



Guía de recursos para el invierno de 2026

Regalos navideños y ayuda alimentaria

[Christmas House](#) Everett, WA (Se requiere solicitud)

Christmas House es una organización sin fines de lucro, compuesta al 100% por voluntarios, ubicada en Everett, Washington, que brinda a padres de bajos ingresos del condado de Snohomish la oportunidad de seleccionar regalos navideños gratuitos para sus hijos, desde bebés hasta los 18 años. La "tienda" se encuentra en el gimnasio del Boys & Girls Club, en 2316 12th Street, Everett, WA.

[Toys for Tots](#) Everett, WA (Se requiere solicitud)

Gestionada por la Reserva del Cuerpo de Marines, Toys for Tots proporciona juguetes y regalos a familias de bajos ingresos. Toys for Tots del condado de Snohomish presta servicio a todo el condado de Snohomish y a la ciudad de Shoreline.

[Árbol de los Ángeles en el Ejército de Salvación](#), Everett, WA (Se requiere solicitud)

El programa "Árbol de los Ángeles" del Ejército de Salvación ayuda a proporcionar regalos mediante un proceso de donación anónima. Una vez que un niño o un adulto mayor se registra y es aceptado, su lista de deseos se comparte con donantes de la comunidad. Los regalos se entregan directamente a la familia a través del Ejército de Salvación.

[Tienda de juguetes en el Banco de Alimentos de Marysville](#), Marysville, WA (Se requiere solicitud, abre el 1 de noviembre)

Toy Store es un evento presencial para la selección de regalos navideños que tendrá lugar del 9 al 11 de diciembre de 2025 en la iglesia Grove Church en Marysville. Las inscripciones comienzan el 1 de noviembre y finalizan el 30 de noviembre o una vez que se complete el cupo.

[Misión Evangélica de Everett](#), Everett, WA

El servicio especial de comidas se ofrece en Acción de Gracias y Navidad. Los invitados son atendidos por voluntarios en mesas con platos servidos al estilo de un restaurante.

North Sound 211 es otra opción para cualquier tema que no se trate en esta página. Llame al 211 desde cualquier teléfono o consulte el directorio estatal en <https://search.wa211.org> y pregunte sobre los programas de vacaciones que aceptan inscripciones en su código postal.



Asistencia para servicios públicos

[Distrito de servicios públicos del condado de Snohomish](#)

La compañía de servicios públicos del condado de Snohomish (Snohomish County PUD) ofrece descuentos del 25 % o 50 % en las tarifas de electricidad y agua a hogares que cumplan con los requisitos de ingresos. Las solicitudes se revisan generalmente cerca de la fecha de su próxima factura. Recibirá una carta informándole si su solicitud fue aprobada o denegada y, de ser aprobada, con qué porcentaje. Si se aprueba, el descuento se aplicará a las facturas futuras y no a los cargos actuales ni a los saldos vencidos.

[Programa de asistencia para el suministro de agua de Everett Utilities](#)

El Programa de Asistencia para el Agua de Everett Utilities es una colaboración entre la Ciudad de Everett y Catholic Community Services. Está diseñado para brindar asistencia una vez al año a los clientes de Everett Utilities que hayan recibido un aviso de corte de agua y cuyos ingresos sean iguales o inferiores al 200% del Nivel Federal de Pobreza.

[Fondo de Energía Comunitaria, San Vicente de Paúl](#)

El Consejo de St. Vincent de Paul North Sound distribuye las donaciones realizadas a través del Fondo de Energía Comunitaria de Snohomish County PUD (anteriormente Proyecto PRIDE) a personas que cumplen con los requisitos. Se trata de una subvención única para familias o personas cuyos ingresos son inferiores al 150 % de las pautas federales de pobreza y que han recibido un aviso de desconexión. Para obtener ayuda, llame a nuestra línea de asistencia al 425-355-3504.

