



Rosa Saldana

2025-2026

# Artista Exhibido



Rosie Saldana es artista, tatuadora, directora artística de Tieton Arts and Humanities y profesora de arte en Heritage University. Chicana de cuarta generación, su trabajo se inspira en su familia y cultura. Forma parte del colectivo Mezcla, que apoya a artistas latinx en el centro de Washington. Su arte busca dar voz a comunidades poco representadas y ha sido exhibido en galerías y museos en todo el estado.

# Washington Law Help

Bienvenidos a Nuestro Nuevo Sitio Web, Porque  
conocer la ley es poder.

Washington Law Help es una biblioteca pública con herramientas e información legal para ayudarle a entender y resolver problemas legales en el estado de Washington.

WashingtonLawHelp.org

Maintained by Northwest Justice Project



# Recursos Legales

## El Proyecto de Justicia del Noroeste

Servicios legales gratuitos para personas de bajos ingresos con casos civiles. Llame entre las 9:15am-12:15pm para recibir asesoría o representación legal gratuita.....1-888-201-1014

## El Proyecto de Derechos del Inmigrante del Noroeste

Asistencia legal gratuita con casos de inmigración

Seattle.....(206) 587-4009  
Wenatchee.....(509) 570-0054  
Granger.....(509) 854-2100

## Servicios Legales Católicos de Inmigración

Asistencia legal de bajo costo con casos de inmigración

Mount Vernon.....(360) 416-7095  
Seattle.....(206) 328-6314

## Departamento de Labor e Industrias

Si se lastimo en el trabajo, puede abrir un reclamo para que paguen su sueldo perdido y gastos médicos.....1-800-547-8367

También llame para presentar quejas relacionadas a la salud y seguridad en su lugar de trabajo .....1-800-423-7233

## Consulado de México

2132 3rd Ave, Seattle, WA 98121 .....206.448.3526

## Comisión de Derechos Humanos

Agencia que averigua casos de discriminación..... 1.800.233.3247



# Recursos Médicos



## *Oeste de WA*

## *Este de WA*

### Clínicas de SeaMar

Mount Vernon  
1400 N LaVenture Rd  
(360) 542-8900

Bellingham  
4455 Cordata Pkwy  
(360) 671-3225

Everson  
6884 Hannegan Rd  
(360) 354-0766

Monroe  
17707 W Main St.  
(360) 282-3885

Concrete  
7438 South D Ave  
(360) 853-8183

Salud de Mujeres  
125 N 18th St., Suite A  
Mount Vernon, WA  
(360) 588-550

Oak Harbor  
31640 SR 20 Suite 1  
(360) 679-7676

### Clínicas de Peace Health

Burlington  
835 E Fairhaven Ave  
(360) 856-7960

Sedro Woolley  
1990 Hospital Dr  
(360) 856-8810

Bellingham  
4545 Cordata Pkwy  
(360) 752-5165

### Injury Recovery NW

Mount Vernon  
2021 E College Way Suite 210  
(360) 755-3670

### Clínicas de Skagit Regional Health

Mount Vernon  
1400 E Kicaid St  
(360) 428-2500

Stanwood  
9631 269th St NW  
(360) 629-1600

Arlington  
7530 204th St NE  
(360) 435-8810

Camano Island  
127 NE Camano Dr  
(360) 387-5398

Darrington  
1190 Riddle St  
(360) 436-1055

Granite Falls  
405 W Stanley St  
(360) 691-2419

### Columbia Basin Health Association

Mattawa  
601 Government Way  
(509) 932-3535

Othello  
140 E Main  
(509) 488-5256

Connell  
1051 Columbia Ave  
(509) 234-0551

### Columbia Valley Community Health

Wenatchee  
600 Orondo Ave  
(509) 662-6000

East Wenatchee  
900 Eastmont Ave  
(509) 884-9000

Chelan  
317 E Johnson  
(509) 682-6000

### Moses Lake Community Health Center

Moses Lake  
605 Coolidge St  
(509) 765-0674

Quincy  
1450 1st St SW  
(509) 787-6423

### Family Health Centers

Brewster  
525 W Jay Ave  
(509) 689-3455

Omak  
1003 Koala Dr  
(509) 422-5700

Tonasket  
106 S Whitcomb Ave  
(509) 486-0114

### Yakima Neighborhood Health Services

Yakima  
12 South 8th St  
(509) 454-4143

Sunnyside  
617 Scoon Rd  
(509) 837-8200

### Yakima Valley Farm Workers Clinic

Yakima Lincoln Avenue Clinic  
2205 W Lincoln Ave  
(509) 575-1234

Toppenish Clinic  
518 W First Ave  
(509) 575-3399

Pasco Miramar Health Center  
1608 N Rd 44  
(509) 543-9280

Yakima Medical-Dental Clinic  
602 E Nob Hill Blvd  
(509) 248-3334

# Protéjase del Humo de los Incendios Forestales

- Use una mascarilla N95 o P100.
- Coloque las ligas detrás de la cabeza.
- Verifique que selle bien.
  - Compre en una ferretería o farmacia.



