confidencial atendida por expertos médicos locales que ofrecen información, recursos y referencias sobre los opioides a pacientes, proveedores y miembros de la familia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Servicios de traducción disponibles.	En todo el Estado	www.azdhs.gov/oarline/ 1-888-688-4222
Arizona Smokers' Helpline (ASH)	Arizona Smokers' Helpline ofrece servicios gratuitos por teléfono y en línea para ayudar a las personas a dejar de fumar. Podemos ayudarle si está pensando en dejar de fumar, si está listo para dejar de fumar o si simplemente se está esforzando por dejar de fumar. Le asignarán un "asesor" y le proveerán educación y apoyo a través de llamadas telefónicas semanales durante todo el proceso para dejar de fumar. Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) ofrece servicios gratuitos tanto en inglés como en español.	En todo el Estado	https://www.azdhs.gov/ashline/ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) Para las personas que hablan español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)
Dump the Drugs AZ	Dump the Drugs AZ proporciona una guía paso a paso sobre dónde encontrar los buzones para desechar los medicamentos recetados no utilizados o no deseados.	En todo el Estado	www.azdhs.gov/gis/dump-the-drugs-az/ En la Web
GriefShare - Grief Recovery Support Groups	GriefShare es un grupo de gente amable y bondadosa que le acompañará en una de las experiencias más difíciles de la vida. No tiene que pasar por el proceso de duelo solo. Busque un grupo de ayuda o un evento de GriefShare cercano.	En todo el Estado	https://griefshare.org 1-800-395-5755
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), National Helpline	SAMHSA's National Helpline es un servicio gratuito y confidencial de información y derivación de tratamiento que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que sufren trastornos mentales y/o por consumo de sustancias.	En todo el Estado	www.samhsa.gov/find-help/national-helpline 1-800-662-4357



Guía de Recursos de la Comunidad

Salud y Bienestar Infantil

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Ability 360	Ability 360 ofrece programas y servicios para apoyar a personas con discapacidades a fin de que lleven una vida independiente. Los servicios incluyen un programa de habilidades para una vida independiente, apoyo entre pares, modificaciones en el hogar, servicios de cuidado en el hogar, recreación juvenil, empleo, recursos y derivaciones.	Central	ability360.org 1-602-296-0536
Arizona Department of Education, Exceptional Student Services (ESS)	Exceptional Student Services (ESS) supervisa que las escuelas cumplan con la Ley de Educación para Personas con Discapacidad (IDEA) y brinda capacitación profesional y educación a las escuelas para apoyar a los niños con discapacidades. Los padres pueden encontrar guías de identificación escolar, recursos de tecnología de asistencia y una guía de recursos y referencias organizadas por categoría.	En todo el Estado	www.azed.gov/specialeducation/ 1-602-542-5393
Arizona Department of Health Services, Pregnancy and Breastfeeding Hotline	Arizona Department of Health Services, Pregnancy and Breastfeeding Hotline brinda apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana y respuestas a preguntas sobre lactancia materna por parte de expertos capacitados. Además de la línea telefónica, se puede visitar el sitio web para obtener más información sobre la lactancia materna, incluidos los suministros de apoyo para la lactancia materna que se ofrecen a través de compañías de seguros, alojamientos en el lugar de trabajo para madres lactantes y mucho más.	En todo el Estado	https://www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php#24-hr-bf-hotline 1-800-833-4642
Arizona Early Intervention Program (AzEIP)	Arizona Early Intervention Program (AzEIP) es el sistema interinstitucional a nivel estatal de servicios y apoyo para las familias de bebés y niños pequeños, desde el nacimiento hasta los tres años, con discapacidades o retrasos. Entre los servicios, se incluyen programas de visitas al hogar, Early Head Start y una guía de recursos y referencias.	En todo el Estado	https://des.az.gov/azeip 1-602-532-9960
Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)	Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) provee educación nutricional y servicios de apoyo para la lactancia materna, alimentos nutritivos suplementarios y derivaciones a servicios sociales y de salud. WIC ayuda a mujeres embarazadas, lactantes y en el posparto, a bebés y a niños menores de 5 años.	En todo el Estado	www.azdhs.gov/prevention/azwic/index.php/ 1-800-252-5942



Guía de Recursos de la Comunidad

Salud y Bienestar Infantil (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Birth to Five Helpline	Birth to Five Helpline es un servicio gratuito abierto a todas las familias de Arizona con niños pequeños que buscan la información más reciente sobre desarrollo infantil de expertos en la materia. Los profesionales también pueden utilizar este servicio. Llame a la Línea de Ayuda para hablar con uno de nuestros especialistas bilingües (inglés y español) en primera infancia, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. También puede dejar un mensaje de voz, completar nuestro formulario de contacto en línea o enviar un mensaje de texto a la Línea de Ayuda que está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.	En todo el Estado	www.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-five-helpline/ 1-877-705-KIDS (5437)
Head Start	Head Start ofrece educación, salud, nutrición y servicios familiares integrales a familias de bajos recursos y sus hijos. Los programas están disponibles en todo Arizona y se pueden encontrar en el sitio web de Head Start.	En todo el Estado	azheadstart.org/index.php
Raising Special Kids	El objetivo de Raising Special Kids es mejorar la vida de los niños que padecen todo tipo de discapacidades desde el nacimiento hasta los 26 años. Entre los servicios, se incluyen el Centro de Capacitación e Información para Padres (PTI), en el cual se instruye a los padres acerca de los recursos disponibles a través de la Ley de Educación para Personas con Discapacidad (IDEA), el apoyo a los jóvenes en edad de transición y la terapia de apoyo conductual positivo.	En todo el Estado	raisingspecialkids.org 1-602-242-4366 1-800-237-3007
Strong Families AZ Safe Care Program	Strong Families AZ Safe Care Program utiliza un modelo de visitas semanales al hogar reconocido a nivel nacional que apoya a los padres en el aprendizaje de habilidades de las áreas de enfoque principales, como la interacción entre padres e hijos, la salud y la seguridad en el hogar. Todos los servicios se ofrecen de forma gratuita. Debe tener un hijo o hija de hasta 5 años para participar.	En todo el Estado	strongfamiliesaz.com/program/safecare/ En la Web



