

Paquete de bienvenida a Toronto



sherbourne **HEALTH**

(Spanish)



sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Opciones de educación postsecundaria (Post-Secondary Education Options)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

En Canadá, hay varias opciones de escolarización. Lo que usted elija dependerá de sus intereses, objetivos profesionales, tiempo y recursos de los que disponga.

¿Cuál es la diferencia entre los colegios universitarios (*college*), universidades y escuelas de oficios (*trade school*) en Canadá?

Ontario tiene 20 universidades públicas, 24 colegios universitarios y más de 400 colegios universitarios privados y registrados. Puede buscar escuelas en www.cicic.ca (haga clic en “Studying in Canada,” (“Estudiar en Canadá”) y después “Directory of Universities, Colleges and Schools in Canada”) (“Directorio de universidades, colegios universitarios, y escuelas en Canadá”), o visite el sitio web: www.ontario.ca/page/go-college-or-university-ontario.

	Colegio universitario	Universidad	Escuela de oficios (o escuela vocacional)
El certificado que recibe	Programas de diploma o certificado *	Programas de licenciatura (licenciatura, máster, doctorado)	Título de asociado, diploma, certificado o licencia
En enfoque de la escuela	Centrado en buscar una profesión y la mayoría incluye pasantías (donde pasa tiempo en un entorno laboral relacionado con su especialidad).	Centrado en el tema (como artes, ciencias, etc.). Se necesita un “grado especializado” (“ <i>honours degree</i> ”) si quiere hacer un programa de posgrado (máster o doctorado) después de su licenciatura	Le capacita para un trabajo o puesto que requiere habilidades manuales o mecánicas específicas (como electricista, carpintero, estilista, etc.)
Duración de la escolarización	Certificados en 1 año, diplomas habitualmente 2-3 años	Programas de licenciatura habitualmente duran 3-4 años	Habitualmente duran 1-2 años
Público (apoyado por el gobierno) o privado	Puede ser privado** (“colegios universitarios laborales” o “ <i>career colleges</i> ”) o público (apoyado por el gobierno)	Las universidades públicas son financiadas por el Ministerio de Capacitación, Colegios y Universidades (Ministry of Training, Colleges and Universities).	Puede ser público o privado

* Algunos colegios universitarios también ofrecen programas de licenciatura en “ámbitos aplicados” (para trabajos o profesiones específicas).

Adaptado de www.settlement.org, www.vocationalschools.ca y el sitio web del Ministry of Advanced Education and Skills Development (Ministerio de Educación Avanzada y Desarrollo de Habilidades): <http://www.tcu.gov.on.ca/pepg/audiences/pcc/private.html>



Opciones de educación postsecundaria (Post-Secondary Education Options)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

** Un **colegio universitario laboral privado** (“*private career college*”) es una empresa independiente que prepara a los estudiantes para un empleo específico o les proporciona habilidades como destrezas informáticas. Hay más de 500 colegios universitarios laborales privados en Ontario. **Los colegios universitarios laborales privados tienen que estar registrados y sus programas deben estar aprobados por el Ministerio de Capacitación, Colegios y Universidades.** Si está pensando en ir a un colegio universitario privado, ¡asegúrese primero de que esté registrado!

Obtener su Certificado de equivalencia de educación secundaria / pasar la prueba GED:

Las siglas GED significan Diploma de educación general (*General Education Diploma*). Es una prueba que muestra el nivel educativo que tiene en comparación con las escuelas secundarias de Ontario. Si supera la prueba GED, obtendrá el Certificado de equivalencia de escuela secundaria (*High School Equivalency Certificate*) de Ontario. Este certificado puede ayudarle a obtener un trabajo o a ser admitido en una escuela o programa de capacitación.

Para tomar esta prueba tiene que pagar una tarifa. Puede hacerla en inglés o en francés. En Ontario hay 12 centros de examen. Para saber más, llame al Independent Learning Centre (ILC, Centro de Aprendizaje Independiente) al 416-484-2737 o visite el siguiente sitio web para obtener más información: <http://www.ilc.org/>. El ILC es el único centro que administra en Ontario la prueba de Desarrollo de educación general.

Programas de transferencia:

Algunos recién llegados tienen dificultades a la hora de encontrar un trabajo en su profesión al llegar a Canadá. Los Programas de capacitación para la transferencia en Ontario (*Bridge Training programs*) ayudan a trabajadores cualificados a obtener sus licencias, certificados y/o experiencia laboral en su profesión u oficio, para que tengan más oportunidades de encontrar un empleo. Estos programas de transferencia los ofrecen diferentes colegios universitarios, universidades y organizaciones. En función de la profesión, algunas personas tienen que tomar cursos, realizar una pasantía y/o capacitación.

Para encontrar un programa de transferencia, visite el siguiente sitio web:
<http://www.citizenship.gov.on.ca/english/keyinitiatives/bridgetraining.shtml>

Los programas de transferencia tienen un costo, pero existen becas / subsidios que pueden ayudarle a pagar.



Opciones de educación postsecundaria (Post-Secondary Education Options)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Evaluación de sus estudios:

Hay organizaciones que ayudan a evaluar su educación previa, de su país de procedencia, para que pueda matricularse en una escuela u obtener un trabajo en Ontario. Es posible que este servicio tenga un costo. Visite el siguiente sitio web para saber más de estas organizaciones:

<http://settlement.org/ontario/education/evaluate-my-credentials/credential-evaluation/where-can-i-get-my-international-credentials-evaluated-for-education/>

Programa de asistencia al estudiante de Ontario (Ontario Student Assistance Program, OSAP):

El OSAP es un programa que ayuda a los estudiantes a costearse los estudios. El dinero se proporciona tanto en forma de préstamo (que es necesario devolver) como en forma de subsidios o becas (que no hay que devolver). El OSAP tiene 24 programas diferentes. La mayoría de los colegios universitarios y universidades tiene una oficina donde puede pedir toda la información necesaria sobre la ayuda financiera. También puede solicitar el OSAP en línea en la siguiente página web: <https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal>.



Los **trabajadores de inmigración y asentamiento** (*settlement workers*) también pueden ayudarle a solicitar cualquiera de las pruebas, programas y solicitudes mencionados en esta hoja informativa. Los trabajadores de inmigración y asentamiento pueden asistirle en St. James Town Community Corner [Centro comunitario de St. James Town] (416-964-6657) y en Sherbourne Health Centre [Centro de salud de Sherbourne] (416-324-4180).



Inmunizaciones y vacunaciones (Immunizations and Vaccinations)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Quién decide qué vacunas son necesarias?

En Canadá, el National Advisory Committee on Immunization (NACI, Comité de Asesoría sobre Prácticas de Inmunización) recomienda las vacunas. Ontario crea programas de vacunación con base en la información local.

¿Qué son las vacunas?

Las vacunas protegen de enfermedades específicas que pueden afectar gravemente su salud. Pueden reforzar el sistema de defensas del cuerpo, llamado el sistema inmunitario.

¿Hay que pagar por las vacunas?

Determinadas inmunizaciones están cubiertas por el gobierno. Algunas vacunas son solo necesarias para un sector de la población que corre un mayor riesgo y no son necesarias para todo el mundo. En estos casos, es posible que el coste no esté cubierto para la población general.

¿Qué es la inmunidad colectiva (*herd immunity*)?

Cuando la mayor parte de la población es vacunada contra una enfermedad, existen menos riesgos de que la enfermedad se propague. Esto significa que incluso aquellos que no pueden ser inmunizados, como niños pequeños o mujeres embarazadas, están más protegidos por la inmunización “colectiva” o de la comunidad.



Adaptado del sitio web del Gobierno de Canadá:
[http://healthy Canadains.gc.ca](http://healthy Canadians.gc.ca)

Vacunas para todas las edades:

Niños (edades 2 meses - 6 años)	Difteria, tos ferina, tétanos, poliomielitis, sarampión, paperas, rubéola, varicela, antimeningocócica-C, antineumocócica
Grados 7 – 8 (edades 11-13 años) - Administradas en la escuela	Hepatitis B, virus del papiloma humano, antimeningocócica-ACYW
Adultos (cada 10 años)	Difteria, tos ferina, tétanos
Personas mayores (más de 65 años de edad)	Antineumocócica, herpes zóster



Inmunizaciones y vacunaciones (Immunizations and Vaccinations)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Influenza (la gripe):

- Recibir la vacuna contra la gripe es la manera más eficaz de prevenir la influenza (la gripe)
- Cada año, hay una nueva vacuna contra la gripe, por lo que es necesario recibirla todos los años
- En Canadá, alrededor de 12.200 personas son hospitalizadas y 3.500 mueren al año debido a la gripe y sus complicaciones (Toronto Public Health, 2017)
- Recibir la vacuna contra la gripe ayuda a protegerse a sí mismo/a, a sus seres queridos y a su comunidad

¿Quién debe recibir la vacuna contra la gripe?

