

Lista de recursos comunitarios para las mamás



Maryland 211: <https://211md.org> o 211: encuentre recursos locales.

Lactancia materna



- **Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC):** <https://washcohealth.org/wchd-programs/wic> o 240-313-3335: educación nutricional, asistencia financiera y apoyo a la lactancia materna para las mujeres de bajos ingresos y los niños menores de 5 años
- **Grupo Meritus de Apoyo a la Lactancia Materna:** 301-790-8530: grupo gratuito de apoyo a la lactancia materna
- **Liga de La Leche:** northernshenandoahll@gmail.com o 540- 300-7994301-606-5369: reuniones de apoyo para la lactancia materna
- **Línea nacional de ayuda para la lactancia materna y la salud de la mujer:** 1-800-994-9662: línea de ayuda gratuita para preguntas sobre la lactancia materna y la salud de las mujeres, disponible de lunes a viernes, de 9 a. m. a 6 p. m.
- **Oficina para la Salud de la Mujer:** <https://womenshealth.gov/breastfeeding>: información sobre la lactancia materna

Asistencia financiera



- **Consejo de Acción Comunitaria del Condado de Washington:** <http://wccac.org> o 301-797-4161: remisiones e información sobre los recursos locales, la asistencia financiera y el programa de asistencia a la vivienda
- **Departamento de Servicios Sociales del Condado de Washington:** 240-420-2100: remisiones a recursos locales, asistencia financiera y asistencia alimentaria
- **The Valor Center:** <http://thevalorcenter.org/crisis> o 240-329-9387: asistencia financiera, remisiones a recursos locales
- **Esfuerzos Religiosos para Asistir y Atender a los Sin Hogar (REACH) del Condado de Washington:** <https://reachofwc.org/crisis-services> o 301-733-2371: remisiones, apoyo y asistencia financiera para las necesidades relacionadas con la vivienda los martes y jueves de 9 a. m. a 1 p. m.

Alimentos



- **Consejo de Acción Comunitaria del Condado de Washington:** <http://wccac.org> o 301-797-4161: remisiones e información sobre recursos locales, y el Programa de Tarjetas del Banco de Alimentos del Condado de Washington
- **Departamento de Servicios Sociales del Condado de Washington:** 240-420-2100: remisiones a recursos locales, asistencia financiera y asistencia alimentaria
- **Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC):** <https://washcohealth.org/wchd-programs/wic> o 240-313-3335: educación nutricional, asistencia financiera y apoyo a la lactancia materna para las mujeres de bajos ingresos y los niños menores de 5 años
- **Consejo Religioso del área de Hagerstown:** <https://harccoalition.org/resources>: información sobre los alimentos, la ropa y los recursos para la vivienda en el sitio web

Ropa y suministros



- **Banco de ropa de la Iglesia Trinitaria Luterana (TLC):** <https://tlchag.org/ministries/tlc-clothing-bank> o 301-733-2878: el banco de ropa de la Iglesia Trinitaria Luterana está abierto de martes a jueves, de 11 a. m. a 1.45 p. m.
- **The Hope Center:** <https://hagerstownhopecenter.com/community-assistance> o 301-739-1165: cupones para ropa y artículos esenciales para el hogar
- **The Valor Center:** <http://thevalorcenter.org/crisis> o 240-329-9387: ropa, suministros para bebés, remisiones a recursos locales
- **Ejército de Salvación:** 301-733-2440: cupones para ropa
- **Clóset para niños:** <https://otterumc.nm-secure.com/kidscloset>: ropa, suministros para bebés y pañales baratos, y libros infantiles gratuitos el 2. ° sábado de cada mes, excepto en enero, en la Iglesia Metodista Unida Otterbein
- **Children in Need:** <https://childreninneedwashingtoncounty.org> o 301-671-2014: ropa y suministros gratuitos para los niños elegibles, junto con comidas a precio reducido
- **Mary's Center:** <http://maryscentermd.org> o 301-739-1234: ropa y suministros gratuitos de maternidad y de bebé
- **Sábado de ropa gratuita:** <https://facebook.com/FCSWashingtonCountyMD> o 240-347-2982: ropa gratuita desde abril hasta octubre, de 2.45 p. m. a 4.15 p. m. en 501 W Memorial Blvd.
- **Baby Basics:** <http://babylife.org> o 240-217-8182: pañales gratuitos para padres empleados
- **Safe Kids del condado de Washington:** 301-790-8378: asientos para el coche con descuento, asistencia gratuita para la instalación de los asientos para el coche
- **Almacén comunitario de libros:** 301-310-6263: libros gratuitos para niños. Disponible los viernes de 4 p. m. a 7 p. m. y los sábados de 9 a. m. a 12 p. m. en 24 N Walnut St.
- **Consejo Religioso del área de Hagerstown:** <https://harccoalition.org/resources>: información sobre los alimentos, la ropa y los recursos para la vivienda en el sitio web

