



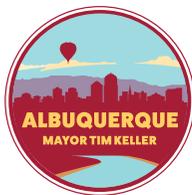
Departamento de Servicios
del Adulto Mayor

2025–2026

Guía Rápida

DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Volumen 35



Timothy M. Keller, Alcalde | Anna M. Sanchez, Directora

Patrocinado por::



BlueCross BlueShield
of New Mexico

A Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association

www.cabq.gov/seniors

Todos los recursos están ubicados en Albuquerque y todos los códigos de área son 505 a menos que se indique lo contrario.



Bienvenido a la edición 2025 de la Guía rápida de servicios para personas mayores de la ciudad de Albuquerque. Presentada por el Departamento de Servicios del Adulto Mayor con el generoso apoyo de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, esta guía integral está diseñada con un objetivo en mente: conectar a nuestros adultos mayores y sus familias con los recursos y servicios que necesitan para prosperar.

Desde nuestros vibrantes centros para adultos mayores y multigeneracionales, hasta nuestros programas dedicados a la salud, el bienestar y el enriquecimiento personal, Albuquerque es una ciudad que valora y apoya a los adultos mayores en cada etapa de la vida. También reconocemos que navegar por los muchos servicios disponibles de la Ciudad, organizaciones sin fines de lucro, u otras agencias gubernamentales a veces puede sentirse abrumador. Ahí es donde entra en juego esta guía.

En su interior, encontrará una amplia colección de recursos adaptados para satisfacer las diversas necesidades de los residentes mayores de Albuquerque y sus cuidadores. Ya sea que esté buscando opciones de vivienda asequible, asistencia de transporte, programas de salud y bienestar, o maneras de mantenerse socialmente activo y conectado, esta guía lo tiene cubierto. También incluye información sobre servicios esenciales como asistencia jurídica, reparto de comidas y apoyo a los cuidadores para ayudarle a vivir con dignidad, independencia y alegría.

Más que una simple lista de servicios, esta guía trata de proporcionar un sentido de comunidad, garantizando que nadie se sienta solo o sin apoyo. Mientras exploras, te animamos a aprovechar al máximo los recursos disponibles y compartir esta información con amigos, familiares y vecinos que puedan beneficiarse. Manteniéndonos informados y comprometidos, podemos fortalecer las conexiones que hacen de Albuquerque un lugar tan especial para llamar hogar.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda adicional, póngase en contacto con el Departamento de Servicios del Adulto Mayor en el (505) 764-6400 o por correo electrónico en seniorinformation@cabq.gov. Nuestros amables e informados especialistas en información para mayores están disponibles de lunes a viernes entre las 8:30 y las 16:30 horas para ayudarle a ponerse en contacto con los recursos más actualizados.

Gracias por ser una parte integral de nuestra comunidad. La Ciudad de Albuquerque está aquí para apoyarle en cada paso del camino.

Atentamente,



Timothy M. Keller, Alcalde



Anna M. Sanchez, Directora del Departamento de Servicios del Adulto Mayor

El Departamento de Servicios del Adulto Mayor ofrece una serie de servicios diseñados para apoyar a nuestra comunidad a medida que envejece:

- Centros deportivos y de fitness para personas mayores, multigeneracionales y mayores de 50 años
- Centros de comidas para mayores
- Coordinación de los cuidados
- Servicio de comidas a domicilio
- Tareas domésticas, reparaciones menores
- Transporte
- Ayuda para la derivación
- y más...



Requisito para algunos servicios:

- Edad de 60 años o más
- Residente en el condado de Bernalillo

Línea de información y asistencia para personas mayores: 505-764-6400

TTY: 1-800-659-8331 Horas: de lunes a viernes 8:30am-4:30pm

Sitio Web: cabq.gov/seniors

El Departamento de Servicios del Adulto Mayor solicita contribuciones para compensar los gastos de algunos servicios y materiales, comidas, clases de ejercicio, transporte, tareas domésticas, servicios de reparación y acondicionamiento del hogar. No se negará el servicio a nadie si una persona decide no contribuir.

La información contenida en la Guía Rápida de Servicios para Mayores es correcta, según nuestro conocimiento, a partir de enero de 2025. La inclusión de un servicio no implica su aprobación, ni la exclusión refleja la calidad del servicio.

GESTIÓN DE CASOS

Llame al: (505) 764-6400

El programa de **GESTIÓN DE CASOS** vincula a los adultos mayores y a los cuidadores no remunerados con los servicios de apoyo.

El programa de Gestión de Casos (Case Management, CM) está financiado federalmente por la Agencia de Área sobre el Envejecimiento. Este programa es un modelo de gestión de casos centrado en el cliente y en la familia. El enfoque consiste en identificar y organizar servicios de apoyo adecuados que satisfagan las necesidades básicas, promuevan la vida independiente y mejoren la calidad de vida.

La gestión de casos funciona como enlace entre el adulto mayor, los cuidadores familiares y los proveedores de servicios para facilitar una respuesta adecuada, integral y coordinada a las necesidades. De este modo, se aprovechan al máximo todos los recursos y servicios disponibles en la comunidad para satisfacer esas necesidades.

Los servicios se prestan sin ningún costo. Se considera prioritarias a las personas con mayores necesidades económicas o sociales.

Para poder recibir los servicios, hay que vivir en Albuquerque/Condado de Bernalillo y tener 60 años o más o ser cuidador no remunerado de una persona mayor de 60 años. Para algunos servicios, pueden existir otros criterios de elegibilidad.

Las remisiones de servicios se realizan únicamente después de completar una evaluación en el hogar para determinar la elegibilidad.