Cualquier persona que tenga 6 meses de edad o más debe recibir la vacuna contra la gripe a menos que existan determinados motivos médicos que impiden que la reciba (pregunte a su proveedor de asistencia sanitaria). Habitualmente, la temporada de gripe se extiende desde finales de otoño hasta principios de primavera. Durante este tiempo, en muchos sitios se ofrecen vacunas gratuitas contra la gripe (por ejemplo, centros sanitarios, farmacias, sanidad pública, su médico, etc.).

Sherbourne Health Centre [Centro de salud de Sherbourne] y St. James Town Community Corner [Centro comunitario de St. James Town] ofrecen clínicas gratuitas anuales de vacunación contra la gripe durante la temporada de gripe. Busque folletos y publicaciones en la temporada de otoño o llame al 416-324-4100 para obtener más información.





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Alimentos y alimentación saludable (Food & Healthy Eating)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Supermercados internacionales:

Hay muchos supermercados cercanos en los que puede encontrar alimentos de todo el mundo.

Tienda	Dirección	Tipo de comida
Ambal Trading	591 Parliament Street	Asia meridional
Surma Supermarket	330 1/2 Parliament Street	Asia meridional, Halal
Marhaba Supermarket	324 Parliament Street	Asia meridional, Halal
Iqbal Halal Foods	2 Thorncliffe Park Drive	Asia meridional, Halal
Philippine Variety Store	240 Wellesley Street East	Filipina
Sunny Green Vegetable & Fruit	224 Wellesley Street East	Internacional
Bulk Barn	2 Carlton Street	Internacional

Barrios multiculturales:

Toronto cuenta con barrios que son conocidos por sus tipos específicos de comida y los alimentos que ofrecen.

Barrio	Tipo de comida
Chinatown (Ciudad china): Dundas Street West y Spadina Avenue	China, Asia sudoriental
Kensington Market (Mercado de Kensington): Augusta Avenue y Baldwin Street	Internacional
Greek Town (Ciudad griega): Danforth Avenue (entre Broadview y Jones)	Griega, europea
Little India (Pequeña India): Gerrard Street East (entre Greenwood y Coxwell)	India, Asia meridional
Korea Town (Ciudad coreana): Bloor Street West (Christie y Bathurst)	Coreana, Asia sudoriental



Consejos para realizar la compra en un supermercado:

- Primero compre por los **pasillos externos** de un supermercado. Ahí encontrará alimentos frescos y saludables como verduras, frutas, productos lácteos y cárnicos.
- Mire **tanto los estantes altos como bajos**; los productos con los precios más altos estarán ubicados a nivel de la vista.
- La mayoría de los supermercados tienen **folletos** donde se indica qué productos están en oferta; revíselos con frecuencia para encontrar ofertas y cupones.



Alimentos y alimentación saludable (Food & Healthy Eating)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Supermercados canadienses:

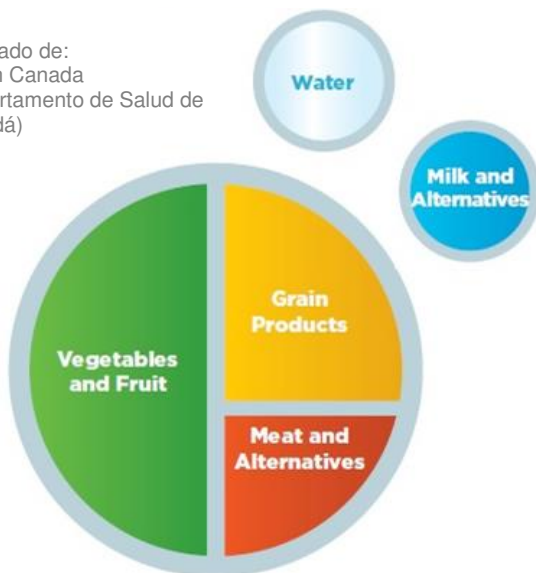
A continuación se mencionan varios supermercados canadienses de la zona que ofrecen tanto alimentos canadienses como algunos alimentos internacionales, a un precio más bajo.

Nombre del supermercado	Dirección
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos. El **Plato saludable (Healthy Plate)** es solo un ejemplo de cómo puede planificar sus comidas. Tiene el siguiente aspecto:

Adaptado de:
Health Canada
(Departamento de Salud de
Canadá)



Adaptado de:
Harvard School of Public Health
(Escuela de Harvard de Salud
Pública)

Consejos para un plato saludable:



- ☑ Llène la mitad de su plato con verduras coloridas
- ☑ Una cuarta parte del plato debe contener algún grano o féculas (como patata o maíz/choclo)
- ☑ Una cuarta parte del plato debe contener proteínas (como carne, huevos, frijoles o tofu)
- ☑ Aparte, añada a su comida algo de fruta y/o leche (o leche de soya)
- ☑ No se olvide de tomar abundante agua a lo largo del día



Alimentos y alimentación saludable (Food & Healthy Eating)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Nutricionistas registrados:

Los nutricionistas registrados son profesionales sanitarios que pueden darle consejos sobre cómo llevar una alimentación saludable. Pueden ayudarle en la prevención o el manejo de muchos problemas de salud. Los nutricionistas pueden ponerle en contacto con los comedores comunitarios, bancos de alimentos y otros programas relacionados con la alimentación. **Para ver a un nutricionista registrado en Sherbourne Health Centre [El Centro de salud de Sherbourne], llame al 416-324-4180, o pregunte a su médico de familia.**

Good Food Box (Caja de buenos alimentos):

www.goodfoodbox.foodshare.net

Unlock Food:

www.unlockfood.ca





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Cuidados primarios y Seguro de salud (Primary Care and Health Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Qué son los cuidados primarios de salud?

Los cuidados primarios son su primer contacto con la atención sanitaria. Es a este nivel donde se trata la mayor parte de los problemas de salud, y esto se realiza habitualmente en la consulta con el médico de cabecera. La mayor parte de los cuidados primarios los proporcionan equipos de atención sanitaria que trabajan en conjunto para ayudarle a mantenerse saludable y asegurarse de que no se enferme. Tener a un médico de cabecera es importante ya que le ayuda a mantener un buen estado de salud y le pone en contacto con otros servicios.

¿Tengo que pagar para ver a un médico?

En la mayoría de los casos, no.

Existen tres opciones de seguro médico en Ontario:

1. Plan de seguro médico de Ontario (Ontario Health Insurance Plan, OHIP) – “Tarjeta de salud”

Este es un seguro médico gratuito, pagado por el gobierno de Ontario, para aquellas personas que viven en Ontario. Este seguro es lo que tiene la mayoría de la gente. Cubre las visitas a los médicos, visitas hospitalarias y la mayoría de las pruebas de laboratorio. No cubre los medicamentos, servicios odontológicos y de optometría. Hay algunas excepciones para niños menores de 18 años de edad y adultos mayores de 65 años. Es importante tener en cuenta que, a partir del 1 de enero de 2018, los medicamentos con receta están cubiertos para todos aquellos con 24 años de edad o menos, a través de un programa especial denominado OHIP+, “OHIP Plus”.



Debe solicitar una tarjeta de salud lo antes posible. Si viene a Canadá como residente permanente, tiene que esperar tres meses antes de recibir su tarjeta OHIP. Durante este tiempo, los servicios médicos no son gratuitos. Es posible que tenga que pagar algunos servicios o contratar un seguro privado. En Toronto (y Ontario) también hay ciertos servicios sanitarios disponibles de manera gratuita en Centros de salud comunitarios (Community Health Centres, CHC) durante los 3 meses del periodo de espera. Visite este enlace para encontrar un CHC cerca de usted: <https://www.aohc.org/find-a-centre>.

Para más información, contacte a una oficina de Service Ontario en 416-326-1234 o visite: <https://www.ontario.ca/page/serviceontario-locations-hours-and-contact>.