- Las mascarillas desechables, de tela, pañuelos y KN95 no protegen contra el humo.

## El humo puede causar síntomas leves, como:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Tos
- Ojos irritados
- Garganta seca



## También puede tener efectos graves, como:

- Dolor en el pecho y falla cardíaca
- Crisis asmáticas
- Dificultad para respirar
- Problemas en los pulmones



Si se siente mal, **dígale a su empleador y busque tratamiento médico**. Si va al médico, puede presentar un reclamo con Labor e Industrias (L&I).

Consulte el índice de calidad del aire (AQI) en [fire.airnow.gov/es](https://fire.airnow.gov/es)  
Escanee el código QR para conocer reglas propuestas para proteger la salud de los trabajadores



# Agosto 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Apunte sus horas cada día	<hr/> <hr/>				1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30/31

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME ROCÍAN CON PESTICIDAS?



## Algunos síntomas

- Dolor en el pecho
- Ojos rojos
- Dolor de cabeza
- Nausea
- Vomito
- Salpullido
- Sudor excesivo
- Mareo



- No lave su ropa. Guárdela en una bolsa de plástico, ciérrela bien y póngala en el congelador (evidencia).
- Busque atención médica de inmediato.
- Si tiene la etiqueta del pesticida, tome una foto y llévela a la clínica.
- Guarde cualquier foto o video del incidente como evidencia.
- Haga un reclamo con Labor e Industrias, aunque no haya sido su empleador.



Llame a la Unidad Campesina de NJP para asesoría legal gratuita y confidencial: (509) 225-0026.



# Septiembre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Día Laboral	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 Día de la Independencia (Mexico)	17	18	19	20
21	22 Primer día de Otoño	23	24	25	26	27
28	29	30	<b>Notas</b> <hr/> <hr/>			



# SUFRIÓ UN ACCIDENTE EN EL TRANSCURSO DEL TRABAJO? CONOZCA SUS DERECHOS

Proyecto AYUDA (también conocido como Project HELP en inglés) proporciona información confiable y gratuita para ayudarle a navegar el sistema del seguro de compensación para trabajadores de Washington.

**1-800-255-9752**

[projecthelpwa.com](http://projecthelpwa.com)

**01**

Ofrecemos información sobre el proceso de como presentar un reclamo con Labor e Industrias (L&I) por un accident de trabajo o enfermedad ocupacional.

**02**

Proveemos informacion sobre sus derechos y responsabilidades en temas de tratamiento medico, tiempo-perdido, trabajo liviano, protestar una decision, y mas.

**03**

Nuestros servicios son gratis y están disponibles sin importar su estatus migratorio.

Somos un esfuerzo cooperativo entre el Consejo Laboral del Estado de Washington, AFL-CIO y el Departamento de Labor e Industrias.



**No somos abogados y no podemos representarlo en sus reclamos.**

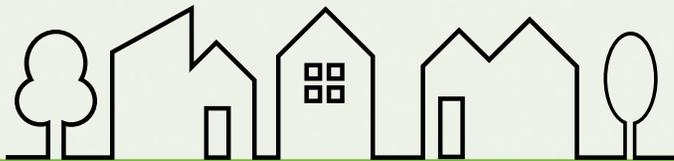
# Octubre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 Día de la Gente Indígena	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Halloween	

# Los Inquilinos Tienen Derechos

Consiga ayuda legal.

Evite el desalojo.



Llame ahora: **1-855-657-8387**

O visite: [nwjustice.org/eviction-help](https://nwjustice.org/eviction-help)

Intérpretes disponibles

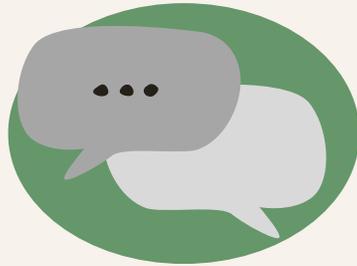
Escanee aquí

# Noviembre 2025

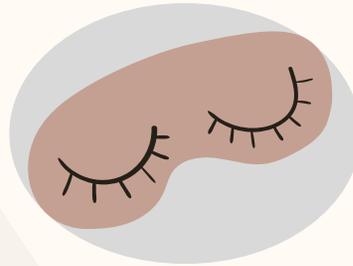
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Apunte sus horas cada día	<hr/> <hr/>					1  Día de los Muertos
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 Día de Acción de Gracias	28 Día Después de Acción de Gracias	29/30