Guía de Recursos de la Comunidad

Empleo

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona@Work	Arizona@Work es la red estatal de capacitación para la mano de obra, que se centra en expandir la mano de obra de nuestro estado mediante el contacto de los empleadores con las personas que buscan empleo. Arizona@Work tiene varios programas y servicios para ayudar a las personas que buscan empleo, como recursos de búsqueda de empleo, elaboración de currículums, clases de informática, programas de readaptación profesional y formación.	En todo el Estado	arizonaatwork.com/ 1-602-861-0208 Norte 1-623-245-6200 Oeste 1-602-771-0630 Sur
Goodwill	Las organizaciones Goodwill ayudan a las personas que necesitan empleo o mejores empleos y quieren adquirir nuevas habilidades para poder comenzar carreras profesionales con apoyo y recursos a fin de alcanzar sus objetivos laborales. Entre los servicios, se incluyen la planificación de la carrera profesional, la elaboración de currículums, recursos para el desarrollo de habilidades para entrevistas y otros recursos relacionados con el trabajo (transporte, guardería y ropa profesional).	En todo el Estado	Norte y Centro de Arizona: goodwillaz.org 1-602-535-4000
St. Joseph the Worker	St. Joseph the Worker ayuda a personas sin hogar, de bajos recursos y a otras personas sin privilegios en sus esfuerzos por ser autosuficientes a través de un empleo de calidad. Entre los servicios que ofrece, se incluyen el asesoramiento laboral personalizado, la asistencia para el transporte, la ayuda para el uniforme, los carnets de manipuladores de alimentos, las tarifas de certificación de seguridad y selección y la preparación de las entrevistas.	Central	sjwjobs.org/ 1-844-759-5627
Mesa Community Action Network (Mesa CAN)	Mesa CAN ayuda a los hogares de bajos ingresos con una serie de servicios que incluyen asistencia para la búsqueda de empleo, elaboración de currículums y preparación de entrevistas.	Central	https://www.turnanewleaf.org/services/financial-empowerment/mesacan/#employment-assistance 1-480-969-6955



Guía de Recursos de la Comunidad

Recursos Alimentarios

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Food Bank Network	Arizona Food Bank Network, antes conocida como la Arizona Association of Food Banks, es una organización privada sin fines de lucro que asiste a cinco bancos regionales de alimentos y a casi 1,200 despensas de alimentos en la coordinación de la recolección, el transporte y la distribución de alimentos. Su sitio web, que es fácil de usar, proporciona información y recursos para ayudar a las personas con inseguridad alimentaria. Entre los recursos, se incluyen una herramienta para guiar a las personas al banco o a la despensa de alimentos que esté más cerca según su código postal. Obtenga más información sobre los beneficios de Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) y un listado de los programas locales o nacionales de asistencia alimentaria.	En todo el Estado	azfoodbanks.org/ 1-602-528-3434
Hope for Hunger Food Bank	Hope for Hunger es un programa de extensión de Phoenix Rescue Mission dedicado a abordar tanto el hambre como la pobreza. Los servicios incluyen cajas de comida de emergencia y asistencia para alquiler.	Central	phoenixrescuemission.org/ hope-for-hunger/ 1-602-773-4344
Nourish Phoenix	Desde la década de los 80, Nourish Phoenix (antes conocido como ICM Food and Clothing Bank) ha prestado servicios a personas y familias trabajadoras de bajos recursos. Los programas y servicios están disponibles para los residentes del condado de Maricopa e incluyen alimentos de emergencia, ropa, asistencia para la aplicación de programas estatales y federales, y clases educativas (alfabetización financiera, alimentación saludable y preparación para entrevistas de trabajo).	Central	nourishphx.org/ 1-602-254-7450



Guía de Recursos de la Comunidad

Cuidado de Acogida/Adopción

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Association for Foster and Adoptive Parents	Arizona Association for Foster and Adoptive Parents fue fundada en el 2003 con el fin de ayudar a las familias de acogida y adoptivas y a cuidadores de parentesco que cuidan de los niños más vulnerables de Arizona. Todos son voluntarios, padres adoptivos y de acogida. Trabajan en colaboración con profesionales de bienestar infantil y la comunidad para apoyar, educar, empoderar y proveer una voz unificada para las familias adoptivas y de acogida de Arizona. En el sitio web, se incluye información sobre la membresía, recursos y una lista de eventos.	En todo el Estado	www.azafap.org/ 1-602-884-1801
Arizona's Children Association	Arizona's Children Association es el mayor proveedor de cuidados de acogida en el Estado, que ofrece capacitación y apoyo a las familias de cuidados de acogida. La organización ayuda a las familias de acogida en su recorrido por los sistemas de salud conductual y bienestar infantil. Además, colaboran con las agencias de adopción y ofrecen una variedad de servicios relacionados con la adopción.	En todo el Estado	www.arizonaschildren.org/ 1-800-944-7611
Arizona Department of Child Safety - Adoption	En el sitio web Arizona Department of Child Safety - Adoption, se ofrece una descripción general del recorrido de un niño hasta la adopción, los requisitos para adoptar, la forma de iniciar el proceso de adopción y la manera en la que se selecciona un hogar adoptivo.	En todo el Estado	dcs.az.gov/adoption 1-602-255-2500
Arizona Department of Child Safety, Steps for Becoming a Foster Parent	El sitio web de Arizona Department of Child Safety, Steps for Becoming a Foster Parent es una guía detallada para convertirse en padre de acogida en Arizona. En el sitio web, se incluye un video de orientación, eventos y recursos de las sesiones informativas sobre el cuidado de acogida.	En todo el Estado	dcs.az.gov/foster 1-877-543-7633
Arizona Friends of Foster Children Foundation	Arizona Friends of Foster Children Foundation ofrece exenciones de matrícula a niños de 16 años que, en la actualidad, están en acogida, a niños que fueron adoptados a partir de los cuidados de acogida después de tener 16 años o a niños que, en la actualidad, están en cuidado de acogida y tienen 16 años o más. Los niños deben ser residentes de Arizona para solicitar dicho beneficio. Entre los servicios adicionales, se incluyen fondos para campamentos de verano, clases de natación, béisbol, clases de música y más actividades divertidas.	En todo el Estado	www.affcf.org/scholarships/ 1-602-252-9445