[El programa Lifeline Phone](#)

de Assurance Wireless ofrece a los clientes elegibles un teléfono gratuito con datos, mensajes de texto y minutos ilimitados. La oferta Lifeline de Assurance Wireless está disponible para clientes elegibles que residan en áreas seleccionadas y que estén aprobados para el servicio Lifeline, un programa de asistencia gubernamental. Se ofrece un servicio Lifeline con descuento (teléfono fijo o móvil) por hogar, el cual no es transferible. Un hogar se define como cualquier persona o grupo de personas que viven juntas en la misma dirección y comparten ingresos y gastos.

[Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos](#)

El Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Comercio tiene como objetivo ayudar a los hogares de bajos ingresos en el estado de Washington a recibir servicios públicos asequibles y confiables, y evitar la desconexión.



[Programas gratuitos de mejora de la eficiencia energética para propietarios o inquilinos.](#)

Este programa ofrece ayuda gratuita para mejorar la eficiencia energética de las viviendas a quienes cumplan con los requisitos de ingresos. Esta ayuda incluye reparaciones de ventanas, revisiones de sistemas de calefacción, sellado de fugas importantes con masilla y burletes, y diversos trabajos de aislamiento. Los propietarios deben aprobar los trabajos realizados en nombre del inquilino.

Información sobre refugios para clima frío

[Refugios para clima frío del condado de Snohomish](#)

En el condado de Snohomish, varios lugares ofrecen refugio nocturno durante las épocas de frío extremo. Estos refugios son gestionados por organizaciones comunitarias, grupos de voluntarios y comunidades religiosas de todo el condado. Suelen abrir cuando se prevé que las temperaturas nocturnas sean de 1 °C o inferiores. La temporada de frío comienza en noviembre y se extiende hasta marzo del año siguiente. Los jóvenes de entre 12 y 17 años que necesiten refugio pueden llamar al 360-805-9282.

Centros de calefacción diurna

Las bibliotecas comunitarias de Sno-Isle están abiertas al público como centros de acogida diurnos. Las ubicaciones cercanas incluyen:

- Arlington: 135 N Washington Ave (360) 435-3033
- Lakewood Smokey Point: 3411 169th Place NE (360) 651-0774
- Marysville: 6120 Grove St (360) 658-5000
- Stanwood: 9701 271st St NW. (360) 629-3132

Distribución de alimentos

[Coalición de bancos de alimentos del condado de Snohomish](#)

La Coalición Alimentaria del Condado de Snohomish conecta a personas y familias con programas de asistencia alimentaria en toda la región. Consulte la lista de bancos de alimentos participantes para encontrar uno que le resulte conveniente.

[Banco de Alimentos de Arlington](#) (Se requiere cita previa)

19118 63rd Avenue NE Arlington WA, 98223

Lunes y miércoles de 16:00 a 18:00, viernes de 12:30 a 14:00.

Cerrado del 27^{al} 28^{de noviembre} y del 22^{de diciembre} al 1^{de enero}.

[Banco de Alimentos de Marysville](#) (Se requiere cita previa)

4150 Calle 88 NE Marysville, WA 98270

Lunes Martes de 9:00 a 11:00 h, **viernes** de 15:00 a 18:00 h.

Último miércoles de cada mes, de 17:30 a 19:30.



17110 16th Drive NE | Marysville, WA 98271 | 360-652-4500 (oficina) | 360-652-4502 (fax)

[Bendición de alimentos de la sal de la tierra](#)

- Arlington: 3310 Smokey Point Dr, Arlington, WA 98223
Sábados a las 12:00 pm (servicio para autos)
- Marysville: 11911 State Ave, Marysville, WA 98271
Jueves a las 11:30 (servicio para autos)

[Banco de Alimentos de Everett de Volunteers of America](#) (Se recomienda concertar una cita)

1230 Broadway, Everett, WA 98201

Lunes, miércoles y jueves de 10:00 a 14:00.

Segundo y cuarto martes, de 14:00 a 17:00.