Servicios administrados por el Departamento de Servicios del Adulto Mayor:	
Comidas a domicilio	Las Comidas a Domicilio apoyan los objetivos de mejorar o mantener la salud de las personas mayores y disminuir los sentimientos de aislamiento a través de una buena nutrición y controles informales de seguridad.
Servicios a domicilio	El programa de Servicios a Domicilio realiza tareas, reparaciones y adaptaciones para promover una vida independiente (consulte la página siguiente).
Programa de Acompañantes de la Tercera Edad	El Programa de Acompañantes de la Tercera Edad (Senior Companion Program, SCP) es financiado federalmente por AmeriCorps Seniors. Conecta a voluntarios mayores con clientes que sufren aislamiento y soledad. Los voluntarios proporcionan amistad, asistencia y compañía y pueden hacer trámites o acompañar a los clientes en sus salidas.
Servicios administrados por proveedores de servicios comunitarios::	
Cuidado diurno de adultos	El cuidado diurno de adultos está diseñado para apoyar y ayudar a los cuidadores familiares para que puedan seguir cuidando de sus seres queridos en buen estado de salud con el mínimo estrés, evitando o retrasando la necesidad de institucionalización.
Ayuda a domicilio	Los servicios de asistencia domiciliaria ayudan con las compras, la administración del dinero, las tareas domésticas sencillas, la preparación de comidas, algunos transportes y encargos, el cuidado personal y la supervisión de las personas que necesitan ayuda con las actividades de la vida diaria, como bañarse, asearse, comer, vestirse, etc.
Relevo (a domicilio)	Los servicios de relevo proporcionan breves periodos de alivio o descanso a los cuidadores no remunerados. Tanto el cuidador como el beneficiario deben estar registrados.

Algunos servicios requieren reevaluaciones periódicas.

El programa **SERVICIOS A DOMICILIO** realiza tareas, reparaciones y adaptaciones para promover una vida segura e independiente.

El programa **SERVICIOS A DOMICILIO** no realiza servicios cosméticos ni servicios que requieran licencia. Los servicios se prestan sin ningún costo. Se aceptan donaciones; sin embargo, no se denegarán servicios a las personas que no puedan hacer donaciones.

Algunos servicios están limitados por la disponibilidad de personal, voluntarios, materiales o suministros. Se considera prioritarias a las personas con mayores necesidades económicas o sociales. Para poder recibir los servicios, hay que vivir en Albuquerque/Condado de Bernalillo, tener 60 años o más y participar en una evaluación realizada por un empleado del Departamento de Servicios del Adulto Mayor. Algunos servicios están sujetos a otros criterios de elegibilidad como se indica en las siguientes categorías:

Para propietarios e inquilinos	
Entrega de equipo duradero	Elevador de asiento de inodoro o inodoro portátil (límite de uno [1] por vivienda); asiento para la ducha (con o sin respaldo) o banqueta para la bañera (límite de uno [1] por vivienda).
Instalación de equipos de seguridad	Barras de sujeción para baño (límite de dos [2] por vivienda). Barral para inodoro o ducha de mano con manguera de 5 pies (límite de uno [1] por vivienda). Inquilinos con autorización por escrito presentada por el propietario en un plazo de 30 días.
Para propietarios que ocupan la dirección de servicio	
Pomos o cerraduras de puertas	Sustitución o reparación (solo puerta/s exteriores/de baño)
Extintor de incendios	Límite de uno [1] por vivienda [sin mantenimiento/recarga]
Bombillas	Bombillas estándar suministradas/instaladas. Bombillas especiales instaladas, no suministradas.
Riesgo de tropiezo en el suelo	Banda de umbral, tachuelas en los bordes de las alfombras o pintura reflectante
Detectores de humo	Límite de dos (2) por vivienda
Detector de monóxido de carbono	Límite de uno (1) por vivienda
Timbre inalámbrico	Límite de uno (1) por vivienda
Sustitución de pilas	Para detectores o timbres
Para propietarios que ocupen la dirección de servicio y tengan limitaciones físicas	
Enfriador evaporativo <i>Número limitado de viviendas</i>	Solicitudes aceptadas a principios de abril para la puesta en marcha en mayo o principios de junio. Solicitudes aceptadas en agosto para desconexión a finales de septiembre u octubre (Sin mantenimiento, reparación ni instalación de enfriadores)
Barandilla de seguridad	Barandilla exterior o barandilla interior
Modificación de escalones	Escalones interiores o exteriores para usuario de bastón/andador
Rampa para silla de ruedas	Madera barnizada (no pintada, sin mantenimiento futuro); o metal prefabricado (si está disponible)
Modificación de la entrada	Ampliación de bisagras para andador/silla de ruedas (una [1] exterior/una [1] exterior)
Jardinería (por temporada) <i>Número limitado de viviendas</i>	Únicamente para tratar problemas de seguridad; no de jardinería Las solicitudes de servicio de primavera se aceptan a partir de mediados de febrero para trabajos de jardinería realizados en marzo, abril o mayo. Las solicitudes de servicio de otoño se aceptan a partir de mediados de agosto para trabajos de jardinería realizados en septiembre, octubre o noviembre. Límite de una (1) solicitud al año; primavera u otoño (según calendario).



SISTEMA DE ALERTA PLATEADA (SILVER ALERT)



El sistema de ALERTA PLATEADA (SILVER ALERT) ayuda a los cuidadores y a las familias a encontrar a los seres queridos perdidos que pueden no ser conscientes de su entorno o que se han perdido debido a un deterioro cognitivo.

¿QUÉ ES SILVER ALERT?

Promulgada en 2013, SILVER ALERT (ALERTA PLATEADA) sigue el modelo de la Alerta Ámbar. En lugar de niños desaparecidos, esta alerta informa al público sobre adultos mayores de 50 años desaparecidos y en peligro, con deficiencias cognitivas irreversibles, como el Alzheimer u otro tipo de demencia.

¿CÓMO FUNCIONA SILVER ALERT?

El sistema SILVER ALERT funciona de forma muy parecida a la Alerta Amber. La persona desaparecida en riesgo es reportada a las fuerzas del orden público. Los agentes que responden pueden pedir información personal que indique que la persona tiene demencia u otros problemas cognitivos. Se pedirá a los cuidadores que proporcionen detalles que ayuden a localizar al ser querido desaparecido o en peligro. Tras la verificación, la policía informa al organismo estatal encargado de emitir las alertas. En muchos estados, incluido Nuevo México, el Departamento de Seguridad Pública puede emitir alertas. Una vez emitida, la alerta aparece en las señales electrónicas de las carreteras y se transmite por radio y televisión, así como en varios medios de comunicación social. El tiempo es esencial en estas situaciones. SILVER ALERT es una forma valiosa de ayudar a garantizar la seguridad de los seres queridos antes de que se produzcan más daños.

CÓMO DENUNCIAR LA DESAPARICIÓN DE UNA PERSONA QUE ENTRA EN EL MARCO DE LA LEY ALERTA PLATEADA:

- **PÓNGASE** en contacto con los agentes del orden público inmediatamente.
- **INFORME** al oficial de despacho policial que su ser querido tiene demencia, Alzheimer u otro tipo de deterioro cognitivo.
- **CONSERVE** una foto actual, una descripción e información médica para dársela rápidamente a los agentes del orden público.