Guía de Recursos de la Comunidad

Cuidado de Acogida/Adopción (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Fostering Advocates Arizona	Fostering Advocates Arizona proporciona información, recursos y ayuda para los jóvenes en edad de transición que están fuera del sistema de acogida. En el sitio web, se incluyen una extensa biblioteca de recursos y una guía para obtener cobertura de seguro de salud.	En todo el Estado	www.fosteringadvocatesarizona.org/who-we-are/ 1-602-266-0707
Foster Ed	Una asociación con un equipo de socios, estudiantes y padres estatales y locales con el objetivo de crear un futuro en el que la gran mayoría de los jóvenes acogidos se gradúen de la escuela secundaria con la más amplia gama de posibilidades para su futuro.	En todo el Estado	https://foster-ed.org/ En la Web

Vivienda

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Coalition for Compassion and Justice (CCJ)	Coalition for Compassion and Justice ofrece viviendas asequibles con un enfoque escalonado según el costo. Este modelo permite a los clientes un crecimiento incremental hacia una vivienda de mercado justa. Además de las unidades de vivienda asequibles, la organización también opera un refugio comunitario de emergencia, un programa de reparación de viviendas y una tienda de caridad.	Norte	yavapaiccj.org/ 1-928-445-8382
Community Resource Referral Center (CRRC)	Los CRRC proporcionan a los veteranos que no tienen hogar o están en riesgo de quedarse sin hogar un acceso único a los servicios comunitarios de varios organismos para promover la vivienda permanente, el cuidado de la salud y la salud mental, el desarrollo profesional y el acceso a los beneficios de VA y de otros organismos.	Central	http://www.va.gov/homeless/crrc.asp 1-800-698-2411
Family Housing Hub	Family Housing Hub conecta con los servicios para personas sin hogar a las familias que tienen niños menores a cargo y se encuentran sin hogar.	Central	fhub.org 1-602-595-8700
Flagstaff Shelter Services	Flagstaff Shelter Services es el refugio de emergencia más grande del norte de Arizona. La organización ofrece refugio y servicios críticos a los miembros más vulnerables de nuestra comunidad, independientemente de su fe, estado de sobriedad o salud mental, y los ayuda a encontrar una vivienda permanente.	Norte	flagshelter.org/ 1-928-225-2533



Guía de Recursos de la Comunidad

Vivienda (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Human Services Campus	Human Services Campus es una colaboración de 16 organizaciones asociadas con el objetivo común de que no haya más personas sin hogar. El campus cuenta con múltiples servicios, entre los que se incluyen el cuidado médico, la asistencia legal, los servicios de identificación y correo postal, el empleo, la vivienda de emergencia, las comidas diarias y la vivienda permanente.	Central	hsc-az.org/ 1-602-282-0853
A New Leaf's East Valley Men's Center	A New Leaf's East Valley Men's Center (EVMC) proporciona refugio y servicios de apoyo a hombres solteros, la mayor población sin hogar de Arizona y la población que más lucha por encontrar ayuda. El EVMC ayuda a los hombres a reintegrarse en la comunidad con viviendas seguras y estables, y proporciona las herramientas para que mantengan la autosuficiencia. El EVMC trabaja con los residentes para elaborar un plan personalizado a fin de fomentar la salud física y mental, la independencia financiera y la responsabilidad social. El programa proporciona servicios integrales y estrategias personalizadas para cada residente.	Central	www.turnanewleaf.org/ 1-480-969-4024



Guía de Recursos de la Comunidad

Personas con ASD

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Autism Coalition	<p>Arizona Autism Coalition mejora las vidas de las personas que tienen Trastornos del Espectro Autista y sus familias en Arizona compartiendo recursos y haciendo que se reformen los sistemas de autismo a través de la colaboración y la defensa a nivel estatal.</p> <p>Las metas y objetivos de Coalition están pensados para proveer y apoyar una organización inclusiva de miembros para todos los proveedores de servicios y familias afectadas por el autismo en Arizona. Coalition tiene ciertas prioridades, entre las que se incluyen las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defender conjuntamente la mejora de los servicios y la calidad de vida de las personas con ASD a nivel municipal, estatal y federal. • Educar a los profesionales que interactúan con los niños afectados. • Identificar las brechas para llegar a quienes utilizarían la capacitación. 	En todo el Estado	www.azautism.org/ En la Web
The Arc's Autism NOW Center	Autism NOW Center ofrece recursos e información de alta calidad en áreas centrales a lo largo de la vida a personas con Trastornos del Espectro Autista (ASD) y otras discapacidades del desarrollo, sus familias, cuidadores y profesionales de la materia. Entre las áreas de enfoque, se incluyen la detección, la intervención y la educación tempranas, la transición de la escuela secundaria a la edad adulta temprana, el empleo centrado en la comunidad, la defensa de las familias y la autodefensa, así como la creación de redes en ámbitos locales, estatales y nacionales.	Nacional	autismnow.org/ 1-855-828-8476
Arizona Technology Access Program	Arizona Technology Access Program ayuda a las personas con discapacidades a recibir tecnología de asistencia. Entre los servicios, se incluyen un programa de préstamo a corto plazo de dispositivos de tecnología de asistencia, asistencia financiera para comprar dispositivos de tecnología de asistencia, consultas para ayudar en la selección de dispositivos, capacitación sobre los dispositivos de tecnología de asistencia, educación y ayuda técnica.	En todo el Estado	aztap.org/ 1-602-728-9534 1-800-477-9921