2. Programa federal provisional de salud (Interim Federal Health Program, IFHP)

Este programa cubre los servicios para los refugiados y para los solicitantes de asilo. Cubre las visitas al hospital, las visitas al médico de cabecera, algunos medicamentos y ciertos



Cuidados primarios y Seguro de salud (Primary Care and Health Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

3. Seguro médico privado

Puede contratar un plan privado si no tiene OHIP o IFH. A veces también puede contratar un seguro privado para ayudarlo a pagar aquellos servicios que no están cubiertos por OHIP. Es posible que se le ofrezca un plan privado a través de su escuela o trabajo.

Visite: www.olhi.ca/insurance-finder para ver más opciones de seguro médico privado.

Si no tiene ninguno de los anteriores, es posible que tenga que pagar por los servicios médicos.

¿Cómo puedo ver a un especialista?

Primero tiene que concertar una cita con su médico de cabecera. Entonces, si es necesario, su médico de cabecera enviará una referencia al especialista. No puede ver directamente al especialista.

¿Qué puedo hacer si la consulta de mi médico de cabecera está cerrada?

Si tiene un problema urgente y su médico de cabecera no está disponible, puede ver a un médico en una clínica ambulatoria (walk in clinic) donde no se requiere una cita previa o puede ir a una sala de emergencias en un hospital. Aquí se atiende a los pacientes por orden de llegada, así que es posible que tenga que esperar para ver a un médico.

¿Cómo puedo obtener los medicamentos?

Primero tiene que ver a un médico para su problema de salud. Una vez que le dé la receta, puede llevarla a la farmacia para que le suministren el medicamento. Tiene que pagar por sus medicamentos, a menos que tenga algún tipo de cobertura. Puede hablar de esto con su médico de cabecera o el farmacéutico. Para algunos medicamentos no es necesario tener receta, estos se denominan “medicamentos de venta libre” (“over the counter” medications).



Cuidados primarios y Seguro de salud (Primary Care and Health Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Qué tipos de proveedores de asistencia sanitaria puedo visitar?

Aquí le proporcionamos una lista de algunos proveedores de asistencia sanitaria y sus competencias:

Médicos	<ul style="list-style-type: none">• Piden análisis, diagnostican y tratan problemas médicos, recetan medicamentos• Los médicos de cabecera proporcionan cuidados primarios y pueden referirle a especialistas• Los especialistas son médicos con una formación adicional en su campo de especialidad y a menudo tienen una lista de espera para concertar cita
Enfermeras	<ul style="list-style-type: none">• Trabajan en las clínicas y en los hospitales• Examinan y tratan a los pacientes• Trabajan de cerca con los médicos
Enfermeras especializadas	<ul style="list-style-type: none">• Enfermeras con una formación adicional• Hacen lo mismo que las enfermeras, pero también pueden pedir ciertos análisis, diagnosticar problemas médicos y recetar medicamentos
Farmacéuticos	<ul style="list-style-type: none">• Se ocupan de y surten los medicamentos recetados por los médicos• Dan instrucciones para el uso de medicamentos y sus efectos secundarios
Dietistas/Nutricionistas	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionan consejos acerca de la dieta, alimentos, hábitos alimenticios saludables y nutrición
Dentistas/Odontólogos	<ul style="list-style-type: none">• Examinan, diagnostican y tratan problemas relacionados con los dientes, encías y los huesos de la boca
Fisioterapeutas	<ul style="list-style-type: none">• Ayudan a los pacientes con problemas físicos (relacionados con los huesos, músculos, tendones) por enfermedad, lesión o a medida que envejece
Trabajadores sociales/Terapeutas	<ul style="list-style-type: none">• Ayudan a los pacientes a lidiar con el estrés en cualquier momento de su vida, así como con la salud mental general





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Servicios bancarios en Canadá (Banking in Canada)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

En Canadá, los bancos son un lugar seguro donde guardar el dinero. No perderá su dinero. Cuando pone dinero en un banco, usted está abriendo una **cuenta bancaria**.

Abrir una cuenta bancaria:

Cuando abre una cuenta bancaria, normalmente tiene que pagar comisiones mensuales al banco (por los servicios y las transacciones). Una **transacción** significa que usted ha puesto su dinero en el banco (depósito) y más tarde lo saca del banco (retiros). Algunos bancos tienen cuentas con **bajas comisiones o sin comisiones**. ¡No tema pedir comisiones más bajas en su banco! Muchos de los grandes bancos en Canadá ofrecen cuentas bancarias con una comisión mensual de \$4 o menos.

Usted tiene derecho a abrir una cuenta bancaria incluso si:

- No tiene trabajo
- No tiene dinero para depositar en su cuenta en ese momento

¡Todo lo que necesita para abrir una cuenta bancaria son dos documentos de identificación!

Hable con un trabajador de inmigración y asentamiento (*settlement worker*) para obtener más información, o visite esta página web para conocer la lista de documentos de identificación que puede utilizar: <http://cba.ca/opening-a-bank-account>

Existen dos tipos principales de cuentas bancarias

Cuenta corriente	<ul style="list-style-type: none">• Este tipo de cuenta se utiliza en las operaciones bancarias del día a día (gastos cotidianos) y para pagar facturas.• Hay muchos tipos de cuentas corrientes. Asegúrese de hablar con su banco sobre la mejor cuenta para usted en función de sus ingresos y sus hábitos a la hora de realizar gastos (por ej. si utiliza mucho los cajeros automáticos).
Cuenta de ahorro	<ul style="list-style-type: none">• Este tipo de cuenta se utiliza para apartar dinero para el futuro, no para los gastos diarios.• Algunas cuentas vienen con una tarjeta de débito y otras no.• Las cuentas de ahorro generalmente pagan un interés más alto que otras cuentas, pero también tienen mayores comisiones cuando retira dinero (saca dinero) de ellas.• Usted acumula interés en sus ahorros.



Servicios bancarios en Canadá (Banking in Canada)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Cómo puedo sacar dinero de mi cuenta bancaria?

Al abrir una cuenta bancaria, obtendrá una tarjeta bancaria también llamada tarjeta de débito. Puede usarla en el banco o en un cajero automático (ATM) y en las tiendas para pagar cosas.

- Si va a un cajero automático que NO sea de su banco y utiliza su tarjeta de débito para sacar dinero, se le cobrarán **DOS** comisiones por transacción: una de la máquina y otra de su banco. La comisión bancaria se mostrará en su extracto bancario en una fecha posterior.
- Para usar su tarjeta bancaria (tarjeta de débito), necesita tener un número PIN (número personal de identificación). ¡Mantenga su número PIN en secreto! Elija un PIN que pueda recordar fácilmente.



¿Cuál es la diferencia entre los bancos y las cooperativas de crédito (*credit union*)?

Los bancos y las cooperativas de crédito son lugares donde puede dejar su dinero de forma segura. Sin embargo, los bancos y las cooperativas de crédito se gestionan de manera distinta. Estas son algunas de las diferencias:

Bancos (como TD, CIBC, RBC, ScotiaBank, BMO)	Cooperativas de crédito
<ul style="list-style-type: none">• Empresas con fines de lucro• Reguladas federalmente (p. ej. Canadá)	<ul style="list-style-type: none">• Organizaciones sin fines de lucro• Reguladas provincialmente (p. ej. Ontario)
<ul style="list-style-type: none">• Propiedad de los accionistas,<ul style="list-style-type: none">○ las acciones se venden en la bolsa	<ul style="list-style-type: none">• Usted se convierte en afiliado• Usted puede ayudar a gestionar la cooperativa a través de comités / consejos de administración• Son propiedad de sus afiliados
<ul style="list-style-type: none">• No es necesario afiliarse para abrir una cuenta	<ul style="list-style-type: none">• Debe comprar una participación y convertirse primero en afiliado para abrir una cuenta

¿Qué es un crédito, un informe de crédito y un puntaje crediticio?

Crédito: en Canadá, es habitual utilizar el crédito (línea de crédito o una tarjeta de crédito) para realizar grandes compras en una tienda, para comprar un coche o para viajar (pagar billetes y hoteles). El crédito puede ser de ayuda e incluso puede ser útil en caso de emergencia. Al pagar a crédito, se genera una deuda que hay que pagar. Tener una deuda demasiado grande es un problema que afectará a su puntaje crediticio. Antes de usar el crédito, decida si puede devolver lo que ha tomado prestado fácilmente.