TENGA UN PLAN EN CASO DE QUE SU SER QUERIDO SE EXTRAVÍE

Podemos ayudarle a estar preparado.

Planifique con antelación...

El Departamento de Servicios del Adulto Mayor puede proporcionar a las familias una unidad USB portátil **GRATUITA** y ayudarles a almacenar la siguiente Información:

- Una fotografía reciente
- Información descriptiva
- Información médica importante

En el caso de que su ser querido entre en riesgo, se aleje y se pierda, los cuidadores pueden proporcionar la unidad USB a los agentes del Departamento de Policía de Albuquerque con la información vital de su ser querido.

Para obtener ayuda en la preparación de su unidad USB portátil gratuita, llame al (505) 764-6400 de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.



El programa **Frasco de la Vida (Vial of Life)** es una forma universal e inteligente de tener a mano la información médica personal en caso de emergencia. Esto podría ser crítico para los adultos mayores que viven solos, especialmente aquellos con cambios médicos y medicamentos constantes. El programa **Frasco de la Vida** está diseñado para hablar por alguien cuando no puede hablar por sí mismo. El kit **Frasco de la Vida** contiene información médica importante que puede ayudar al personal de emergencia a administrar el tratamiento médico adecuado.

¿CÓMO FUNCIONA EL FRASCO DE LA VIDA?

El programa **Frasco de la Vida** es un proceso sencillo de cuatro pasos:

- Las personas pueden rellenar el formulario que tiene instrucciones en inglés, español y vietnamita con su información médica actual.
- Colocar el formulario completado en el "frasco" o bolsita.
- Colocar la bolsita en la puerta del refrigerador utilizando el imán de la calcomanía Frasco de la Vida.
- Coloque la calcomanía del Frasco de la Vida en la puerta de su casa o en la ventana, lo que sea más visible para los primeros intervinientes.

Dado que el Frasco de la Vida es un programa universal, los primeros intervinientes saben dónde buscar información médica vital.

En caso de emergencia, el estrés o el trauma del evento inesperado puede hacer que sea casi imposible pensar con claridad. En esos momentos, es imperativo que todo el personal de emergencia obtenga la información que necesitan, especialmente si la persona tiene un historial médico complejo. El beneficio de este programa va más allá de ayudar a los adultos mayores, sino que puede beneficiar a cualquier persona con cualquier condición médica que los socorristas necesiten conocer. Es importante estar preparado y el formulario **Frasco de la Vida (Vial of Life)** también puede guardarse en los vehículos o en las mochilas. También sirve como una pieza importante de comunicación durante el intercambio de transporte de emergencia al personal de la sala de emergencias.

SOLICITE SU KIT GRATUITO FRASCO DE LA VIDA:

Llame al Departamento de Servicios del Adulto Mayor a la Línea de Información y asistencia al **505-764-6400**
De lunes a viernes
8:30am - 4:30pm





Los adultos mayores de Albuquerque pueden disfrutar de actividades deportivas y recreativas, las artes, oportunidades ilimitadas de aprendizaje, viajes y salidas, comidas, eventos especiales y grupos de apoyo en cualquiera de los de los nueve centros del área metropolitana.

Las actividades educativas y sociales incluyen: informática, gestión de la salud, conciertos musicales, conferencias, teatro, cerámica, desayunos, comidas y grupos de apoyo. Las actividades recreativas y deportivas incluyen el senderismo, el esquí alpino, aeróbicos y toda una serie de deportes al aire libre y en interiores, así como oportunidades para ponerse en forma.

Para conocer el programa actual y continuo de eventos y clases de los centros específicos para personas mayores y multigeneracionales, puede ver el boletín mensual de cada centro en línea visitando la página de su ubicación en cabq.gov/seniors webpage.

Deportes y Fitness

La actividad física regular y el ejercicio para los adultos mayores ayudan a mejorar la salud mental y física, lo que le ayudará a mantener su independencia a medida que envejece. Como miembro del Departamento de Servicios del Adulto Mayor, puede aprovechar nuestras instalaciones deportivas y de fitness, clases y viajes. El Programa de Deportes y Ejercicio Físico del Departamento de Servicios del Adulto Mayor incluye clases individuales y grupales de entrenamiento con pesas; clases de ejercicios aeróbicos, suaves y de tono flexible; ejercicios acuáticos; un programa de recreación al aire libre; programas basados en evidencias; y los Juegos 50+ de Albuquerque. Se añaden regularmente nuevas clases y oportunidades.

Puede ver el programa de Sports and Fitness visitando cabq.gov/seniors/50-sports-fitness.

Afiliación al Departamento de Servicios del Adulto Mayor

Todos los Centros de Adultos Mayores, Multigeneracionales y de Gimnasia del Departamento de Servicios del Adulto Mayor funcionan en base a una membresía. Las afiliaciones nos ayudan a mantener un recuento preciso de los participantes, así como a asegurarnos de obtener los recursos y la financiación adecuados para seguir prestando servicios gratuitos y de bajo costo a nuestra comunidad de adultos activos.

El costo anual de la membresía es de \$20, sin embargo, se puede solicitar una exención de la cuota. Los miembros tienen acceso a programas de fitness, clases, viajes, comidas, laboratorios de informática, oportunidades de voluntariado, eventos deportivos competitivos y mucho más.

Si tiene una membresía activa en un lugar, tiene derecho a participar en programas y actividades en cualquier otro centro para personas mayores y multigeneracional. Si una excursión o clase se llena en su centro de origen, puede haber una excursión o clase similar disponible para usted en otro. Los centros para mayores están disponibles para cualquier persona de 50 años o más y los centros multigeneracionales son para cualquier persona de 6 años o más, incluyendo personas mayores.

PROGRAMA DE TRANSPORTE



505-764-6464

El Programa de Transporte del Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque es un servicio de transporte de **acera a acera, basado en donaciones**, ofrecido a los adultos de 60 años o más en Albuquerque y los alrededores del Condado de Bernalillo. Estos servicios incluyen el transporte a citas médicas, encargos no médicos, y transporte, limitado por un radio de las millas, a todos los centros de adultos mayores y multigeneracionales de la ciudad de Albuquerque, así como ciertos sitios de comida para adultos mayores.

¿QUÉ OFRECEMOS?