Guía de Recursos de la Comunidad

Personas con ASD (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Autism Society of Greater Phoenix	Autism Society of Greater Phoenix trabaja para aumentar la conciencia pública sobre los temas cotidianos de las personas con espectro autista. Autism Society ofrece un recurso y una guía de referidos para apoyo familiar, grupos sociales, proveedores de terapia, educación y servicios de crisis.	Central	phxautism.org/ 1-480-779-0899
Autism Speaks	Autism Speaks se dedica a promover soluciones para las necesidades de las personas con autismo y sus familias a través de la defensa y el apoyo, una mayor comprensión y aceptación y la investigación de las causas y mejores intervenciones para el Trastorno del Espectro Autista (ASD).	En todo el Estado	www.autismspeaks.org/ En la Web
Arizona Soccer Association - TOPSoccer	TOPSoccer (The Outreach Program for Soccer) es un programa comunitario para niños y adultos jóvenes con discapacidades físicas y/o intelectuales. Está destinado para niños de 5 años o más y está orientado hacia el desarrollo y la participación de los jugadores.	En todo el Estado	www.azsoccerassociation.org/programs/topsoccer/ 1-602-433-9202
PAL Experiences	Recurso en línea que incluye guías digitales y recursos en el sitio para ayudar a las personas con autismo y experiencias intelectuales no visibles relacionadas para la preparación de salidas a la comunidad. Los recursos se basan en la terapia conductual y, mediante ellos, se reducen la ansiedad y las barreras de comunicación de las personas con sensibilidades sensoriales. Las organizaciones también pueden participar en la capacitación para convertirse en Lugares PAL. Hay una lista de Lugares PAL disponible en el sitio web.	En todo el Estado	www.palexperiences.org/ En la Web
Raising Special Kids	El objetivo de Raising Special Kids es mejorar la vida de los niños con todo tipo de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años, brindando apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores eficaces de sus hijos.	En todo el Estado	raisingspecialkids.org/ 1-602-242-4366 1-800-237-3007



Guía de Recursos de la Comunidad

Discapacidad del Desarrollo

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Department of Economic Security Division of Developmental Disabilities	El Arizona Department of Economic Security (DES), Division of Developmental Disabilities (DDD) es una agencia estatal que brinda asistencia y servicios que ayudan a que las personas tengan oportunidades para ejercer sus derechos y responsabilidades de tomar decisiones independientes y de involucrarse en la comunidad.	En todo el Estado	des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities 1-844-770-9500
Arizona Long Term Care System (ALTCS)	ALTCS es un programa de Medicaid de Arizona que está destinado a ayudar a las personas mayores con ingresos fijos y a otras personas discapacitadas a pagar los cuidados que necesitan.	En todo el Estado	https://www.azahcccs.gov/Members/GetCovered/Categories/nursinghome.html
AZ Links	AZ Links es un sitio web de recursos y referencias especializado en los problemas de los adultos mayores y las personas discapacitadas. El sitio web lo mantiene el Arizona Department of Economic Security, Division of Aging and Adult Services.	En todo el Estado	azdaars.getcare.com/consumer/ En la Web
Raising Special Kids	El objetivo de Raising Special Kids es mejorar la vida de los niños con todo tipo de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años, brindando apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores eficaces de sus hijos.	En todo el Estado	raisingspecialkids.org/ 1-602-242-4366



Guía de Recursos de la Comunidad

LGBTQIA+

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
GLSEN	GLSEN trabaja para asegurarse de que cada estudiante de la comunidad LGBTQ desde jardín de infantes hasta 12.º grado pueda aprender y crecer en un ambiente escolar libre de bullying y acoso. GLSEN ofrece varias herramientas, que incluyen educación y asistencia para formar educadores contenedores, políticas integrales y un currículo inclusivo.	En todo el Estado	www.glsen.org/ En la Web
MedlinePlus	Encuentre información sobre temas de salud específicos de la comunidad LGBTQ+. MedlinePlus es un recurso de información de salud en línea para pacientes y sus familias y amigos. Encuentre información confiable y actualizada sobre temas relacionados con enfermedades, afecciones y bienestar. Este recurso de confianza está disponible en cualquier momento, lugar y dispositivo.	En todo el Estado	https://medlineplus.gov/lgbtqiahealth.html En la Web
One N Ten	One N Ten es una organización sin fines de lucro que se dedica a brindar servicios y ayudar a jóvenes lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ) de 14 a 24 años. Entre los servicios, se incluyen grupos de debate semanales, eventos de redes sociales, capacitación en habilidades para la vida y asistencia para obtener un diploma de escuela secundaria.	En todo el Estado	onenten.org/ 1-602-400-2601
Old Lesbians Organizing for Change	Old Lesbians Organizing for Change es una organización que se dedica a preservar y mejorar la representación lesbiana, así como a aumentar su visibilidad. Luchan por eliminar la discriminación por edad y se solidarizan frente a toda opresión.	En todo el Estado	oloc.org/
Phoenix Children's Hospital Gender Support Program	Phoenix Children's Hospital Gender Support Program brinda servicios ambulatorios que apoyan la salud física, mental y social de los niños y jóvenes con género expansivo y sus familias a medida que avanzan en el desarrollo de su identidad de género. Entre los programas y servicios, se incluyen consultas médicas, evaluaciones de preparación y derivaciones a proveedores de salud mental con experiencia.	En todo el Estado	https://www.phoenixchildrens.org/gendersupport 1-602-933-0659



Guía de Recursos de la Comunidad

Internet

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Commerce Authority	Arizona Commerce Authority cuenta con información de recursos sobre las herramientas para acceder a banda ancha en el hogar que incluyen, entre otros, la localización de proveedores de servicios, ofertas especiales de las compañías, la elegibilidad para un plan de bajo costo, la localización de puntos de acceso públicos a Internet inalámbrico, así como instrucciones para utilizar un teléfono celular como punto de acceso wifi.	En todo el Estado	https://www.azcommerce.com/broadband/
Arizona Together	Un nuevo sitio web creado por la Oficina del Gobernador para asegurarse de que los habitantes de Arizona tengan acceso a los recursos que necesitan mientras trabajamos para que nuestro estado supere el brote de COVID-19. La información sobre los recursos incluye un servicio de Internet de bajo costo.	En todo el Estado	arizonatogether.org/ En la Web
Connect Arizona	Connect Arizona proporciona un mapa interactivo de ubicaciones en el que las personas pueden usar la conexión wifi gratuita. Las ubicaciones de este mapa representan puntos de acceso wifi públicos y gratuitos en bibliotecas públicas, escuelas, empresas y otros sitios. Algunos sitios pueden ofrecer acceso público en el interior durante el horario de oficina; otros solo ofrecen acceso en el estacionamiento. Cada punto de acceso tendrá su propio protocolo de seguridad. Algunas redes pueden tener instalada la seguridad de la Ley de Protección de la Infancia en Internet (CIPA).	En todo el Estado	https://connect-arizona.com 1-602-529-1519