Servicios bancarios en Canadá (Banking in Canada)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Informe de crédito: un informe de crédito es un informe detallado de su deuda y de su **historial crediticio** (cuánta deuda tiene y con qué rapidez devuelve sus deudas). En Canadá, es necesario tener un buen historial crediticio para conseguir un préstamo, un teléfono celular o una tarjeta de crédito. Por tanto, es posible que un prestador (como un banco), alguien que asume un riesgo con usted, como un arrendador, un empleador, o una compañía de tarjetas de crédito, le solicite un informe de crédito. Su informe de crédito es conservado por al menos una de las dos agencias de crédito de Canadá. Puede conseguir una copia gratuita de su informe de crédito una vez al año, en persona o por correo electrónico. Es buena idea comprobar su informe de crédito por si hay errores.

TransUnion:
3115 Harvester Road, Suite 201
Burlington, ON L7N 3N8
Tel: 1-866-525-0262

Equifax Canada:
5650 Yonge St. (Esquina de Finch y Yonge)
Toronto, ON
Tel: 1-800-465-7166

Puntaje crediticio: Los prestadores y las agencias de informes de crédito usan la información de su informe de crédito para darle un puntaje crediticio. Es un juicio sobre su salud financiera, en un momento concreto. Muestra a los prestadores qué nivel de riesgo hay si le prestan dinero. Si tiene muchas tarjetas de crédito, su puntaje crediticio podría disminuir porque ha tomado prestado mucho dinero, lo que puede ser un riesgo para el prestador.



Al realizar operaciones bancarias en línea, busque direcciones web que empiecen por <https://> La "s" significa que la información es segura: la información es desagregada y enviada al banco para ser luego reconstruida.

Adaptado de Ottawa Community Loan Fund's Newcomer Finances Toolkit (Manual de gestión de finanzas para los recién llegados del fondo de crédito de la Comunidad de Ottawa) y de Access Alliance's Sense2Dollars Financial Empowerment Guide (Guía para el empoderamiento financiero del Programa Sense2Dollars de Access Alliance)





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Cuidado infantil en Toronto (Child Care in Toronto)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Encontrar cuidado infantil:

El Ministerio de Educación es la organización que regula las guarderías en Ontario. Establece las normativas, concede las licencias e investiga todas las quejas. Son los padres los que tienen que encontrar una guardería segura y que se ajuste a sus necesidades.

Cuidado infantil con licencia vs. 01 SJT00879 cuidado infantil sin licencia (guarderías):

El cuidado infantil en Ontario puede prestarse “con licencia” o “sin licencia”. Ambos son legales y cada uno tiene su propia normativa.

Cuidado infantil con licencia significa que el gobierno marca unos estándares de cuidado y monitorea los cuidados con regularidad. El cuidado infantil con licencia puede llevarse a cabo en una casa o en un centro de cuidados infantiles. Puede ser difícil encontrar guarderías con licencia y a menudo hay listas de espera. Los centros con licencia en casa pueden cuidar a 6 niños en total (incluyendo los propios hijos del cuidador/a), con un máximo de 2 niños menores de 2 años.

Algunas cosas que puede hacer para encontrar cuidado infantil en Toronto:

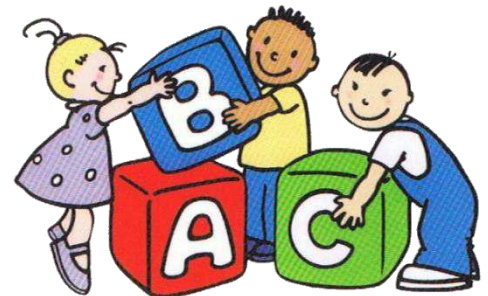
- Buscar opciones de cuidado infantil tan pronto como se quede embarazada
- Inscribirse en muchas listas de espera
- Solicite por adelantado ayudas de cuidado infantil (ver página siguiente) para ayudarle a pagar la guardería
- Visite diferentes opciones de cuidado infantil

En Toronto hay más de 990 centros de cuidado infantil con licencia. Puede encontrar centros de cuidado infantil con licencia cerca de usted en la página web del Ministerio de Educación:

<http://www.iaccess.gov.on.ca/LCCWeb/childcare/search.xhtml>

Beneficios del cuidado infantil con licencia

- Regulado y monitoreado por el Gobierno
- Los hermanos pueden estar juntos
- Menor tamaño de los grupos
- Mayor acceso a oportunidades educativas y ayudas
- Debe cumplir los estándares del Ministerio
- Los niños en las guarderías pueden estar con otros niños de su edad
- Al menos una vez al año, el Ministerio de Educación inspecciona las agencias de cuidado de día en casas privadas y los centros de cuidados infantiles (guarderías) para asegurarse de que cumplen los estándares provinciales específicos de salud, seguridad y desarrollo



Cuidado infantil sin licencia: en Ontario, el cuidado informal sin licencia no está regulado por el gobierno. Los padres se responsabilizan de monitorear la calidad y seguridad del cuidado infantil sin licencia, ya que los centros sin licencia no están obligados a cumplir los estándares provinciales. Los centros sin licencia pueden cuidar hasta 5 niños en total (incluyendo los niños de los cuidadores/as) menores de 13 años con un máximo permitido de 2 niños menores de 2 años.



Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Cuidado infantil en Toronto (Child Care in Toronto)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Se exige a los proveedores de cuidado infantil sin licencia que:

- Proporcionen facturas libres de cargo por el pago de los servicios si les son solicitadas
- Informen por escrito a los padres y/o tutores de que son un proveedor sin licencia
- Permitan a los padres y/o tutores acceder a la guardería y a sus hijos

Beneficios del cuidado infantil sin licencia:

- Los hermanos pueden estar juntos
- Grupos de menor tamaño
- A menudo ofrecen sus servicios a menor precio



Ayudas para el cuidado infantil:

En Toronto el cuidado infantil es pagado por los padres, pero hay programas que pueden ayudar a reducir los costos para las personas que lo necesiten.

Prestación canadiense por hijos (Canada Child Benefit, CCB) y el Subsidio por hijos de Ontario (Ontario Child Benefit, OCB): el CCB y el OCB son pagos mensuales libres de impuestos que se conceden a las familias elegibles para ayudarles con el coste de la crianza de sus hijos menores de 18 años de edad. Puede solicitar estas ayudas por Internet o contactando a la Agencia de Ingresos de Canadá (Canada Revenue Agency, CRA). Un trabajador de inmigración y asentamiento (*settlement worker*) también puede ayudarle a solicitar estas ayudas. La cantidad recibida depende del número de hijos que tenga y de los ingresos familiares. Para acceder al CCB y al OCB, debe declarar sus impuestos todos los años, incluso aunque no haya tenido ingresos ese año. Si tiene un cónyuge o pareja de hecho, también deberán realizar la declaración todos los años. En función de los ingresos de su familia, usted podrá ser elegible para recibir ambas ayudas.

Programa de subsidio para el cuidado infantil de Ontario (Ontario child care subsidy program): puede solicitarlo si su hijo/a es menor de 13 años de edad o hasta los 18 si su hijo/a tiene necesidades especiales. La ayuda está disponible si su hijo/a está:

- inscrito/a en un programa de cuidado infantil con licencia, o;
- en edad escolar y participa en un programa de recreación aprobado, o;
- en un programa extraescolar (antes o después del horario escolar) operado directamente por un consejo escolar

Asegúrese de planificarlo antes. Llame al 311 para poner el nombre de su hijo/a o hijos en una lista por orden de llegada. Cuando esté en la lista de espera, asegúrese de que toda su información de contacto sea correcta y esté actualizada. Cuando su nombre llegue al primer lugar en la lista de espera, se le convocará a una reunión para evaluar su elegibilidad y determinar la cuota.





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Cuidado infantil en Toronto (Child Care in Toronto)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¡Haga las preguntas adecuadas para encontrar el cuidado infantil que se ajuste a sus necesidades!

En la página del Ministerio de Educación puede encontrar una lista de preguntas en varias lenguas que pueden ayudarle: <https://www.ontario.ca/document/questions-ask-child-care-provider>



Los trabajadores de inmigración y asentamiento también pueden ayudarle a solicitar ayudas para el cuidado infantil. Los trabajadores de inmigración y asentamiento pueden asistirle en el St. James Town Community Corner [Centro comunitario de St. James Town] (416-964-6657) y en el Sherbourne Health Centre [Centro de salud de Sherbourne] (416-324-4180).

Adaptado del sitio web del Ontario Ministry of Education (Ministerio de Educación de Ontario), <http://www.edu.gov.on.ca/childcare/>, y el sitio web de la Canada Revenue Agency (Agencia de Ingresos de Canadá), <http://www.cra-arc.gc.ca/benefits/>.