- SERVICIOS DE TRANSPORTE PARA CITAS MÉDICAS Y RECADOS NO MÉDICOS
- TRANSPORTE A LOS CENTROS COMUNITARIOS Y SITIOS DE COMIDA
- VEHICULOS ACCESIBLES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES (ADA)

TRANSPORTE A CITAS MÉDICAS

LUNES-VIERNES

Los traslados para citas médicas siempre se consideran prioritarios y se programan con 7 días de antelación a la fecha de la cita. El transporte está disponible a Presbyterian Rust Medical Center en Río Rancho para residentes del Condado de Bernalillo. Los viajes de regreso "Llame cuando esté listo" deben ser llamados antes de las 5:00pm en el área de Albuquerque y antes de las 4:00pm en el área de Mountain/Cedar Crest. Para solicitar transporte para citas médicas, por favor llame al 505-764-6464.

TRANSPORTE A LA DEMANDA

LUNES-VIERNES

Se pueden solicitar viajes a la demanda para recados no médicos programados con 3 días de antelación. Los viajes de vuelta deben programarse dentro de las 2 horas siguientes a la hora de recogida inicial. Para solicitar el transporte de recados a la demanda, llame al 505-764-6464.

TRANSPORTE A LOS CENTROS DE ADULTOS MAYORES, MULTIGENERACIONALES Y SITIOS DE COMIDAS

LUNES-VIERNES

Las personas mayores pueden solicitar que se les recoja diariamente de sus hogares en un radio de cinco millas a todos los Centros de Adultos Mayores y Centros Multigeneracionales de la ciudad de Albuquerque y los Sitios de Comida del Condado de Bernalillo. Nosotros también ofrecemos transporte en un radio de seis millas a Whispering Pines y al Tijeras Senior Center. Para utilizar los servicios de transporte, los individuos pueden registrarse directamente con su centro de origen.



CIUDAD DE ALBUQUERQUE



714 7th Street SW | Albuquerque, NM 87102
FAX: 505-764-6455 | TTY: 1-800-659-8331
www.cabq.gov/seniors

Índice

Números de teléfono de emergencia	2
Emergencias de servicios públicos: electricidad, gas y agua	2
Asistencia para Alzheimer y Demencia	3
Recursos para el cáncer	4
Servicios para cuidadores y enfermos terminales	4
Organizaciones comunitarias	5
Recursos para crisis y violencia doméstica	7
Cuidados diurnos	9
Recursos para discapacitados	9
Educación	12
Prestaciones de empleo/desempleo	13
Asistencia alimentaria	14
Concienciación sobre el fraude	15
Agencias gubernamentales	16
Condado de Bernalillo.....	16
Ciudad de Albuquerque	17
Gobierno del Estado de Nuevo México	19
Gobierno Federal de los Estados Unidos.....	20
Abuelos que crían a sus nietos	21
Servicios de salud	21
Salud mental/terapias	21
Información sobre el Coronavirus (COVID-19)	22
Atención dental	22
Aparatos auditivos.....	23
Atención médica	23
Agencias de servicios sanitarios múltiples	23
Asistencia con las recetas médicas	24
Programas de remisión para tratamientos	25

Vacunas.....	25
Atención oftalmológica	25
Información sobre seguros médicos.....	26
Recursos para personas en situación de calle	26
Vivienda	27
Discriminación en la vivienda.....	27
Oportunidades de vivienda	27
Asistencia para el alquiler	28
Reparación/climatización.....	28
Asistencia para la hipoteca inversa.....	29
Recursos para inmigrantes y refugiados	29
Servicios de apoyo domiciliario	30
Colaboración intercultural y multicultural	30
Recursos legales	31
Información sobre Medicaid.....	32
Información sobre Medicare.....	32
Recursos para Nativos Americanos	33
Recursos para mascotas	34
Programas de ejercicio físico y bienestar	35
Otros programas de bienestar	36
Información acerca del impuesto sobre la propiedad.....	37
Beneficios públicos.....	37
Servicios de derivación	38
Centros comunitarios para adultos mayores y multigeneracionales.....	39
(Ciudad de Albuquerque) Comunidades vecinas	40
Comidas para adultos mayores	41
Comidas a domicilio.....	41
Sitios de comidas	41
Grupos y servicios de apoyo	43
Información sobre preparación de impuestos	45
Transporte	45
Recursos para veteranos	46
Oportunidades de voluntariado	48
Información electoral.....	49

NÚMEROS DE TELÉFONO DE EMERGENCIA

EMERGENCIAS – Policía/Bomberos/Servicio Médico **911**

Servicio de Protección de Adultos:
www.nmaging.state.nm.us/Adult_ProtectiveServices.aspx
Servicios de NM para la Vejez y Cuidados a Largo Plazo (24/7)* .. 1-866-654-3219
625 Silver SW, Suite 414, 87102
Informar sobre sospechas de abuso, negligencia o explotación de adultos de 18 años o más.

Ambulancia de Albuquerque (24/7)*761-8200

El Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de NM (CYFD) 1-855-333-7233
300 San Mateo, NE, Ste. 500, 87108 **#7233 de teléfono**
Investiga los informes de maltrato y abandono de niños menores de 18 años, y supervisa los programas de acogida y adopción, y de violencia doméstica en todo el estado. **www.cyfd.org**

Centro de Información sobre Medicamentos, Drogas y Toxicología de NM (24/7)* 1-800-222-1222
1650 University Blvd., NE, 87102 **www.nmpoisoncenter.unm.edu**
Los expertos evalúan y hacen recomendaciones de tratamiento durante posibles intoxicaciones.

Emergencias de Servicios Públicos – Luz, Gas, y Agua

Electricidad – La Compañía de Servicios Públicos de NM (PNM) (24/7)* 1-888-342-5766 o 246-5700
4201 Edith Blvd., NE, 87107 **www.pnm.com/report-an-outage**
Informar de un corte de luz o conocer el estado de un corte en su zona.

Gas – La Compañía de Gas de NM (24/7)* ... 1-888-NM-GAS-CO o 1-888-664-2726
1625 Rio Bravo SW, Ste., 27, 87105 **www.nmgco.com**
Información sobre seguridad y emergencias y para informar de emergencias relacionadas con el gas natural.

Agua – La Autoridad de Servicios de Agua de Albuquerque842-WATR (9287) Option #1, Billing Inquiries Option #0
1 Civic Plaza NW, Room 5027, 87102 **www.abcwua.org**
Centro de despacho disponible las 24 horas del día para informar de emergencias de agua y alcantarillado, solicitar cortes de emergencia, ofrecer servicios al cliente e informar de desperdicios de agua. .