Servicios Odontológicos de Bajo Costo

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
A.T. Still University	A.T. Still es la primera clínica dental afiliada a una universidad de Arizona. Ofrece cuidado personal compasivo con tarifas asequibles. Entre los servicios, se incluyen tratamientos generales, odontología pediátrica, ortodoncia, tratamiento para la periodontitis y una clínica dental de necesidades especiales.	Central	www.atsu.edu/arizona-school-of-dentistry-and-oral-health/dental-clinics 1-480-219-6000



Guía de Recursos de la Comunidad

Servicios Odontológicos de Bajo Costo (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Boys and Girls Club of the Valley Bob and Renee Parsons Dental Clinic	Bob and Renee Parsons Dental Clinic es un centro de servicio completo que brinda servicios dentales a niños de entre 5 y 18 años que carecen de seguro dental y no cumplen los requisitos para recibir asistencia estatal. En la clínica, también se ofrecen servicios a los niños que viven en hogares de acogida, hogares grupales, centros de detención y refugios para personas sin hogar. Entre los servicios, se incluyen exámenes orales completos, radiografías, limpiezas, extracciones y tratamiento de emergencia.	Central	www.bgcaz.org/parsons-dental-clinic/ 1-602-353-5435
Carrington College Dental Clinic	Carrington College ofrece una clínica dental gratuita en su sede de Mesa, AZ. Quienes brindan los servicios son estudiantes supervisados inscritos en el programa de higiene dental. Entre los servicios, se incluyen radiografías y limpiezas.	Central	carrington.edu/mesa-dental-hygiene/ 1-480-717-3510
Mountain Park Health Center	Mountain Park Health Centers ofrecen servicios dentales en una escala variable de honorarios. Entre dichos servicios, se incluyen limpiezas, empastes, extracciones y radiografías dentales. Los servicios dentales están disponibles en las clínicas Baseline, Maryvale y Christown.	Central	mountainparkhealth.org/what-we-do/ 1-602-243-7277
NOAH Dental Clinics	NOAH Dental Clinics provee cuidado dental integral, de emergencia y preventivo en una escala variable de honorarios. Entre los servicios, se incluyen exámenes dentales, radiografías, barniz de fluoruro, selladores, extracciones, conductos radiculares, coronas y puentes.	Central	noahhelps.org/services/dental/ 1-480-882-4545
North Country HealthCare Cuidado dental	North Country HealthCare ofrece servicios dentales que proporcionan atención preventiva y de restauración en un programa de descuento de tarifa variable. Los servicios incluyen Puentes, Exámenes Integrales, Coronas, Dentaduras Postizas, Radiografías Digitales, Empastes, Tratamiento con Fluoruro, Exámenes de Detección de Cáncer Oral y Limpiezas Dentales. Las clínicas dentales se encuentran en Flagstaff, Show Low, Williams y Winslow.	Norte	northcountryhealthcare.org/services/dental/ 1-928-522-9400
Northern Arizona University Dental Hygiene Clinic	NAU Dental Hygiene Clinic ofrece servicios dentales preventivos para todas las edades. Los servicios incluyen exámenes dentales, evaluaciones para enfermedades de las encías, radiografías, selladores, terapia y mantenimiento periodontal, así como exámenes de detección de cáncer oral.	Norte	nau.edu/dental-hygiene/Clinic/ 1-928-523-3500



Guía de Recursos de la Comunidad

Servicios Odontológicos de Bajo Costo (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
The Society of St. Vincent de Paul Virginia G. Piper Dental Clinic	The Society of St. Vincent de Paul dirige una clínica dental completa y gratuita que ofrece tratamiento y atención preventiva a niños y adultos sin seguro y cada año inspira miles de personas a tener una higiene más saludable.	Central y Norte	www.stvincentdepaul.net/programs/virginia-g-piper-dental-clinic 1-602-266-4673
Valleywise Health, Dental Clinic	Las clínicas dentales de Valleywise Health están ubicadas en Centros de Salud Familiar en el valle y se especializan en cuidado dental para toda la familia. Los servicios incluyen exámenes y limpiezas de rutina, instrucción de higiene oral para pacientes y padres, radiografías, tratamientos con fluoruro y tratamiento de emergencia (alivio del dolor).	Central	valleywisehealth.org/services/dental/ 1-833-855-9973

Clínicas Médicas de Bajo Costo

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Sliding Fee Schedule Clinics	El sitio web de Arizona Department of Health Services ofrece una herramienta interactiva para ayudar a las personas a localizar las clínicas Sliding Fee Schedule (SFS) en todo el Estado de Arizona, las cuales proporcionan servicios de cuidados primarios, salud mental y dental gratuitos o de bajo costo a personas sin seguro de salud.	En todo el Estado	www.azdhs.gov/prevention/health-systems-development/sliding-fee-schedule/index.php#clinic-locations En la Web

Salud y Bienestar para Hombres

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Department of Health Services	Todos los hombres pueden dar pequeños pasos con el fin de llevar una vida más segura y saludable. Muchos de estos pasos requieren poco tiempo y no cuestan nada. Si quiere mejorar su salud, puede empezar por protegerse de las lesiones y las enfermedades. Conocer los problemas de salud de los hombres repercutirá en su calidad de vida. Prestar atención a problemas de salud tales como las enfermedades cardíacas, la prevención de accidentes y los cánceres de los hombres lo ayudará a vivir una vida más larga y saludable.	En todo el Estado	azdhs.gov/audiencias/index.php#men-home En la Web
Arizona Prostate Cancer Coalition	Arizona Prostate Cancer Coalition es una organización estatal inclusiva que promueve la concienciación, la educación, la detección temprana, el tratamiento eficaz y el apoyo a los pacientes con cáncer de próstata, sus familias y cuidadores.	En todo el Estado	www.azprostatecancercoalition.org/about En la Web