# **CUIDE SU SALUD MENTAL**

## **INVIERTA EN SU BIENESTAR**



**HABLA**



**DUERMA**



**MUÉVASE**



**CONÉCTESE**



**DESCONÉCTESE**



**PIDA AYUDA**



**ESCANEE AQUÍ**

**¡SU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE, PIDA AYUDA!**  
SI HA TENIDO PENSAMIENTOS DE SUICIDARSE O ESTÁ  
PREOCUPADO POR ALGUIEN EN ESA SITUACIÓN, LLAME A LA  
**LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
**1 (888) 628-9454**

# Diciembre 2025

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Día de la Virgen de Guadalupe	13
14	15	16	17	18	19	20
21 Primer día de Invierno	22	23	24 Noche Buena	25 Navidad	26	27
28	29	30	31			

# Tráfico Laboral: Aprende a Detectar las Señales de Alerta

## Las Víctimas a Menudo Enfrentan:

Los traficantes retienen los documentos de identificación



Amenazas de daño a los trabajadores o sus familias



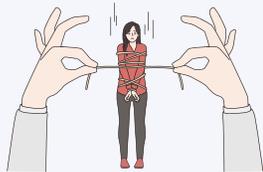
Condiciones de trabajo inseguras



Poco o ningún pago



Movilidad, vivienda e interacciones sociales restringidas



Deudas de trabajo que parecen imposible de escapar



Obligados a trabajar largas horas



Si cree que está enfrentando situaciones similares en su lugar de trabajo, comuníquese con ALAS al número que aparece aquí. Ningún empleador debe obligarlo a trabajar en contra de su voluntad, con amenazas o chantaje. Esto podría ser un caso de tráfico laboral, y es posible que califique para una visa T.



ALAS  
509-406-6395

La Unidad  
Campesina de NJP



# Enero 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Notas</b> <hr/> <hr/>				1  Año Nuevo	2	3
4	5	6  Día de los Reyes Magos	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19  Día de Martin Luther King Jr.	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# ¿Cómo Voy a Pagar Mis Facturas Medicas?

Algunos programas pueden ayudarle a pagar sus gastos médicos si califica. Esto incluye visitas a la sala de emergencias y otros tratamientos de emergencia para personas de bajos ingresos.



## Cuidado de Caridad del Hospital

Asistencia financiera del hospital para pacientes de bajos ingresos sin importar su estatus de inmigración

### ¿Qué gastos médicos cubre este programa?

- Hospitalizaciones
- Visitas a la sala de emergencias

### ¿Cómo aplico para esta ayuda financiera?

- Pida una aplicación cuando este en el hospital
- Llame al hospital y pida que le manden una aplicación por correo
- Descargue la aplicación de la página web del hospital

## AEM (Ayuda para Emergencia Medica)

Un programa de emergencia médica del Departamento de Salud y Servicios Sociales para personas que no califican para otra cobertura médica por su estatus de inmigración

### ¿Qué gastos médicos cubre este programa?

- Plan de tratamiento para el cáncer
- Visitas a la sala de emergencias
- Tratamiento para el diálisis
- Medicamento para que su cuerpo no rechace un trasplante de órgano

### ¿Cómo aplico a este programa?

- Llame a CHAP (Programa Comunitario de Acceso a la Salud Publica) 800-756-5437

# Febrero 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2 Día de la Candelaria	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Día de San Valentín
15	16 Día del Presidente(USA)	17	18 Miércoles de Ceniza	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
<b>Apunte sus horas cada día</b>	<hr/> <hr/>					



# Reembolso para Trabajadores en Washington

## ¿Trabaja y vive en Washington?

- Puede recibir hasta **\$1,290** del Crédito Tributario para Familias Trabajadoras por el año 2024 si califica.



## ¿Cómo puede aplicar?

- Revise si califica en: [wftc.wa.gov/es](https://wftc.wa.gov/es)
- Puede aplicar todo el año, incluso por años anteriores.
- Llame al **360-763-7300** o visite el sitio web para más información o recibir noticias.



## ¿Este dinero afecta otros beneficios?

- No. Este reembolso no cuenta como ingreso y no afecta su elegibilidad para programas como:
- SNAP (estampillas de comida)
- TANF (asistencia para familias necesitadas)

## ¿Tiene un ITIN?

- ¡También puede aplicar!
- No importa su estatus migratorio.