ASISTENCIA PARA ALZHEIMER Y DEMENCIA

Asociación de Alzheimer, Sección de Nuevo México 1-800-272-3900 o 266-4473

6731 Academy Rd., NE 87109

www.alz.org/newmexico

Proporciona una línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana*, grupos de apoyo, conocimientos para el cuidado de personas con demencia, relevo, programas de seguridad (Silver Alert) e información y derivaciones.

- **Reembolso de relevo (programa de vales):** proporciona \$450 dólares al año (para cuidado de relevo) a un cuidador que vive en la misma dirección que el beneficiario del cuidado.
- **MedicAlert® Alzheimer's Association Safe Return® 266-4473**
Proporciona una pulsera de identificación MedicAlert® o un colgante de joyería que viene grabado con el número gratuito de emergencia nacional de 24 horas MedicAlert® Alzheimer's Association Safe Return® que utiliza una red de apoyo comunitario, incluyendo secciones locales de la Asociación de Alzheimer y agencias del orden público, para localizar a personas con Alzheimer o con un tipo de demencia relacionada que se encuentren deambulando o que tengan una emergencia médica, sin importar cuándo o dónde se denuncie la desaparición de la persona.

www.alz.org/help-support/caregiving/safety/medicalert-safe-return

- **Habilidades para el cuidado de personas con demencia (aka Savvy Caregiver)**
– Programa gratuito de varias sesiones para cuidadores familiares presentado por la Asociación de Alzheimer, Sección de Nuevo México. Ayuda a los cuidadores con técnicas prácticas para interactuar con seres queridos con demencia o enfermedad de Alzheimer.

Departamento de Salud de Nuevo México 372-8025

Selección previa a la admisión y revisión de residentes (PASRR)

5301 Central Ave., NE, Ste. 1100, 87108

www.nmhealth.org/about/ddsd/pgsv/pasrr

Garantiza que los individuos que pueden ser elegibles para una exención por demencia o estancia de relevo sean evaluados para su asignación en el entorno menos restrictivo, y cuidados de convalecencia.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento 1-800-222-2225

Centro de educación y referencia sobre la enfermedad de Alzheimer.

www.nia.nih.gov/alzheimers

Together HFC – presente su solicitud en línea

Subsidios para cuidados en el hogar destinados a las personas que cuidan a sus seres queridos que padecen la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

www.helpforalzheimersfamilies.com/grant-application

*24/7 = 24 horas al día,
7 días a la semana

RECURSOS PARA EL CÁNCER

Sociedad Estadounidense para el Cáncer..... 1-800-227-2345 or 260-2105
 8500 Menaul Blvd. NE Ste. A-500, 87112 www.cancer.org
 Ayuda a los pacientes con cáncer para superar el tratamiento y la recuperación, y apoyo emocional. Ofrece pelucas, sombreros, pañuelos y turbantes gratuitos, transporte a las citas y alojamiento en hoteles según la disponibilidad.

Fundación de Ayuda al Copago para la Atención del Cáncer..... 1-866-552-6729
 Ofrece una ayuda financiera limitada para los gastos y copagos relacionados con el cáncer.
www.cancercare.org

Servicios de Cáncer de Nuevo México..... 259-9583
 P.O. Box 51735, 87181-1735 www.cancerservicesnm.org o www.nmcancerhelp.org
 Ofrece apoyo a los cuidadores y asistencia legal y de diligencias gratuita para quienes se enfrentan al cáncer.

Asociación de Apoyo al Cáncer de Próstata de Nuevo México (PCSANM)
 2533 Virginia St. NE, Ste. C, 87110 **1-800-278-7678 o 254-7784**
 Ayuda a todas las personas interesadas y a sus familias proporcionando publicaciones sobre temas relacionados con el cáncer de próstata, una lista de amigos de las personas y reuniones de apoyo.
www.pcsanm.org

SERVICIOS PARA CUIDADORES Y ENFERMOS TERMINALES

AARP Nuevo México505-946-3601
 Proporciona información y derivaciones a los cuidadores.

Caregiving.com..... www.caregiving.com
 Presenta los blogs de cuidadores familiares, palabras de consuelo semanales, chats diarios, podcasts y seminarios en línea gratuitos para quienes cuidan de un ser querido.

EnCasa Cuidadores 226-6007
 Conecta a las familias y a los cuidadores con cuidadores altamente cualificados para obtener los cuidados de confianza que necesitan..... www.encasacare.com

Centro de Cuidadores Familiares de Nuevo México 494-4021
 Apoya el bienestar de los cuidadores familiares mediante recursos, conexión social y atención a la salud mental.
www.familycaregovernm.org

Asociación de NM para la Atención Domiciliaria y de Hospicio..... 565-5777
 2424 Louisiana Blvd., NE, Ste. 220, 87110 www.nmahc.org
 Facilita la defensa, la creación de redes, la educación y la comunicación para promover el éxito y las mejores prácticas en la atención domiciliaria y de cuidados paliativos.

Coalición de Cuidadores Directos de NM 867-6046
 906 S. Camino del Pueblo, Bernalillo, 87004 www.nmdcc.org
 Proporciona formación a los cuidadores en la gestión de la medicación, la transferencia segura y la movilidad.

Programa contra el Estrés para Cuidadores Familiares.....1-830-377-1484

Grupo de apoyo para cuidadores de un ser querido con una enfermedad crónica.

www.caregiverstressbusters.org

Organización Nacional de Hospicios y Cuidados Paliativos 1-800-658-8898

Proporciona información gratuita a los consumidores sobre los cuidados paliativos y pone a los cuidadores en contacto directo con los programas de cuidados paliativos.

www.nhpco.org

Asociación Americana de la Diabetes 1-800-342-2383

Proporciona recursos sobre todos los tipos de diabetes, así como información para cuidadores y otras personas afectadas indirectamente por la enfermedad.

www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/8-tips-for-caregivers

Asociación Americana del Corazón y los Accidentes Cerebrovasculares

Proporciona una red de apoyo a los cuidadores de personas con cardiopatías o que han sufrido un infarto cerebral.