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Examen médico para residentes permanentes y lista de médicos (Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors) Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿En qué consiste el examen?

Es un examen médico completo que incluye sus actuales problemas de salud y sus afecciones médicas anteriores. El médico puede pedir un análisis de sangre y una radiografía del tórax. Esto se envía a la oficina de inmigración.

¿Quién puede realizarle el examen?

Lo hace un médico de una **lista de médicos** publicada por el gobierno. No puede ser realizado por su médico habitual.

¿Qué necesita llevar?

Usted **tiene que** llevar:

1. Un documento de identificación adecuado: al menos un documento con su fotografía y su firma (pasaporte, licencia de conducción, documento nacional de identidad)
2. Gafas o lentes de contacto (si las necesita)
3. Informes médicos o resultados de análisis para afecciones actuales o anteriores
4. Formulario de informe médico (IMM 1017E) solo si hace el examen antes de enviar su solicitud. Es enviado por la oficina de inmigración

*Es posible que necesite llevar 4 fotografías recientes. Contacte con su médico antes de la cita para asegurarse.

¿Hay que pagar tasas?

Sí, tendrá que pagarlas cuando esté allí.

¿Cuál es su periodo de validez?

Es válido durante 12 meses. Si no entra en Canadá en un periodo de 12 meses, es posible que tenga que realizarse otro examen.

¿Cómo puedo conseguir una copia?

Pregunte al médico cuando esté allí. Después de la cita, no podrá darle una copia del informe.

¿Dónde puedo encontrar un médico?

Consulte la lista de la siguiente página para encontrar los nombres de los médicos y su información de contacto.

Si su médico más cercano está a más de 250 km de distancia o a más de 4 horas, llame al centro de atención telefónica de Inmigración, Refugiados y Ciudadanía (Immigration, Refugees, and Citizenship, IRCC) al 1-888-242-2100 para informarse sobre cómo conseguir un examen médico en su propio idioma.



Los médicos que aparecen en la tabla no toman la decisión final sobre su examen médico. Si hay un problema con su examen, la oficina de inmigración contactará con usted por escrito.



Examen médico para residentes permanentes y lista de médicos (Medical Exam for Permanent Residents and List of Doctors)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Ubicación	Nombre	Dirección	Teléfono / página web	Idiomas
Toronto	Elliott Cantor	<u>Dr Elliott Cantor Medicine Professional Corporation</u> 100 Richmond Street West, Suite 425, ON, M5H 3K6	416-360-1799	Inglés Francés
	Gabor Lantos	<u>Medisys Corp Health LP</u> 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8º piso, Suite 802, ON, M8X 2X3	(416) 926-2698	Inglés
	Richard Chan	741 Broadview Ave, planta baja, ON, M4K 3Y3	416-463-2438	Cantonés Inglés Mandarín Shanghainés
	Martin Taylor	<u>Medisys Corp Health LP</u> 3280 Bloor Street West Centre Tower, 8º piso, Suite 802, ON, M8X 2X3	416-926-2698	Inglés
	Lyndon F. Mascarenh-as	<u>Clairhurst Medical Centre</u> 1466 Bathurst St. (con St. Clair), Suite 305, ON, M5R 3S3	416-960-1014 www.visadoctor.ca	Inglés Portugués Español
Scarborough	Dharmavathy Jegatheeswaran	<u>Medical Practice Dr Jegatheeswaran's Office</u> 3852 Finch Ave, Suite 301, ON, M1T 3T9	416-298-9956	Inglés Cingalés Tamil
	Sandra Isaac	<u>Boniface Park Medical Centre</u> 700 Markham Road Unidad #7, ON, M1H 2A7	416-264-3443	Inglés Francés Español
	Ann Tsang	<u>Dr Ann Tsang Medicine Professional Corp</u> 4002 Sheppard Ave East, Suite 218, ON, M1S 1S6 clinic.979999@gmail.com	416-902-5033 416-497-1990 www.ATCC doctors.ca.	Cantonés Inglés Mandarín
North York	Jason Y.S. Tsai	<u>Dr Jason Tsai</u> 3555 Don Mills Rd, Suite 202, Skymark Plaza, ON, M2H 3N3	416-493-9511	Inglés Hokkien Mandarín
	Elizabeth Chiu	<u>Dr Elizabeth Chiu Clinic</u> 701 Sheppard Ave East, Suite 306, ON, M2K 2Z3	416-497-9797	Cantonés Inglés Mandarín
Etobicoke	Emily Kulmann	<u>JCKMED</u> 666 Burnhamthorpe Rd, Suite 202, ON, M9C 2Z4	416-622-0933 www.panel physiciantoronto.ca	Inglés

Puede encontrar más información en: <http://www.cic.gc.ca/english/information/medical/index.asp>.



Servicios de empleo (Employment Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Encontrar empleo en Toronto puede ser difícil. El Gobierno de Canadá tiene un sitio web con un banco de empleo donde puede buscar en el mercado laboral de las distintas provincias:

www.jobbank.gc.ca

La mayoría de las agencias de empleo (*employment agencies*) pueden ayudar con lo siguiente:

- ofrecer planificación profesional
- capacitación para la búsqueda de empleo
- redacción de currículos y cartas de presentación
- habilidades para una entrevista
- técnicas para crear redes de contactos
- buscar profesiones
- recomendaciones para programas
- opciones de educación y capacitación
- educación financiera
- apoyos para mantener el empleo
- información sobre el mercado laboral
- recomendaciones para recursos educativos comunitarios
- mejorar la experiencia laboral
- puestos de voluntariado
- trabajo autónomo e iniciativas empresariales
- acceso a computadoras
- acceso a Internet, impresora para MS Office,
- escáner, fax, fotocopidora y teléfono
- talleres y presentaciones de agencias comunitarias
- información sobre ferias de empleo y eventos en la comunidad
- Programa para una segunda carrera (Second Career Program): capacitación y apoyo económico para quienes desean desarrollar una nueva carrera laboral

La mayoría de las agencias de empleo le pedirán que se registre con ellas. Cuando se registre, necesitará cerrar su expediente antes de cambiar de agencia. Por lo tanto, es importante elegir la agencia que mejor se ajuste a sus necesidades. También puede preguntar en la agencia si le permiten estar registrado en más de una agencia de empleo.

¿Quiere saber cómo es el mercado laboral para la carrera que ha elegido?

Si está pensando en cambiar de trabajo o quiere conocer cómo será el mercado laboral en el futuro, puede buscar "labour market trends" ("tendencias del mercado laboral") en esta página web: <http://www.tcu.gov.on.ca/eng/labourmarket/>

¡Conozca sus derechos en el trabajo para poder protegerse! El Workers' Action Centre (Centro de Acción de los Trabajadores) tiene una serie de hojas informativas y folletos en diferentes idiomas que pueden ayudarle a entender sus derechos y las leyes laborales de Ontario. Puede encontrar la información en:

<http://www.workersactioncentre.org/know-your-rights/>

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Servicios de empleo (Employment Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Estas son algunas agencias cerca del Sherbourne Health Centre (Centro de salud de Sherbourne) que pueden ofrecerle servicios de empleo y búsqueda de empleo:

Agencia	Contacto
Centre for Education and Training (Centro para educación y capacitación) 595 Parliament Street, planta principal	416-964-9797 www.tcet.com Lunes a viernes 9 a.m.-4 p.m.
Dixon Hall Employment Services Centre (Centro de servicios de empleo Dixon Hall) 489 Queen St East # 300	416-956-4949 www.dixonhall.org Lunes a viernes 10 a.m.-5 p.m.
Fred Victor Employment and Training (Empleo y formación Fred Victor) 248 Queen St East	416-364-8986 www.fredvictor.org/employment_training Lunes 10 a.m.-4 p.m., solo con cita previa Martes a viernes 10 a.m.-5 p.m.
JVS Employment Source Toronto Centre (Centro de fuente de empleo de Toronto JVS) 416-929-4331 184 Front St. East, Suite 203	416-929-4331 www.jvstoronto.org Lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.
Times Change Women's Employment (Centro de empleo para mujeres "Los tiempos cambian") 365 Bloor St E, Suite 1003	416- 927-1900 www.timeschange.org Lunes a jue. 9 a.m.-5 p.m., viernes 9 a.m.-2:30 p.m.
Wellesley Place, Toronto Employment & Social Services (Servicios sociales y de empleo en Toronto Wellesley Place)* 111 Wellesley St. East	416-392-3430 www.toronto.ca/socialservices/index.htm Lunes, martes, viernes 8:30 a.m.-4:30 p.m.; Miércoles y jueves 8:30 a.m.-6 p.m.
The Yonge Street Mission Employment Services (Servicios de empleo "La misión" de Yonge Street)** 306 Gerrard St E	416-929-9614 www.ysm.ca Lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.
	416-964-6657 The Corner (200 Wellesley) Lunes 1- 4p.m.