Violencia doméstica y sexual



- **Línea nacional contra la violencia doméstica:** 1-800-799-7233 o <https://thehotline.org>: línea directa gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana para víctimas de violencia doméstica
- **Línea de ayuda nacional en línea de ataque sexual:** 1-800-656-HOPE(4673) o <https://rainn.org>: línea directa gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana para víctimas de violencia sexual
- **CASA:** <http://casainc.org> o 301-739-4990: servicios para víctimas de violencia doméstica y sexual
- **Línea directa para crisis de CASA:** 301-739-8975: línea directa gratuita para crisis las 24 horas, los 7 días de la semana

Atención médica



- **Community Free Clinic:** <https://mycommunityfreeclinic.org> o 301-733-9234: atención médica gratuita para las personas sin seguro

- **Family Healthcare of Hagerstown:** <https://familyhch.org> o 301-745-3777: servicios de atención médica asequibles ofrecidos a una escala de tarifas flexibles
- **Departamento de Salud del Condado de Washington:** <https://washcohealth.org/health-services/family-planning> o 240-313-3296: servicios de salud reproductiva, incluidos el control de la natalidad, los exámenes de salud para las mujeres, las pruebas de embarazo y las pruebas de ITS/ETS, y tratamientos ofrecidos a una escala de tarifas flexibles
- **Medicaid:** <https://washcohealth.org/health-services/medicaid> o 240-313-3330: ayuda gratuita para la inscripción en Medicaid
- **Centro de Asistencia con los Medicamentos con Receta:** <https://meritushealth.com/locations/medication-assistance-center> o 301-393-3441 - Asistencia con los medicamentos con receta para las personas con bajos ingresos y las personas sin seguro
- **Programa de Asociación para la Asistencia con los Medicamentos con Receta:** <https://medicineassistancetool.org> o 1-888-477-2669 - información sobre los programas de asistencia con los medicamentos con receta

Uso de sustancias y salud mental



- **Departamento de Salud del Condado de Washington, salud conductual:** 240-313-3310: remisiones a servicios, Narcan (naloxona) para revertir las sobredosis de opioides
- **Healthy del condado de Washington:** <https://healthywashingtoncounty.com/resources/substance-abuse-and-mental-health-services>: lista de recursos en el sitio web
- **Autoridad de Salud Mental del Condado de Washington:** <https://wcmha.org> o 301-739-2490: información sobre los servicios locales de salud mental
- **Family Healthcare of Hagerstown:** <https://familyhch.org> o 301-745-3777: servicios de salud mental asequibles ofrecidos a una escala de tarifas flexibles
- **Brook Lane:** <https://brooklane.org> o 301-733-0330: están disponibles servicios de salud mental y asistencia financiera.
- **Potomac Case Management:** <https://pcmsinc.org> o 301-791-3087: gestión de casos y coordinación de atención para la salud mental
- **Red Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-TALK(8255) o <https://suicidepreventionlifeline.org>: línea directa de crisis gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Alcohólicos Anónimos de Hagerstown:** <https://hagerstownaa.org> o 301-733-1109: apoyo para la recuperación del abuso de alcohol
- **Narcóticos Anónimos de Almost Heaven Area:** <https://almostheavenareana.org> o 800-777-1515: apoyo para la recuperación del abuso de sustancias