Guía de Recursos de la Comunidad

Salud y Bienestar para Hombres (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Men's Health Resource Center	El objetivo de Men's Health Resource Center es mostrar a los hombres cómo se relacionan los problemas de salud; cómo ser obeso puede afectar al aparato cardiovascular; cómo el control eficaz de la diabetes puede contribuir a una vida más saludable; cómo los padres y la paternidad pueden impulsar un estilo de vida más satisfactorio, no solo para usted, sino también para su familia.	En todo el Estado	www.menshealthresourcecenter.com/ En la Web
Pacific Postpartum Support Society	No solo las madres pueden sufrir depresión posparto y ansiedad (PPD/A). Alrededor del 10% de todos los papás recientes experimentarán PPD/A, y esa cifra llega a ser de entre el 25% y el 50% para aquellos que tienen una pareja que también lo sufre. La depresión puede comenzar cuando la pareja aún está embarazada, pero suele presentarse entre los 3 y los 6 meses posteriores al parto. Si tiene dificultades después del nacimiento de su bebé, estamos aquí para ayudarlo.	En todo el Estado	https://postpartum.org/2015/06/dads-youre-not-alone/ 1-604-255-7999 y el número gratuito 1-855-255-7999

Personas Mayores

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Adult Protective Services (APS)	Adult Protective Services (APS) es un programa dentro de la División de Servicios para Personas Mayores y Adultos responsable de investigar las denuncias de abuso, explotación y negligencia de adultos vulnerables. Las denuncias de abuso de adultos vulnerables pueden informarse a APS al 1-877-767-2385 .	En todo el Estado	des.az.gov/services/basic-needs/adult-protective-services 1-877-SOS-ADULT (1-877-767-2385)
Alzheimer's Association	Alzheimer's Association se fundó a partir de un grupo de cuidadores familiares y personas que reconocieron la necesidad de una organización que uniera a los cuidadores, brindara apoyo a quienes sufren Alzheimer e impulsara la investigación de la enfermedad. Entre los servicios, se incluyen una línea de ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (1-800-272-3900), recursos destinados a la identificación de la demencia y grupos de apoyo para los cuidadores.	En todo el Estado	www.alz.org/ 1-800-272-3900



Guía de Recursos de la Comunidad

Personas Mayores (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Area Agency on Aging, Region One	Area Agency on Aging es el centro principal de recursos e información destinado a encontrar servicios y asistencia para adultos de 65 años y más. Los programas y servicios incluyen línea de ayuda para adultos mayores las 24 horas, apoyo para cuidadores familiares, guía de recursos para adultos mayores, asistencia legal, entrega de comidas en el hogar y más. Este recurso está disponible para los residentes del Condado de Maricopa.	Central	www.aaaphx.org/ 1-602-264-HELP (4357) 1-888-264-2258
Area Agency on Aging, Region Three	Northern Arizona Council of Governments funciona como el Area Agency on Aging para Coconino, Yavapai y residentes sin reserva en los condados Apache y Navajo. Ofrecen una variedad de programas y servicios para permitir a los adultos mayores envejecer con seguridad en su hogar y/o en sus comunidades. Los servicios incluyen comidas comunitarias, comidas a domicilio, cuidado diurno de adultos y apoyo para cuidadores familiares.	Norte	nacog.org 1-928-774-1895
Pinal-Gila Council for Senior Citizens	El Pinal-Gila Council for Senior Citizens atiende el Area Agency on Aging para los condados de Pinal y Gila. Ofrece una variedad de programas y servicios para aumentar la capacidad de los adultos mayores de permanecer sanos, activos y vivir de manera independiente en sus comunidades. Los programas y servicios incluyen centros de atención de salud, transporte, ayuda de cuidadores y centros para personas mayores.	Central	www.pgscsc.org/ 1-800-293-9393 1-520-836-2758
AZ Links	AZ Links es un sitio web de recursos y referencias especializado en los problemas de los adultos mayores y las personas discapacitadas. El Arizona Department of Economic Security, Division of Aging and Adult Services mantiene el sitio web.	En todo el Estado	azdaars.getcare.com/consumer/ En la Web
Benevilla	Benevilla ofrece servicios básicos gratuitos a domicilio para los adultos mayores que pueden necesitar ayuda adicional, entre los que se incluyen compras de comestibles, transporte asistido a citas médicas esenciales, controles de bienestar con Phone Pals y trámites de emergencia. Nuestro personal profesional y compasivo invitará a su ser querido a participar en actividades físicas, sociales y cognitivas. En lugar de sentarse en casa a ver la televisión o dormir, se incentivará a su ser querido a participar en actividades sociales y grupales.	Central	https://benevilla.org/ 1-623-584-4999 (TTY: 711)



Guía de Recursos de la Comunidad

Personas Mayores (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Duet Partners in Health & Aging	Desde 1981, Duet ha trabajado con dedicación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en todo el Valle a través de sus servicios gratuitos para adultos confinados en el hogar, cuidadores familiares, comunidades religiosas y grandes familias. Están comprometidos a brindar atención individualizada, respeto, comprensión y apoyo compasivo.	Central	https://duetaz.org/ 1-602-274-5022
NAU Senior Companion Program	Senior Companion Program (SCP), parte de AmeriCorps Seniors, es una iniciativa de servicio para personas mayores de 55 años que ofrece asistencia y amistad a personas mayores confinadas en sus hogares. Senior Companions proporciona los servicios que las personas mayores necesitan para vivir de forma independiente.	En todo el Estado	in.nau.edu/center-for-service-and-volunteerism/senior-companion-2/ 1-866-856-3017
TCAA In-Home Care for Tempe Seniors	TCAA ofrece una serie de servicios destinados a ayudar a las personas mayores de Tempe que necesitan ayuda para permanecer en el hogar durante el mayor tiempo posible. El cuidado en el hogar es una ayuda personal que se brinda a domicilio. Está pensado para evitar o retrasar un traslado innecesario a un nivel de atención superior. El grupo de Neighbors Helping Neighbors (nuestro cuerpo de voluntarios) de TCAA ayuda a los ancianos con una serie de actividades que se vuelven más difíciles a medida que envejecen, sobre todo, para aquellos que tienen sistemas de apoyo limitados o que no los tienen a fin de satisfacer estas necesidades. Conectamos a los residentes que padecen necesidades con aquellos que se preocupan por ellos. El programa no sería posible sin la participación continua de los voluntarios.	Central	tempeaction.org/what-we-do/senior-independence/neighbors-helping-neighbors.html 1-480-422-8922