*Wellesley Place también ofrece asistencia financiera: una ayuda mensual y asistencia laboral para las personas que cumplan los requisitos

** Yonge Street Mission gestiona una tienda de segunda mano llamada Double Take que ofrece empleo para comenzar y capacitación a los miembros de la comunidad que tengan dificultades para encontrar empleo estable. Tienen oportunidades de voluntariado que en algunos casos se convierten en puestos de trabajo, al contratar a jóvenes como internos, responsables para el manejo del gimnasio y monitores de campamento; las mujeres pueden adquirir experiencia en servicios de hostelería y en otras habilidades.



Salud mental (Mental Health)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

La salud mental es una parte importante de su salud general. Incluye su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la manera en la que piensa, siente y actúa. Es importante en todas las etapas de la vida, tanto en la infancia y la adolescencia, como a lo largo de la vida adulta.

Hay diferentes programas, grupos y talleres de salud mental en Toronto: algunos servicios son gratuitos y otros tienen un costo. A menudo los servicios se pueden ofrecer en diferentes idiomas, previa petición.

- Puede ver a un consejero o terapeuta que le ayudará a lidiar con diferentes asuntos como conflictos familiares, estrés, aflicción, depresión, ansiedad, problemas en sus relaciones personales, temas de maltrato y otros asuntos
- Algunas agencias tienen plazos o listas de espera así que es posible que tenga que esperar meses para ver a un consejero
- Algunas agencias ofrecen citas el mismo día, y se llaman “terapia sin cita previa” (“walk-in counselling”)

Abajo se encuentra una lista de algunos servicios de terapia **gratuitos** y sin cita previa en Toronto. Se aconseja llamar antes de ir para confirmar la disponibilidad del servicio:

Agencia (Días y horarios sin cita previa)	Información de contacto
Centro de salud Sherbourne Health (Sherbourne Health Centre) (martes por la tarde) El registro empieza a las doce del mediodía; disponibilidad limitada	416-324-4100 Extensión: 5310 333 Sherbourne St., Toronto
Esquina comunitaria de St. James Town (St. James Town Community Corner) (lunes y miércoles)	416-964-6657 200 Wellesley St., Toronto
Servicios para la familia de Toronto (Family Services Toronto) (miércoles)	416-595-9230 202-128A Sterling Rd, Toronto
Servicios comunitariosn Woodgreen (Woodgreen Community Services) (miércoles)	416-645-6000 programas de salud mental 1100 815 Danforth Ave, Suite 20, Toronto
Servicios sin cita previa (What's up walk in) para jóvenes y familias (6 días a la semana, varios horarios) -Servicios para jóvenes East Metro Youth Services (Scarborough) -Youthlink (Scarborough) -Skylark (Toronto) -Servicios para la familiar Yorktown (Yorktown Family Services) (Toronto) -Centro Griffin (Griffin Centre) (Toronto) -Centro para niños de Etobicoke (The Etobicoke Children's Centre) (Etobicoke)	Diferentes ubicaciones 416-438-3697 - 1200 Markham Road, Suite 200 416-967-1773 - 747 Warden Ave 416-395-0660 - 65 Wellesley St East, Suite 500 416-394-2424 - 2010 Eglinton Ave W, Suite 300 416-222-4380 - 1126 Finch Ave W, Unidad 16 416-240-1111 - 2267 Islington Ave
Servicios de salud mental para jóvenes Oolagen (Oolagen Youth Mental Health Services) (de lunes a viernes)	416-395-0660 Dirección: 65 Wellesley St E, #500, Toronto



Salud mental (Mental Health)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Agencia (Días y horarios sin cita previa)	Información de contacto
Comité de Toronto para el SIDA (AIDS Committee of Toronto) Personas que tienen o están afectadas por el VIH (lunes - viernes, varios horarios)	416-340-2437 543 Yonge St, 4º piso, Toronto

Números adicionales para servicios de salud mental y otras ubicaciones:

- 211 Toronto: Marque 211* o visite www.211toronto.ca
- Fred Victor: 416-482-4103 x 316
- Información sobre servicios de salud mental: 1-866-531-2600

*Solo marque estos tres (3) números

Más información disponible en: <http://www.ementalhealth.ca>



Servicios en casos de emergencias y crisis (Emergency and Crisis Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

En caso de emergencia, marque siempre **911** para llamar a la policía, bomberos o ambulancia desde cualquier teléfono o acuda a la sala de urgencias del hospital más cercano

Albergues de emergencia:

Si necesita un lugar donde alojarse temporalmente porque no tiene otro lugar donde quedarse o porque no puede pagar un alquiler, llame al 311*, o a Admisión central (Central Intake) al 416-338-4766, o al 1-877-338-3398. Recibirá información sobre alojamientos temporales donde puede quedarse. Hay albergues de emergencia para personas solteras, para jóvenes, para familias y para personas que huyen de maltratos y violencia doméstica.

Líneas de crisis:

Si se siente deprimido/a, tiene ideas suicidas, ha sido lastimado/a o agredido/a o necesita ayuda y no sabe a quién recurrir, puede llamar a una de las siguientes líneas de crisis:

Para emergencias, marque siempre 911 para la policía, bomberos o ambulancia	
Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) [Centro para adicciones y salud mental]	416-979-6885
Gerstein Centre [Centro Gerstein]	416-929-5200
Distress Centre [Centro de auxilio]	416-408-4357
Assaulted Women's Helpline [Línea de ayuda para mujeres agredidas]	416-863-0511
Victim Services [Servicios para víctimas]	416-808-7066
Toronto Rape Crisis Centre [Centro de crisis de Toronto para violaciones]	416-597-8808
Kids Help Phone [Teléfono de ayuda para niños]	1-800-668-6868
LGBT Youthline [Línea para jóvenes LGBT]	1-800-268-9688
Trans Lifeline [Línea de ayuda para personas transgénero]	1-877-330-6366
Ontario Mental Health Helpline [Línea de ayuda de Ontario para la salud mental]	1-866-531-2600
Ontario Drug & Alcohol Helpline [Línea de ayuda de Ontario para drogadicción y alcoholismo]	1-800-565-8603
Ontario Problem Gambling Helpline [Línea de ayuda de Ontario para problemas de ludopatía]	1-888-230-3505
Toronto Seniors Helpline [Línea de ayuda de Toronto para las personas de la tercera edad]	416-217-2077

Otros números de teléfono útiles (para casos que no sean emergencias):

Policía para casos que no constituyan emergencia: 416-808- 2222

Servicios municipales y del gobierno local: 311*

Servicios y recursos comunitarios: 211* o 416-397-4636



Servicios en casos de emergencias y crisis (Emergency and Crisis Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Acceso a la comida:

Si no puede comprar alimentos, usted puede tener acceso a comida gratuita (como alimentos o comidas) a través de programas de “banco de alimentos” organizados por agencias sin fines de lucro que están ubicadas por toda la ciudad. Puede llamar al 211* o visitar www.211toronto.ca para preguntar dónde se encuentra el programa de banco de alimentos más cercano. Si está buscando la opción de alimentos a bajo costo más cercana, puede llamar a la línea telefónica de asistencia de FoodLink al 416-392-6655.

El banco de alimentos más cercano a Sherbourne es “Allan Gardens Food Bank” (Banco de alimentos Allan Gardens) ubicado en Saint Luke's United Church, 353 Sherbourne St, Toronto, ON M5A 2S3. Teléfono: 416-924-9619

*Solo marque estos tres (3) números



Programas de asistencia social (Social Assistance Programs)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Si tiene bajos ingresos y vive en Ontario, quizá pueda acceder a ayudas financieras de uno de los siguientes programas:

Ontario Works (OW, Ontario trabaja):

Algunos llaman a este programa ayuda social. Es gestionado por gobiernos municipales o locales, como poblaciones y ciudades.

Programa de apoyo para personas con discapacidad de Ontario (Ontario Disability Support Program, ODSP):

Algunos llaman a este programa ayuda por discapacidad. El ODSP es para personas con enfermedades físicas o mentales graves. Es gestionado por el Ministerio de Servicios Comunitarios y Sociales (Ministry of Community and Social Services) del Gobierno de Ontario.