Tabaco



- **Libre de tabaco para toda la vida:** <https://washcohealth.org/health-services/tobacco-free-for-life> o 240-313-3310: clases gratuitas para dejar el tabaco
- **El bebé y yo libres de tabaco:** <https://washcohealth.org/baby-me-tobacco-free> o 240-313-3310: clases gratuitas para dejar el tabaco para mujeres embarazadas
- **1-800-QUIT-NOW(784-8669):** <https://smokingstopshere.com> o 1-800-784-8669: línea telefónica gratuita para dejar el tabaco las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Smokefree.gov:** <https://women.smokefree.gov>: recursos gratuitos y líneas para mensajes de texto para dejar el tabaco
- **Become an EX:** <https://becomeanex.org>: recursos y apoyo gratuitos para dejar el tabaco

Transporte



- **Washington County Transit:** <https://washco-md.net/transit> o 240-313-2750: transporte público
- **Community Action Transit:** <http://wccac.org/services/transportation> o 301-797-4161: transporte para las personas con bajos ingresos
- **The Valor Center:** <http://thevalorcenter.org/crisis> o 240-329-9387: asistencia financiera para el transporte, remisiones a recursos locales
- **Programa de Transporte de Asistencia Médica:** <https://washcohealth.org/medical-assistance-transportation-program> o 240-313-3264: transporte gratuito hacia las citas médicas para las personas que reciben Medicaid

Asistencia legal



- **Clínica legal de derecho de familia:** <https://mdcourts.gov/family/familyselfhelp> o 240-313-2580: ayuda legal gratuita para los problemas legales familiares disponible los jueves de 8 a. m. a 1 p. m. en el Tribunal de Circuito del condado de Washington
- **Línea directa de derecho familiar:** 1-800-845-8550 o <http://wlcmd.org/how-we-help/family-law>: línea directa donde se pueden formular preguntas a un abogado sobre divorcio, separación, custodia y cuota alimentaria, disponible de lunes a viernes, de 9.30 a. m. a 4.30 p. m.
- **Asistencia Legal de Maryland:** <https://mdlab.org/get-help-services> o 301-694-7414: servicios legales gratuitos para las personas con bajos ingresos
- **Servicio de Abogados Voluntarios de Maryland:** <https://mvslaw.org>: servicios legales gratuitos para las personas con bajos ingresos

Otro



- **Healthy Families:** <https://washcohealth.org/wchd-programs/healthy-families> o 240-313-3270: servicios de visitas domiciliarias para familias con niños menores de 5 años, remisiones a recursos locales
- **Línea de ayuda para padres:** 800-243-7337 o <https://familytreemd.org>: línea de ayuda para padres las 24 horas, los 7 días de la semana, remisiones a recursos locales
- **Centro de Recursos de Apoyo para la Familia:** <http://wcpsmd.com/special-education/family-support-resource-center>; remisiones y recursos para niños y adultos jóvenes con necesidades especiales
- **APPLES for Children:** <http://applesforchildren.org> o 301-733-0000: busque cuidado infantil.
- **Centro Familiar del Condado de Washington:** <http://togetherwithfamilies.org/family-center> o 301-790-4002: servicios educativos para padres
- **Administración del Seguro de Maryland:** 800-492-6116 o <https://insurance.maryland.gov>: información sobre el seguro

Blessing Boxes



- **It's a Blessing to Be a Blessing:** <https://itsablessingtobeablessing.net> - 129 N Potomac St, Hagerstown detrás de John Wesley United Methodist Church
- **Snyder Ave Blessing Box:** <https://facebook.com/SnyderAveBlessingBox> - 15 Snyder Ave, Hagerstown
- **Girl Scout Blessing Box:** <https://harccoalition.org/girl-scout-blessing-box> - 802 Summit Ave, Hagerstown frente a Emmanuel United Methodist Church
- **First Christian Church Little Pantry:** <http://fcchagerstown.com> - 1345 Potomac Ave, Hagerstown
- **Bethel United Methodist Church Blessing Box:** <https://harccoalition.org/bethel-united-methodist-church-blessing-box> - 21006 Twin Springs Dr, Smithsburg
- **Sharpsburg Blessing Box:** <https://salemcommunity.org/?portfolio=community-resources> - 117 West Main St, Sharpsburg

Póngase en contacto directo con las organizaciones para obtener la información más actualizada sobre los servicios.