Apoyo contra la Violencia Sexual y Doméstica

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Coalition to End Sexual and Domestic Violence	Arizona Coalition to End Sexual and Domestic Violence brinda servicios directos a víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y doméstica. Se ofrecen programas y servicios para aumentar la conciencia pública sobre los problemas de la violencia sexual y doméstica, mejorar la seguridad de las víctimas y los sobrevivientes de violencia sexual y doméstica y los servicios disponibles para ellos, y poner fin a la violencia sexual y doméstica en las comunidades de Arizona.	En todo el Estado	www.acesdv.org/ 1-602-279-2980 1-800-799-7233



Guía de Recursos de la Comunidad

Apoyo contra la Violencia Sexual y Doméstica (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)	RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) es la organización más grande de la nación contra la violencia sexual. RAINN creó y opera la Línea de Ayuda Nacional de Asalto Sexual (1-800.656.HOPE) en asociación con más de 1,000 proveedores locales de servicios contra las agresiones sexuales en todo el país. Además, RAINN lleva a cabo programas para prevenir la violencia sexual, ayudar a los sobrevivientes y garantizar que los agresores se enfrenten a la justicia.	En todo el Estado	www.rainn.org/ 1-800-656-4673
StrongHearts Native Helpline	StrongHearts Native Helpline 1-844-7NATIVE (762-8483) es una línea de ayuda segura contra la violencia doméstica y la violencia de pareja para los indígenas de Estados Unidos y nativos de Alaska, que ofrece apoyo y defensa apropiados a nivel cultural todos los días de 7 a.m. a 10 p.m., hora estándar del centro. Es anónima y confidencial. Las personas que llamen fuera del horario pueden comunicarse con la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica seleccionando la opción 1.	En todo el Estado	strongheartshelpline.org/ 1-844-762-8483

Prevención del Suicidio

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Suicide Prevention Coalition	Arizona Suicide Prevention Coalition brinda información sobre recursos para los interesados en los temas relacionados con el suicidio. Las reuniones de Coalition se realizan el segundo martes de cada mes.	En todo el Estado	www.azspc.org/
National Suicide Prevention Lifeline	National Suicide Prevention Lifeline (Marque 9-8-8) es una red nacional de centros locales de crisis que ofrecen apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en situación de crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	En todo el Estado	https://988lifeline.org/ Marque 9-8-8 o 1-800-273-8255
Teen Lifeline	Teen Lifeline es una línea de ayuda gratuita atendida por adolescentes que ofrece la oportunidad de hablar con sus pares sobre las dificultades diarias. Un médico de nivel Máster supervisa la línea telefónica. El servicio de asesoramiento y mensajería de texto entre pares está disponible de 3:00 p.m. a 9:00 p.m., las llamadas fuera del horario de atención se derivan a Crisis Response Network.	En todo el Estado	teenlifeline.org/ 1-602-248-8336 1-800-248-8336 (Fuera del Condado de Maricopa)



Guía de Recursos de la Comunidad

Miembros de Tribus

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona@Work Nineteen Tribal Nations	Recursos e información para todos los interesados en los asuntos de la mano de obra de tribus.	En todo el Estado	azntn.org/
First Things First	First Things First proporciona fondos de donaciones, educación y recursos a organizaciones comunitarias que promueven el desarrollo saludable y el aprendizaje de los niños de hasta cinco años. Las estrategias financiadas en las comunidades tribales incluyen el apoyo a las familias, el desarrollo temprano del lenguaje y de la alfabetización (incluidos los idiomas nativos), la educación nutricional y los exámenes de salud.	En todo el Estado	www.firstthingsfirst.org/ En la Web
Inter Tribal Council of Arizona (ITCA)	Inter Tribal Council of Arizona (ITCA) organiza y realiza seminarios, talleres, conferencias y audiencias públicas para facilitar la participación de los líderes de las tribus en la formulación de políticas públicas en todos los niveles. El objetivo del ITCA es asegurar la autodeterminación de los gobiernos de las tribus indígenas mediante su participación en el desarrollo de las políticas y los programas que afectan sus vidas.	En todo el Estado	itcaonline.com/ 1-602-258-4822
Native American Connections	Native American Connections brinda programas de salud médica, conductual y de vivienda adecuados desde el punto de vista cultural. Entre los servicios, se incluyen el tratamiento general de la salud mental y del consumo de sustancias, el tratamiento residencial del consumo de sustancias y el programa de recuperación, el apoyo familiar y el asesoramiento para la recuperación, las prácticas de curación tradicionales nativas y la vivienda de apoyo permanente.	Central	www.nativeconnections.org/ 1-602-254-3247
Native Americans for Community Action (NACA)	Native Americans for Community Action (NACA) provee estrategias preventivas de bienestar y defensa para los pueblos Nativos. Entre los servicios, se incluyen la terapia individual y grupal, el asesoramiento por abuso de sustancias, el asesoramiento tradicional y occidental, la evaluación y el manejo de medicamentos y los recursos de acondicionamiento físico y nutrición en el NACA Wellness Center.	Norte	www.nacainc.org/ 1-928-526-2968
Native Health	Native Health proporciona programas de salud y bienestar holísticos que están centrados en el paciente y la cultura. Entre los servicios, se incluyen el cuidado médico primario, la pediatría, el cuidado prenatal, la odontología general y la salud conductual.	Central	www.nativehealthphoenix.org/ 1-602-279-5262



Guía de Recursos de la Comunidad

Miembros de Tribus (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Phoenix Indian Center	Phoenix Indian Center ayuda a la comunidad indígena de Estados Unidos con servicios para jóvenes importantes desde el punto de vista cultural, programas de revitalización lingüística y cultural, educación y capacitación para la mano de obra.	Central	www.phxindcenter.org/ 1-602-264-6768
Three Precious Miracles	Three Precious Miracles brinda apoyo y recursos a las familias de acogida, a los cuidadores de parentesco y a las agencias que conceden licencias para promover la continuidad de los vínculos culturales y naturales con los jóvenes de acogida nativos norteamericanos. Entre los servicios, se incluyen paquetes de cuidados, tutorías y grupos de apoyo.	En todo el Estado	www.threepreciousmiracles.com/ 1-480-292-3040