1-800-242-8721 www.heart.org/en/health-topics/caregiver-support

www.strokeassociation.org/en/help-and-support/for-family-caregivers

Alianza de Cuidadores Familiares 1-800-445-8106

Ofrece una amplia recopilación de información de interés familiar sobre temas relacionados con los cuidadores y la salud. www.caregiver.org/resources-health-issue-or-condition

Cuidados paliativos de la UNM..... 272-4868

Proporciona apoyo a las familias y a los cuidadores para navegar por el sistema de atención sanitaria con el fin de aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de un ser querido gravemente enfermo.

<https://hsc.unm.edu/health/patient-care/palliative-care/index.html>

ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

(Los servicios pueden estar basados en la disponibilidad)

Adelante – Centro de Conexión de Beneficios 1-844-266-2236 o 273-5222

3900 Osuna Rd. NE, 87109

Asiste a personas de la tercera edad de bajos ingresos (65 años o más) e individuos diagnosticados con una discapacidad (21 años o más) a afiliarse a los siguientes beneficios: Medicaid, LIHEAP, SNAP, SSI, Programas de Ahorro de Medicare (Medicare Savings Programs, MSP), y Subsidio de Bajos Ingresos (Low Income Subsidy, LIS) de la Parte D de Medicare.

www.goadelante.org

Centro Savila 312-7296

Tres ubicaciones: 1317 Isleta Blvd., SW, 87105 | 7401 Copper Ave., NE, 87108 |

217 San Pablo St., SE, 87108

www.centrosavila.org

Provee gestión de casos asistiendo a los clientes con la solicitud de beneficios públicos como vivienda, seguro médico, solicitudes de alimentos, asistencia de alquiler y mucho más.

Caridades Católicas 724-4670

2010 Bridge Blvd., SW, 87105

www.ccasfnm.org

Proporciona ayuda para el alquiler a las familias que reúnen los requisitos de ingresos según los fondos disponibles.

**Departamento de Salud, Vivienda y Personas sin Hogar de la Ciudad de Albuquerque
Todas las horas del centro de lunes a viernes de 8:00 A.M. – 5:00 P.M. 768-2860**

El Departamento de Salud, Vivienda y Personas sin Hogar (Department of Health, Housing & Homelessness, HHH) apoya la salud conductual, iniciativas de salud pública, vivienda asequible y servicios para personas sin hogar. Puede proporcionar referencias a proveedores de servicios directos. Los Centros de Salud y Servicios Sociales también ofrecen cajas de comida, asistencia para la prevención de desalojos y otros servicios al público.

Centro de Salud y Servicios Sociales de Alamosa 836-8800

6900 Gonzales Rd., SW, 87121

Sirve a los residentes de las áreas de la Mesa Suroeste (South Valley y Westside) de Albuquerque.

Centro de Salud y Servicios Sociales de Central Este..... 767-5700

7525 Zuni Rd., SE, 87108

Sirve a los residentes a las área del Nordeste (Montgomery a Central y Tramway a Carlisle) y Sudeste (Gibson a Central y Tramway a Carlisle) de Albuquerque.

Centro de Salud y Servicios Sociales John Marshall 848-1345

1500 Walter St., SE, 87102

Sirve a los residentes del centro de Albuquerque.

Centro de Salud y Servicios Sociales Los Griegos 761-4050

1231 Candelaria Rd., NW, 87107

Sirve a los residentes de los Heights del Nodeste, el Valle del Noroeste, y el Norte del Westside de Albuquerque.

Fondo Heat New Mexico (solo gas) 1-888-664-2726

411 Broadway Blvd., SE, 87102

www.nmgco.com/en/HEAT_For_Help

Proporciona ayuda a los residentes de Nuevo México cuyos ingresos cumplen los requisitos para pagar sus facturas de calefacción.

Help Nuevo México, Inc.....265-3717

5101 Copper Ave., NE, 87108

www.helpnm.com

Proporciona asistencia para el desalojo y avisos de desconexión de servicios públicos y agua.

Fondo del Hogar de Nuevo México 1-833-485-1334

El Fondo del Hogar de Nuevo México está disponible para inquilinos y propietarios que necesitan ayuda para pagar el alquiler, la hipoteca y los servicios públicos. La asistencia es para alquileres vencidos, actuales y futuros y facturas de servicios públicos. Esta ayuda no es un préstamo y no es necesario que sea reembolsada.

www.nmhomefund.org

Fondo PNM Good Neighbor (solo electricidad) 967-8045

600 Coors Blvd NW, 87121

Proporciona asistencia a los residentes de Nuevo México cuyos ingresos cumplen los requisitos para pagar parte o la totalidad de una factura vencida de PNM. Se debe llamar para solicitar una cita.
www.pnm.com/good-neighbor-fund

St. Vincent de Paul Centro de Intercambio de Información 346-1500 Ext. 4

4120 Menaul Blvd., NE, 87110

Ofrece asistencia para avisos de desconexión de servicios públicos, desahucios de alquileres y alimentos.

Safe Link Wireless 1-800-723-3546

Asociación de Colaboradores Comunitarios

www.safelinkwireless.com

3200 Carlisle Blvd., Ste. 101, NE, 87110

Teléfono móvil gratuito para los beneficiarios de prestaciones públicas y de la ayuda a la vivienda del HUD.

Servicios Familiares del Salvation Army 872-1171

4301 Bryn Mawr Dr. NE, 87107

www.salvationarmyalbuquerque.org

Proporciona cajas de alimentos, pases de autobús, ropa, ayuda para el alquiler, el agua y los servicios públicos.

Silver Horizons 884-3881

1913 Eubank Blvd. NE, 87112

Proporciona ayuda a las personas mayores (50 años o más) cuyos ingresos cumplen los requisitos para pagar facturas básicas del hogar, como el alquiler, los servicios públicos, etc.

www.silverhorizons.org

Storehouse Nuevo México 842-6491

106 Broadway Blvd., SE, 87102

www.thestorehouseabq.org

Proporciona cajas de alimentos mensuales y asistencia para el pago de los servicios de agua/residuos sólidos a los propietarios de viviendas del condado de Bernalillo que reúnan los requisitos de ingresos y estén al corriente de su factura de agua.

United Way de la parte Central de Nuevo México 211 o 245-1735

2340 Alamo Ave. SE, 2nd Floor, 87106

www.uwcnm.org

Pone en contacto a personas y familias con las organizaciones que mejor pueden atender sus necesidades.