Programa de ayuda para medicamentos de Ontario (Ontario Drug Benefit Program, ODB):

El ODB cubre la mayor parte del costo de los medicamentos recetados para las personas mayores de 65 años, las personas que viven en un hogar de cuidados a largo plazo o reciben el OW o el ODSP. Para poder acceder a esta ayuda, es necesario tener una tarjeta OHIP válida. Para más información, consulte a su médico o farmacéutico.

Programa Trillium para medicamentos (Trillium Drug Program):

Es para las personas que gastan aproximadamente un 3 - 4% o más de sus ingresos familiares (después de los impuestos) en medicamentos con receta. Para poder acceder a esta ayuda, es necesario tener una tarjeta OHIP válida y NO estar recibiendo el Programa de ayuda para medicamentos de Ontario (Ontario Drug Benefit). Para más información, consulte a su médico o farmacéutico.

Aspectos a considerar cuando se solicita el OW o el ODSP:

Ambos programas conceden a las personas una cantidad de dinero limitada para ayudarles con los gastos básicos, como la comida o el alojamiento. Algunas personas pueden conseguir dinero extra para ayudarles a pagar si deben llevar una dieta especial, y para otros beneficios, como los costos por los viajes para asistir a citas médicas.



Programas de asistencia social (Social Assistance Programs)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

El proceso para solicitar cada uno de estos programas requiere varios pasos y documentos que demuestren su elegibilidad. Hay trabajadores en diferentes agencias de servicios sociales (como trabajadores de inmigración y asentamiento [*settlement worker*] y trabajadores sociales [*case manager*]) que pueden ayudarle con la solicitud o reclamación. Para realizar la solicitud directamente, llame a Service Ontario y facilite su código postal para que determinen qué oficina es la más cercana a usted:

Número gratuito: 1-800-267-8097 o teléfono de teletexto (TTY) 1-800-268-7095
Área de Toronto: 416-326-1234 o teléfono de teletexto (TTY) 416-325-3408

Si tiene acceso a Internet, también puede ir a www.ontario.ca/socialassistance y buscar en la sección acerca de Ontario Works. También puede comenzar su solicitud en línea.

Además, puede llamar al 211* para encontrar agencias de ayuda para la solicitud.

Adaptado del folleto de Community Legal Education Ontario (Educación jurídica comunitaria de Ontario) "Need Welfare? How to apply to Ontario Works." ("¿Necesita ayuda social? Cómo solicitar Ontario Works").



Encontrar vivienda en Toronto (Finding Housing in Toronto)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Los trabajadores de inmigración y asentamiento [*settlement worker*] pueden ayudarle a conseguir una vivienda. Es una buena idea empezar aquí. Además, existen muchas páginas muy populares que los arrendadores utilizan para anunciarse, incluyendo:

Viewit.ca	Kijiji.ca	Craigslist.ca	Gottarent.ca	TorontoRentals.com
Busque en los buzones de periódicos las listas impresas de 4Rent.ca u otros				

Sus derechos y responsabilidades legales:

Hay leyes y normativas importantes que le protegen cuando está buscando y cuando encuentra alojamiento en Toronto. Entender su contrato de alquiler (*rental agreement*) antes de firmarlo es **importante**, y también lo es conocer sus derechos y responsabilidades bajo la Ley de Alquiler Residencial (The Residential Tenancies Act, RTA), 2006. Puede encontrarlo en esta página web: www.ontario.ca/laws/statute/06r17.

Si siente que su arrendador no está siguiendo la RTA y está infringiendo la ley (por ejemplo, cargándole depósitos ilegales o discriminándole), hay muchas organizaciones gratuitas que pueden ayudarle a través de asesoría y ayuda legal.

Algunas páginas web y números que es aconsejable tener son:

www1.toronto.ca/housinghub	www.settlement.org	www.equalityrights.org
www.ontariotenants.ca	www.stepstojustice.ca	www.tenantrights.ca
www.cleo.on.ca (Community Legal Education Ontario / Educación legal comunitaria en Ontario)		

O por teléfono:

Toronto Housing Hub Tenant Information Hotline [Línea de información para inquilinos para las viviendas en Toronto]	416-921-9494
Línea de atención al cliente del Landlord and Tenant Board (Consejo de Arrendadores e Inquilinos)	416-645-8080
Centre for Equality Rights in Accommodation (Centro para la igualdad de derechos para el alojamiento)	416-944-0087 extensión 22

Asistencia financiera:

Si está afrontando dificultades financieras, es posible que pueda acceder a ayudas, disponibles en forma de diferentes programas. Algunos de estos programas pueden incluir:

- Banco de asistencia para la renta
- Programa de apoyo para la electricidad en Ontario (Ontario Electricity Support Program)
- Banco de acceso a mobiliario
- Solicitud para la vivienda subvencionada
- Información sobre tiendas de segunda mano

Para saber si usted cumple los requisitos para alguno de estos programas, o para encontrar otros programas para los que pueda ser elegible, contacte a la línea de información para inquilinos del Toronto Housing Hub al 416-921-9494 o al 211 Toronto (marque 211 desde cualquier teléfono), o contacte a los Servicios de asentamiento (Settlement Services).



Encontrar vivienda en Toronto (Finding Housing in Toronto)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Comprar una vivienda en Toronto:

Si está pensando en comprar una casa dentro o fuera del área de Toronto, es recomendable que busque la ayuda de un agente inmobiliario con licencia. Usted no paga a un agente inmobiliario si está comprando una vivienda; es el vendedor quien paga las tarifas del agente. Más información en: www.trebhome.com o encuentre a un agente inmobiliario en: www.realtor.ca.

Adaptado de www.settlement.org y www.cleo.on.ca



Servicios dentales a bajo costo (Low-Cost Dental Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Los pacientes pueden acceder a una de las distintas clínicas dentales a bajo costo en Toronto que se detallan en la siguiente tabla.

Nombre	Dirección	Teléfono	Notas
Queen West - Central Toronto Community Health Centre (Queen West - Centro de salud comunitario Toronto Central)	168 Bathurst St., Toronto, ON M5V 2R4	416-703-8481	<ul style="list-style-type: none">Servicios dentales para jóvenes y adultos, con independencia de su zona geográfica
Faculty of Dentistry (Facultad de Odontología), University of Toronto	101 Elm St., Toronto, ON M5G 1G6	416-979-4927, 416-979-4925 ext. 4319 416-979-4931 ext. 4351	<ul style="list-style-type: none">Abierto de septiembre a junioClínica de adultos, clínica de niños y clínica de ortodoncia (alineamiento dental)Para formularios de referencia visite: https://patients.dentistry.utoronto.ca/referrals
George Brown College, Wave Dental Clinic (Clínica dental "Wave")	51 Dockside Drive, 3er piso Toronto, ON M5A 1B6	416-415-4547	<ul style="list-style-type: none">Limpiezas dentales, pequeños empastes y dentaduras postizas a bajo costo
Regent Park Community Centre (Centro Comunitario Regent Park)	465 Dundas St. E., Toronto, ON M5A 2B2	416-364-7019	<ul style="list-style-type: none">Para todos los residentes de Toronto
Volunteer Urban Dental Clinic (Clínica dental voluntaria urbana)	3000 Lawrence Ave E, Edificio A, 2º piso Toronto, ON M1P 2V1	416-289-4349	<ul style="list-style-type: none">Para jóvenes y adultos con bajos ingresosCuidados dentales de urgencia para adultos con bajos ingresos sin cobertura dental

Servicios dentales gratuitos:

El Departamento de Salud Pública de Toronto (Toronto Public Health, TPH) dispone de clínicas dentales gratuitas que ofrecen servicios para niños y jóvenes elegibles (de 0 a 17 años), adultos que participan en determinados programas del Departamento de Salud Pública de Toronto y personas mayores (65 años de edad y más).

Los pacientes deben ir en persona a una clínica del Departamento de Salud Pública de Toronto para ser evaluados. Se les pedirá que lleven documentación para determinar su elegibilidad. El tipo de documentación requerida varía en función de cada caso, por lo que es importante **siempre llamar antes**. Para pedir una cita, llame al **416-338-7600**.