Veteranos y Familias de Militares

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Coalition for Military Families	Arizona Coalition for Military Families brinda recursos y servicios de derivación para veteranos y sus familias. Los servicios incluyen una guía de recursos en línea, capacitaciones y educación, así como navegadores de recursos para identificar los servicios apropiados.	En todo el Estado	arizonacoalition.org/ 1-602-753-8802
Arizona Department of Veterans' Services	Arizona Department of Veterans' Services (ADVS) ayuda a los veteranos y sus familias a obtener beneficios estatales y federales. Entre los servicios, se incluyen asesoramiento sobre los beneficios, programas de capacitación y educación, vivienda y asistencia para funerales e inhumaciones.	En todo el Estado	dvs.az.gov/ 1-602-535-1215
Be Connected	El programa Be Connected es una iniciativa estatal que brinda acceso a apoyo y recursos para los miembros de las Fuerzas Armadas, los veteranos y sus familias. Entre los servicios, se incluyen una línea de ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para apoyo ante crisis, así como la orientación y búsqueda de recursos personalizados, la capacitación y la educación.	En todo el Estado	www.beconnectedaz.org/ 1-866-429-8387
Give an Hour	Give an Hour proporciona cuidados de salud mental gratuitos y confidenciales a los veteranos militares y sus familias. Quienes brindan los servicios son proveedores de cuidados de salud mental con licencia.	En todo el Estado	giveanhour.org/ En la Web Marque Lifeline 9-8-8 o 1-800-273-8255



Guía de Recursos de la Comunidad

Veteranos y Familias de Militares (continuación)

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
National Center for PTSD	El trastorno de estrés postraumático (PTSD) es un problema de salud mental que algunas personas presentan después de experimentar o presenciar una situación que pone en peligro su vida, como un combate, un desastre natural, un accidente de tránsito o una agresión sexual. Es normal tener recuerdos desagradables, sentirse nervioso o tener problemas para dormir después de este tipo de situaciones. Si los síntomas duran más de unos meses, puede tratarse de un PTSD. Lo bueno es que existen tratamientos eficaces.	En todo el Estado	www.ptsd.va.gov/PTSD/gethelp/index.asp Marque 9-8-8 o 1-800-273-8255 Obtenga ayuda contra el PTSD.
National Resource Directory	National Resource Directory (NRD) es un sitio web de recursos que conecta a los guerreros heridos, los miembros del ejército, los veteranos, sus familias y sus cuidadores con los programas y servicios de apoyo. Entre los servicios, se incluyen listas de recursos para beneficios y compensación, empleo, educación y capacitación, apoyo para cuidadores familiares, asistencia para personas sin hogar, vivienda y atención sanitaria.	En todo el Estado	nrd.gov/ 1-800-827-1000
Operation Shockwave	Operation Shockwave brinda servicios de prevención del suicidio a veteranos militares. Entre los servicios, se incluyen apoyo entre pares, intervención ante crisis y capacitación en la Técnica de Liberación Emocional (EFT).	En todo el Estado	operationshockwave.org/ 1-520-333-5150
VA Caregiver Support Line	VA Caregiver Support Line está formada por profesionales con licencia capaces de conectar a los veteranos y cuidadores con los servicios y recursos necesarios.	En todo el Estado	www.caregiver.va.gov/Care_Caregivers.asp 1-855-260-3274 o 1-800-698-2411
Veterans Crisis Line	Veterans Crisis Line conecta a los veteranos y sus familias con personas calificadas que les responden a través de una línea telefónica confidencial gratuita, un chat en línea o mensajes de texto.	En todo el Estado	www.veteranscrisisline.net/ Marque 9-8-8 o 1-800-273-8255 o 911
Community Resource Referral Center (CRRC)	Los CRRC proporcionan a los veteranos que no tienen hogar o están en riesgo de quedarse sin hogar un acceso único a los servicios comunitarios de varios organismos para promover la vivienda permanente, el cuidado de la salud y la salud mental, el desarrollo profesional y el acceso a los beneficios de VA y de otros organismos.	Central	http://www.va.gov/homeless/crrc.asp 1-800-698-2411



Guía de Recursos de la Comunidad

Salud y Bienestar para Mujeres

Organización	Descripción de la Organización	Región	Sitio Web y Número de Teléfono
Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)	Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) provee educación nutricional y servicios de apoyo para la lactancia materna, alimentos nutritivos suplementarios y derivaciones a servicios sociales y de salud. WIC ayuda a mujeres embarazadas, lactantes y en el posparto, a bebés y a niños menores de 5 años.	En todo el Estado	www.azdhs.gov/prevention/azwic/index.php/ 1-800-252-5942
Postpartum Support International (PSI)	Postpartum Support International (PSI) brinda apoyo a través de la educación y la información de recursos locales. También tienen una línea de ayuda bilingüe (inglés y español) para remitir con rapidez a quienes llaman a los recursos locales apropiados, que incluyen los servicios de emergencia.	En todo el Estado	www.postpartum.net/ 1-800-944-4773
Power Me A2Z	Power Me A2Z ofrece vitaminas gratuitas que son importantes para la salud femenina. Este programa se ofrece a través del Arizona Department of Health Services.	En todo el Estado	www.powermea2z.org/ En la Web



Discrimination is Against the Law

Care1st Health Plan Arizona (Care1st) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Care1st does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Care1st:

- Provides aids and services, at no cost, to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides language services, at no cost, to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters and information written in other languages

If you need these services, contact Member Services at:

Care1st: **1-866-560-4042** (TTY/TDD **711**), Monday — Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

If you believe that Care1st failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the plan. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

Submit your grievance to:

Care1st Health Plan

Attn: Grievance Coordinator

1850 W Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281

Email via: <https://care1staz.com/az/aboutus/contact.asp>

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; or by phone: **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TTY).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



La Discriminación es un Delito

Care1st Health Plan Arizona (Care1st) cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo. Care1st no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo.

Care1st:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes: intérpretes calificados de lengua de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al siguiente número:

Care1st: **1-866-560-4042** (TTY/TDD **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Si considera que Care1st no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el plan. Puede presentar una queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Su queja se debe realizar por escrito y se debe enviar en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja toma conocimiento de lo que se considera como discriminación.

Envíe su queja a la siguiente dirección:

Care1st Health Plan

Attn: Grievance Coordinator

1850 W Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281

Correo electrónico: <https://care1staz.com/az/aboutus/contact.asp>

También puede presentar una queja con respecto a los derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal a: U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington D. C. 20201. Asimismo, puede presentar dicha queja por teléfono llamando al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TTY).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