# Marzo 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8 Día de la Mujer	9	10	11	12	13	14
15	16	17 Día de San Patricio	18	19	20 Primer día de Primavera	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 Día de Cesar Chávez	<b>Notas</b> _____ _____			

# El Acoso Sexual en el Trabajo es Ilegal

Usted tiene el derecho de ser Libre del Acoso Sexual en su trabajo sin represalias



1. Dígale al acosador que pare el comportamiento inmediatamente
2. Reporte el acoso (por escrito, línea telefónica si tienen para hacer quejas, en persona si se siente cómoda y lleve testigos si puede)
3. Junte evidencia (testigos, sus números de teléfono, y escriba todo lo que pase en un cuaderno)
4. Llámenos para recibir asesoría y ayuda legal

**Ofrecemos servicios legales gratuitos y confidenciales a trabajadores agrícolas.**



**(509) 225-0026**

¿Cuánto tiempo tengo para reportar después del último incidente?

- 180 días con la Comisión de Derechos Humanos
- 300 días con la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo
- 3 años para llevar al caso a la corte

**EL TRABAJO DEBE SER UNA ZONA LIBRE DE ACOSO SEXUAL**



La Unidad  
Campesina de NJP 

# Abril 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Apunte sus horas cada día			1	2	3	4
5 Día de Pascua	6	7	8	9	10 Día de Dolores Huerta	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

# SUS DERECHOS ANTE ICE



No está obligado a responder preguntas sobre su estatus migratorio. Puede decir: "Elijo permanecer en silencio."



Tiene derecho a un abogado. Solicite hablar con uno de inmediato.



No firme ningún documento. Firmar podría significar renunciar a sus derechos o acelerar su deportación.



Tiene derecho a una audiencia ante un juez de inmigración. Pídala si lo detienen.



Si es seguro, grabe la interacción en video. Esto puede ayudar si necesita reportar una violación de sus derechos.



ICE no puede entrar a su hogar sin una orden firmada por un juez. Si llegan, pida ver la orden por la ventana o que la deslicen por debajo de la puerta.

**Para obtener más información detallada sobre sus derechos, escanee los códigos QR.**



**WAISN**



**NWIRP**



**Más recursos**

# Mayo 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Apunte sus horas cada día	<hr/> <hr/>				1  Día Internacional de los Trabajadores	2
3	4	5	6	7	8	9
10  Día de las Madres	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25  Día de los Caídos	26	27	28	29	30/31

# LA ACTIVIDAD CONCERTADA



Es ilegal que su empleador lo despidiera, lo transfiera, lo baje de puesto, reduzca sus horas, cambie su turno, tome cualquier otra acción adversa contra usted, o amenace con tomar estas medidas, porque usted participa en una actividad concertada de ayuda y protección mutua en su trabajo

Los derechos colectivos de los trabajadores agrícolas están protegidos por la ley. Tiene derecho a:

- Actuar con dos o más compañeros de trabajo para mejorar sus condiciones de trabajo
- Expresar sus preocupaciones a su empleador sobre seguridad y salud
- Participar en actividades de un sindicato
- Presentar una queja sobre seguridad y salud al Departamento de Labor e Industrias sin sufrir represalias por parte de su empleador



# Junio 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 Día de la Emancipación de Esclavos	20
21 Primer día de Verano	22	23	24	25	26	27
28	29	30	<b>Notas</b> _____ _____			

# Síntomas y Tratamientos de Enfermedades por Calor

Conozca los síntomas del calor y cómo tratarlos para prevenir enfermedades graves o incluso la muerte.

## Sarpullido

Granitos rojos con comezón de la piel



- Mantener la piel limpia y seca
- Usar loción de calamina



## Calambres

Espasmos musculares dolorosos en brazos, piernas y vientre



- Agua, descanso y sombra
- Comer un aperitivo
- Informar al supervisor



## Mareos o desmayos



- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Informar al supervisor



## Agotamiento

- Sentirse mal del estómago, vómito
- Piel fría, húmeda, sudorosa, pálida
- Debilidad, cansancio, mareo, dolor de cabeza



- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor



¡EMERGENCIA! ¡LLAME AL 911!

## Golpe de calor

- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Piel caliente, seca, roja (con algo de sudor posible)
- Confusión, irritabilidad, convulsiones, sin respuesta



- Mover a la sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor



# Julio 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Apunte sus horas cada día			1	2	3	4 Día de la Independencia (USA)
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Combatiendo la Injusticia y Empoderando a la Comunidad

**Servicios legales gratuitos para trabajadores agrícolas de bajos ingresos con casos relacionados a su trabajo.**

- Salud y seguridad
- Robo de sueldo
- Acoso sexual
- Tráfico laboral
- Tiempo familiar y medico pagado
- Represalias
- Discriminación
- Exposición a pesticidas y mas

**Llámenos para recibir asesoría legal gratuita y confidencial**

**Español**



**Mixteco**



**Triqui**



**(509) 225-0026**

**Escanee el código QR para ver el video sobre nuestros servicios**



**La Unidad  
Campesina de NJP**