RECURSOS PARA CRISIS Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis 988..... 988 (ext. 3)

Si se siente triste, enfadado o no se siente seguro, envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" (HABLAR) al 988 o chatee en www.suicidepreventionlifeline.org/chat

Para veteranos: extensión 1; o para español: extensión 2

Disponemos de intérpretes para otros idiomas cuando llame

Defensa para los Supervivientes de la Violencia Doméstica 248-3165

Los defensores ayudan a encontrar recursos y opciones. Esto puede incluir la ayuda para presentar órdenes de protección y crear planes de seguridad.

Agora Centro para Crisis 277-3013

Línea de ayuda que proporciona apoyo emocional en línea (chat), información y derivaciones.

www.agoracares.org

Centro de Defensa de la Familia de la Ciudad de Albuquerque..... 243-2333

625 Silver SW, Ste. 200, 87102 www.cabq.gov/albuquerque-family-advocacy-center

Ofrece a las víctimas de la violencia doméstica, el maltrato infantil y la agresión sexual un entorno seguro para ayudarles a abordar y superar el trauma de su experiencia.

Línea Telefónica de Crisis por Violencia Doméstica y Refugio S.A.F.E. House .. 247-4219

P.O. Box 25363, 87125

www.safehousenm.org

Proporciona (24/7)* refugio seguro, derivaciones y defensa de los supervivientes.

Centro de Recursos contra la Violencia Doméstica (DVRC) 248-3165

625 Silver SW, Ste. 185, 87102

www.dvrcnm.org

Ofrece asesoramiento, intervención en crisis y servicios jurídicos a las víctimas de la violencia doméstica.

Enlace Comunitario 246-8972

2425 Alamo Ave., SE, 87106

Servicios para víctimas de violencia doméstica de habla hispana.

www.enlacenm.org

Coalición de NM Contra la Violencia Doméstica 246-9240

2340 Alamo Avenue SE, Ste. 120, 87106

Ofrece derivaciones a las víctimas de la violencia doméstica

www.nmcadv.org

Comisión de Reparación de Víctimas de Delitos de NM 841-9432

Proporciona asistencia temporal a las víctimas de delitos violentos. www.cvvc.state.nm.us

Línea de Crisis y Acceso de NM (24/7)* 1-855-NMCRISIS (662-7474)

Línea de crisis disponible las 24 horas del día.

www.nmcrisisline.com

Línea Telefónica Nacional Contra la Violencia Doméstica..... 1-800-799-7233

Defensores altamente capacitados están disponibles 24/7/365 para llamadas confidenciales con cualquier persona que experimente violencia doméstica o busque recursos.

www.thehotline.org

Línea Nacional de Prevención (24/7)* 1-800-273-8255

Ofrece apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis suicida o con problemas emocionales.

www.suicidepreventionlifeline.org

Centro de Crisis por Violación de NM Central (24/7)* 266-7711

9741 Candelaria NE, Albuquerque, 87112

www.rapecrisiscnm.org

Proporciona intervención en crisis, defensa y asesoramiento a los supervivientes de agresiones sexuales.

*24/7 = 24 horas al día, 7 días a la semana

CUIDADOS DIURNOS

Servicios Diurnos para Adultos (con licencia)

Lugares para que los ancianos frágiles de 60 años o más y los adultos con discapacidades de 18 años o más permanezcan durante el día. Evita la institucionalización y proporciona un respiro a los cuidadores. La Agencia del Área para el Envejecimiento dispone de recursos limitados para apoyar los servicios diurnos para adultos de 60 años o más.

Cornucopia 877-1310
 2002 Bridge Blvd., SW, 87105 www.cornucopia-ads.org

Share Your Care 298-1700
www.shareyourcare.org

Barelas 764-6445
 714 7th St., SW, 87102

Bear Canyon 291-6219
 4645 Pitt St., NE, 87111

Los Volcanes 836-8797
 6500 Los Volcanes Rd., NW, 87121

North Valley 761-4001
 3825 4th St., NW, 87107

Ponderosa 881-8982
 5301 Ponderosa Ave., NE, 87110

InnovAge Programa PACE de NM 924-2650

904 Las Lomas Rd., NE 87102

Programa de atención integral para personas mayores (PACE). Centro de salud diurno que incluye clínica médica, servicios diurnos para adultos, servicios sociales, rehabilitación, transporte, servicios a domicilio y atención hospitalaria (cuando sea necesario) para personas mayores de 55 años que vivan en el área del condado de Bernalillo o a menos de 30 minutos de viaje del centro. Gratuito para los beneficiarios de Medicare y Medicaid. Se aceptan pagos privados. www.myinnovage.com

RECURSOS PARA DISCAPACITADOS

ARCA 332-6700
 11300 Lomas NE, 87112 www.arcaopeningdoors.org

Sistemas de apoyo residencial para personas con discapacidades.

Centro de Desarrollo Adelante 341-2000
 3900 Osuna Rd., NE, 87109 www.goadelante.org

Proporciona una gama completa de servicios de apoyo y recursos para las personas que experimentan condiciones de discapacidad.

Programa "Back in Use"/GiveABQ

1520 1st St. NW, 87102. Closes at 3:00 p.m. 341-7171

Proporciona equipo médico duradero y muebles usados a quienes los necesitan.

www.backinuse.com

ABLE Nuevo México 1-800-439-1653

Permite a las personas con discapacidades físicas e intelectuales que cumplen los requisitos establecer cuentas de ahorro libres de impuestos. Los fondos pueden utilizarse para cubrir gastos relacionados con su discapacidad sin perder su derecho a la asistencia pública.

www.ablenewmexico.com

Línea de información sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades

Departamento de Justicia de los Estados Unidos 1-800-514-0301

El Departamento de Justicia gestiona una línea de información gratuita sobre la ADA para proporcionar información y materiales al público sobre los requisitos de la ADA.

www.ada.gov

Alianza Contra las Lesiones Cerebrales de Nuevo México 292-7414

5101 Indian School Road NE, 87110

www.braininjurynm.org

Recursos para los supervivientes de una lesión cerebral, sus familias y los proveedores.

Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC) Información de Discapacidad y Salud para Cuidadores Familiares.....1-800-232-4636

www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/family

Recogida asistida de residuos sólidos de la ciudad de Albuquerque 311 o 761-8100

4600 Edith Blvd., NE, 87107

www.cabq.gov/solidwaste/trash-collection

Asistencia a las personas que no pueden depositar la basura en la acera para su recogida.