El personal de las clínicas dentales de TPH habla muchos idiomas diferentes, y podrá ayudar a determinar su elegibilidad.





sherbourne HEALTH

Updated: June 2019 – Spanish

For the most up-to-date version of this package, and for other languages, please visit:

<https://sherbourne.on.ca/primary-family-health-care/newcomer-health/>

Servicios de asentamiento (Settlement Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

A veces el proceso de reasentamiento en Canadá puede ser abrumador. Hay servicios especiales, llamados servicios de asentamiento, que pueden ayudarle a encontrar la información que usted necesita sobre una gran cantidad de temas como la vivienda, el encontrar empleo, inscribir a sus hijos en la escuela y solicitar la residencia permanente o la ciudadanía canadiense, entre otros ejemplos.

Hay diferentes organizaciones en Toronto que disponen de servicios de asentamiento. Los trabajadores de inmigración y asentamiento (conocidos como settlement workers) hablan muchos idiomas diferentes. También trabajan en las escuelas primarias y secundarias.

Los trabajadores de inmigración y asentamiento también pueden ayudarle a usted y a los miembros de su familia a:

- Llenar formularios y solicitudes (p.ej. para la asistencia social, inmigración, guardería, seguro médico, impuestos sobre ingresos)
- Ponerse en contacto con servicios importantes como los de profesionales sanitarios
- Entender el sistema escolar para sus hijos
- Encontrar oportunidades de voluntariado en su comunidad
- Ponerse en contacto con los servicios legales
- Inscribirse a clases de idiomas y ¡mucho más!

Para encontrar a un trabajador de inmigración y asentamiento cerca de usted, puede:

- Visitar el siguiente sitio web que enumera 129 diferentes agencias de asentamiento de Ontario:
<https://www.ontario.ca/page/services-newcomers-and-refugees>
- Llamar al 211* o al teléfono teletexto (TTY) 1-888-340-1001, las 24 horas al día, 7 días a la semana, para encontrar un servicio de asentamiento en Toronto cerca de usted

*Solo marque estos tres (3) números



Servicios de asentamiento (Settlement Services)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Algunos servicios de asentamiento cerca de St. James Town y zonas circundantes

Organización	Ubicación e información de contacto
Centro de salud Sherbourne (Sherbourne Health Centre)	333 Sherbourne Street, Toronto lunes 1pm-5pm Llame al: 416-324-4180
The Neighbourhood Organization	The Corner, 200 Wellesley Street East lunes- sábado, Llame al: 416-964-6657
	10 Gateway Blvd., Suite 104 lunes – sábado, 9am-5pm Llame al: 416-424-2900
Culturelink	Rose Avenue Public School Llame al: 647-406-5057 (inglés, urdu, bengalí, hindi) Llame al: 647-468-3378 (inglés, árabe)
Servicios comunitarios multiculturales Access Alliance (Access Alliance Multicultural Community Services)	340 College St., Ste. 500 Llame al: 416-324-8677
	3079 Danforth Avenue Llame al: 416-693-8677



¿Le gusta ver la información por internet? El siguiente enlace le lleva a un excelente sitio web donde puede encontrar información sobre diferentes servicios de asentamiento que pueda necesitar (desde asistencia para la vivienda, hasta cómo encontrar trabajo, clases de inglés y mucho más):
<http://settlement.org/findhelp/ontario/toronto>



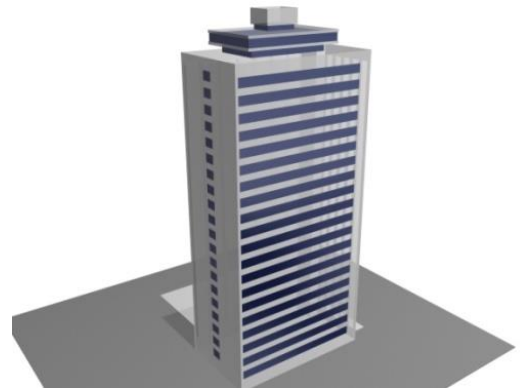
Seguro para inquilinos / arrendatarios (Tenant/ Renter's Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

Seguro: En Canadá, una persona puede tener muchos tipos de seguros. El seguro es un servicio que le protege contra diferentes tipos de pérdidas en la vida. Usted contrata un seguro a través de una compañía o agencia para que esta pueda proporcionarle el reembolso correspondiente (p. ej. devolverle el dinero) o cobertura por pérdidas, daños, enfermedades o muerte (p. ej. seguro de vida). El seguro para inquilinos es un ejemplo del tipo de seguro que una persona puede contratar antes de mudarse a una vivienda de alquiler.

¿Qué es el seguro para inquilinos / arrendatarios?

- El seguro para arrendatarios y el seguro para inquilinos son lo mismo.
- El seguro para inquilinos es diferente del seguro de su arrendador. El seguro le protege cuando algo es dañado o se rompe en su vivienda. El seguro del arrendador solo cubre el edificio, pero no las cosas que tiene en su vivienda. Por ejemplo, cuando algo se rompe y usted tiene el seguro para inquilinos, recibirá dinero para ayudarle a pagar la reparación.
- El seguro para inquilinos también protege el valor de las cosas (ej.: dispositivos electrónicos, joyas, ropa) en su vivienda, en caso de que algo les sucediera. Por ejemplo, protege sus cosas si alguien las roba de su vivienda, o si hay un incendio, inundación / daños por agua.
- Hay diferentes tipos de planes de seguro que pueden cubrir pérdidas específicas (p. ej.: solo la pérdida de sus pertenencias personales), o proporcionar cobertura para todo tipo de pérdidas (p. ej.: daños a su vivienda particular).



¿Hay cargos asociados con el seguro para inquilinos?

- Hay cargos mensuales con distintos tipos de montos, o puede pagar anualmente.
- Los cargos varían en función de diversas cosas: qué cobertura de seguro necesita, la ubicación de su hogar, cómo ha sido construida su unidad o vivienda, su compañía de seguros, y/o sus antecedentes en relación con las reclamaciones a los seguros*.
- Un paquete básico de seguro podría costar menos de \$20 al mes
- Es importante que pregunte qué está incluido en su seguro para inquilinos antes de contratarlo.



¿Le gusta ver la información por internet? Introduzca el siguiente enlace, <http://www.ibc.ca/ns/insurance-101/buying-tips>, en cualquier navegador web para saber qué preguntas clave debe hacer antes de contratar un paquete de seguro.

* Una reclamación al seguro es una solicitud formal que usted hace a su compañía de seguros con el fin de obtener cobertura para un tipo específico de pérdida



Seguro para inquilinos / arrendatarios (Tenant/ Renter's Insurance)

Paquete de bienvenida a Toronto (Welcome to Toronto Package)

¿Cuánto tiempo de validez tiene el seguro para inquilinos?

- El seguro para inquilinos tiene una cobertura continua hasta que usted lo cancele, es decir, cuando su alquiler termine

¿Dónde puedo encontrar un seguro para inquilinos?

- Haga una búsqueda rápida en Google, a través de cualquier navegador de Internet
- Introduzca el siguiente enlace en cualquier navegador de Internet para ver una lista: <https://www.lowestrates.ca/insurance/auto/ontario>
- Algunos de los principales bancos también ofrecen pólizas de seguro para inquilinos. Por ejemplo: Toronto Dominion (TD), Canadian Imperial Bank of Commerce (CIBC), Royal Bank Canada (RBC), y Bank of Montreal (BMO) ofrecen seguros para inquilinos.
- ¡Asegúrese de comparar lo que se ofrece en varios sitios y de investigar sus opciones!

¿Necesitan los inquilinos tener un seguro?

- A menudo su arrendador solicitará que contrate el seguro para inquilinos antes de poder mudarse a su unidad.

¿Qué es un deducible?

- Es el dinero que usted acepta pagar de su propio bolsillo antes de que la compañía de seguros pague por una reclamación, es decir, le reembolse / le dé cobertura financiera.

¡Para saber más sobre cómo funciona el seguro para inquilinos, pida hoy una cita con un consejero de inmigración y asentamiento (*settlement counsellor*)! Los trabajadores de inmigración y asentamiento pueden asistirle en el St. James Town Community Corner [Centro comunitario de St. James Town] (416-964-6657) y en el Sherbourne Health Centre [Centro de salud de Sherbourne] (416-324-4180).



Es posible que tenga cubierto el seguro para inquilinos / arrendatarios si cumple los requisitos para Ontario Works (OW; Ontario Trabaja) o para Ontario Disability Support Program (ODSP; Programa de apoyo para personas con discapacidad de Ontario). Para más información, contacte a su trabajador o llame a OW al (416) 325-6203 o a ODSP al (416) 326-3344.