Centros de recursos comunitarios:

[Centro de Recursos Familiares LINC NW](#)

1424 Calle 172 NE Marysville, WA 98271

Martes, miércoles y jueves de 9:00 a 14:00.

[Centro de Recursos Comunitarios de Arlington](#)

103 East 3rd St (2do piso) Arlington, WA 98223

De lunes a jueves de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 16:00.

Guías de recursos adicionales

- Guía de HASCO sobre recursos en el condado de Snohomish: https://hasco.org/forms/community-resources/Snohomish_County_Resource_Guide.pdf
- Guía de recursos de Washington Teen Link: <https://www.teenlink.org/resources/>
- Guía de recursos comunitarios de LINC NW: <https://www.lincnw.org/community-resource-list>
- Ayúdame a crecer: <https://resources.helpmegrowwa.org/>

Defensores de apoyo estudiantil

La función del Asesor de Apoyo Estudiantil (SSA, por sus siglas en inglés) es brindar servicios de gestión de casos, orientación sobre recursos comunitarios y defensa para obtener servicios de apoyo social. Para satisfacer las necesidades integrales de su estudiante o familia, lo conectaremos con socios comunitarios y agencias sociales apropiadas. Nos esforzamos para que todas las familias de Lakewood tengan cubiertas al menos sus necesidades básicas, que incluyen, entre otras, alimentación, vestimenta y vivienda.

Heather Szalda, Primaria

Celular: 360-322-2358

hszalda@lwsd.wednet.edu

Emily Schulenburg, Secundaria

Celular: 360-322-0081

eschulenburg@lwsd.wednet.edu



Herramienta de información sobre vivienda para familias en crisis habitacional:

Entrada coordinada: Marque 2-1-1 Para contactar con un especialista en referencias, *ninguna otra organización o agencia le prestará asistencia hasta que haya completado el proceso del 211 y esté registrado en el sistema. Este proceso y procedimiento se aplica en todo el condado.* El Programa de Acceso Coordinado es un proceso que permite a las personas y familias del condado de Snohomish que se encuentran en situación de calle o en riesgo inminente de quedarse sin hogar acceder a servicios y recursos. Los solicitantes serán evaluados para determinar su elegibilidad, priorización y asignación a programas adecuados, con el fin de lograr un acceso más eficiente y eficaz a los programas pertinentes.

Para obtener orientación preventiva si aún no ha perdido su vivienda, necesita ayuda con los servicios públicos, etc.:

- Voluntarios de América, Everett: 425-259-3191
- Ejército de Salvación de Marysville: 360-926-2228

Para la navegación de recursos de vivienda:

Servicios Humanos del Condado de Snohomish: 8:00 a. m. - 5:00 p. m. 425-388-7200

(Asistencia para veteranos, refugio, información sobre realojamiento rápido)

- Centro de Recursos Comunitarios de Arlington: 360-322-6988
- Servicios Comunitarios Católicos: 425-257-2111
- Centro de Recursos Carnegie: 425-434-4680

Refugios de emergencia

Los albergues de emergencia brindan alojamiento diario a personas y familias. Si necesita un lugar donde pasar la noche, llame a cualquiera de estas organizaciones para consultar la disponibilidad de camas.

- **Línea directa de crisis disponible las 24 horas**, operada por los Servicios de Violencia Doméstica: 425-252-2873
- Programa de estacionamiento seguro "De autos a vivienda" si vives en tu vehículo: 425-200-5121
- Casa Cocoon para jóvenes y adultos jóvenes: Línea directa de lugar seguro 425-877-5171
- Misión Evangélica de Everett: 425-740-2550
- Veteranos sin hogar: 425-293-0557
- Línea directa del refugio familiar interreligioso: 425-200-5121. Debe dejar un mensaje.
- Mujeres con hijos: YWCA: 425-258-2766 o 206-461-4882



Recursos de salud mental

Crisis:

- [988](#) : Línea de ayuda para la prevención del suicidio y las crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) : 1-800-273-TALK (8255) En Español: 1-888-628-9454
- Envía un mensaje de texto con la palabra TALK al 741741 para comunicarte por mensaje de texto con un consejero de crisis capacitado de la [Línea de Texto para Crisis](#), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- [HearMeWA](#) : 1-888-537-1634 o envíe un mensaje de texto con la palabra HearMeWA al 738477. Soporte gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana.
- [Línea de crisis disponible las 24 horas](#) : 1-866-427-4747 (Sitio web disponible en más de 100 idiomas)
- [Teen Link](#) : (habla con un compañero, de 18:00 a 22:00) 1-866-833-6546 (Sitio web en varios idiomas)
- [El Fondo Steve](#) (para personas de color): Envía un mensaje de texto con la palabra STEVE al 741741 para acceder a un consejero con formación cultural.
- [Proyecto Trevor](#) (jóvenes LGBTQ): 1-866-488-7386 o envía un mensaje de texto con la palabra START al 678678.
- [Línea directa de prevención del suicidio para personas sordas o con discapacidad auditiva](#) : Para usuarios de TTY: Utilice su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 1-800-273-8255.

Sitios web:

- [Crisis Connections](#) : <https://www.crisisconnections.org/> (Más de 100 idiomas)
- [Ayuda para padres](#) : www.parenthelp123.org (inglés y español)
- [El Proyecto Trevor](#) (jóvenes LGBTQ+): www.thetrevorproject.org
- [Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio](#) : <https://afsp.org>
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) : <https://suicidepreventionlifeline.org/>

Servicios sociales y asesoramiento:

- [Voluntarios de América](#) (inglés y español): 211 o 1-800-223-8145. www.voa.org
- [Servicio de Referencia de Salud Mental para Niños y Adolescentes del Estado de Washington](#): 1-833-303-5437. Servicios de referencia gratuitos en varios idiomas. En colaboración con el Hospital Infantil de Seattle.
- [Línea de ayuda familiar](#) : 1-800-932-HOPE (4673).
- [Línea directa de salud familiar](#) (todos los idiomas) : 1-800-322-2588
- [Compass Health](#) : Oficina de Smokey Point: 425-349-8700. www.compasshealth.org



17110 16th Drive NE | Marysville, WA 98271 | 360-652-4500 (oficina) | 360-652-4502 (fax)

- [Servicios de asesoramiento de Sea Mar](http://www.seamar.org) : (inglés y español) 425-609-5505. <http://www.seamar.org>
- [Centro de Servicios Humanos](http://www.chs-nw.org) : 206-362-7282. <http://www.chs-nw.org>
- [Cocoon House](http://www.cocoonhouse.org/) - Servicios de prevención: 425-317-9898. <http://www.cocoonhouse.org/>
- [Red de Consejeros de Color de WA](https://www.multiculturalcounselors.org) (Todos los idiomas): 425-310-2345. <https://www.multiculturalcounselors.org> Ofrece servicios a una variedad de clientes de diferentes etnias que necesitan asesoramiento.
- [Terapeutas inclusivos](https://www.inclusivetherapists.com/) (todos los idiomas): <https://www.inclusivetherapists.com/> Se centra en las necesidades de las poblaciones marginadas.

Abuso de alcohol y drogas:

- [Línea directa nacional de ayuda para el abuso de alcohol y drogas](https://www.samhsa.gov) : 1-800-252-6465
- [Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias](https://www.samhsa.gov) (inglés y español): 1-800-622-HELP (4357). <https://www.samhsa.gov>

Estos recursos se recopilaron como un servicio a nuestra comunidad y no implican patrocinio ni respaldo por parte del Distrito Escolar de Lakewood. Para obtener más información, comuníquese directamente con cada organización. Si encuentra algún enlace roto, notifique al administrador web (webmaster@lwsd.wednet.edu).