Programa de Difusión Comunitaria para Sordos (COPD) 255-7636

3908 Carlisle Blvd., NE, 87107

www.copdnm.org

Ofrece servicios de defensa, formación profesional, rehabilitación e interpretación.

Derechos de los Discapacitados en Nuevo México (DRNM) 1-800-432-4682 o 256-3100

3916 Juan Tabo Blvd., NE, 87111

www.drnm.org

Proporciona información y defiende los derechos legales de las personas con discapacidad.

Placas y Carteles para Discapacitados www.mvd.newmexico.gov

Expedición de carteles de estacionamiento o placas de matrícula a los residentes de NM que tengan una limitación de movilidad importante. Solicitudes gratuitas disponibles en las oficinas de la División de Vehículos Motorizados del Estado (MVD); se cobra una pequeña cuota en las oficinas privadas de la MVD.

Vea la página 28 bajo la División de Vehículos Motorizados de NM (MVD) Operada por el Estado para ubicaciones, direcciones y números de teléfono.

HELP–Nuevo México, Inc 265-3717

Iniciativa de Viviendas para Personas con Necesidades Especiales de Nuevo México

5101 Copper Ave. NE, 87108

www.helpnm.com

Proporciona asistencia en materia de vivienda a personas sin hogar y con discapacidades mentales o físicas.

Centro de Recursos para la Vida Independiente (ILRC)505-266-5022

1720 Louisiana Blvd. NE, Ste. 204, 87110 and 316 Osuna Rd. NE, Ste. 401, 87107

Ofrece defensa, formación en habilidades para la vida independiente, así como información y derivaciones sobre vivienda, prestaciones, transporte, educación y empleo.

Centro de Información para Nuevos Mexicanos con Discapacidades

2300 Menaul Blvd. NE, 87107

1-800-552-8195 or 272-8549

Proporciona recursos a las personas con discapacidad y a sus familias en relación con las opciones de vida, la formación, los servicios directos y la asistencia técnica.

www.cdd.unm.edu

LifeROOTS 255-5501

1111 Menaul Blvd NE, 87107

www.liferootsnm.org

Ofrece una amplia gama de programas y servicios para que los adultos con discapacidades de desarrollo, físicas y de comportamiento alcancen sus máximos niveles de autosuficiencia.

NeuRoadsNM 332-6845

11300 Lomas Blvd. NE, 87112

Programa comunitario que ofrece una amplia gama de cuidados a personas con lesiones cerebrales y a sus familias.

www.arcaopeningdoors.org/services/new-mexico-brain-injury-resource-center

Comisión para los Invidentes de NM..... 1-888-513-7958 o 841-8844

2200 Yale Blvd. SE, 87106

www.cfb.state.nm.us

Proporciona formación en braille, habilidades personales y de gestión del hogar..

Comisión de Sordos e Hipoacúsicos de NM..... 1-800-489-8536

505 Marquette Ave., NW, Ste. 1550, 87102

Voz y TTY

Ofrece recursos para las personas con dificultades auditivas o sordas. **www.cdhh.state.nm.us**

Departamento de Salud de NM www.nmhealth.org

División de Apoyo a las Discapacidades del Desarrollo

1190 S. St. Francis Dr., Santa Fe, 87505

Proporciona servicios y apoyo para ayudar a los niños y adultos con discapacidades intelectuales y de desarrollo para que participen como miembros activos de sus comunidades.

Consejo de Planificación para Discapacidades del Desarrollo de NM 841-4519

625 Silver Ave., SW, Ste. 100, 87102

www.nmddpc.com

Promueve la defensa, el desarrollo de capacidades y el cambio sistémico para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades de desarrollo y sus familias.

Oficina de Tutela de NM 841-4549

Proporciona servicios legales de tutela para adultos con capacidad limitada para tomar o comunicar decisiones en su nombre.

Centro de Conexión de la Fuerza Laboral de Nuevo México 843-1900

501 Mountain Rd. NE, 87102

www.jobs.state.nm.us

Ayuda a individuos que reúnen los requisitos con discapacidades documentadas a encontrar un empleo adecuado.

Comisión de Discapacidad de la Gobernadora de NM 1-877-696-1470 o 476-0412

491 Old Santa Fe Trail, Santa Fe, 87501

www.gcd.state.nm.us

Ofrece el Programa de Modificación de la Accesibilidad Residencial (RAMP). Las modificaciones del hogar pueden incluir una rampa de entrada, la sustitución de una bañera por una ducha con entrada para andadora y la instalación de barras de apoyo..

Consejo Asesor sobre Daños Cerebrales de NM..... 1-505-476-7328

Promueve la prevención y la concienciación sobre las lesiones cerebrales.

www.biac.gcd.nm.gov

Programa de Asistencia Tecnológica de NM (NMTAP) 841-4464

625 Silver Ave. SW Ste. 100-B, 87102

www.tap.gcd.state.nm.us

Ofrece servicios gratuitos a los habitantes de Nuevo México con discapacidades para acceder a la tecnología asistencial.

Retransmisión de Nuevo México..... 1-800-659-1779 o (TTY) 1-800-659-8331

Ofrece servicios de retransmisión de telecomunicaciones para personas sordas, con problemas de audición, sordociegas o con dificultades para hablar. **www.hamiltonrelay.com**

Coalición de Viviendas Solidarias de Nuevo México 255-3643

1717 Louisiana Blvd NE, Ste. 209, 87110

www.shcnm.org

Viviendas de apoyo permanente para personas con discapacidades físicas y mentales.

Servicios de vida terapéutica, Inc. 268-5295

5601 Domingo Rd., NE, 87108

www.tls-nm.org

Programas de emergencia, de grupo y de rehabilitación para adultos con discapacidades mentales graves.

Red del Centro de Desarrollo y Discapacidad de la UNM 1-800-552-8195

2300 Menaul Blvd NE, 87107

www.cdd.unm.edu

Centro de información para personas con discapacidad y sus familias que ofrece recursos sobre opciones de vida, formación, servicios directos y asistencia técnica.

EDUCACIÓN

Universidad Comunitaria de la Zona Central de Nuevo México (CNM) 224-3000

Campus Principal: 900 University Blvd. SE, 87106

www.cnm.edu

Ofrece clases de oficios y profesiones, así como formación laboral personalizada.

G.E.D, Educación Básica de Adultos e Inglés como Segunda Lengua

Se requiere una cuota de solicitud de 10 dólares y un documento de identidad expedido por el gobierno. 224-4282

www.cnm.edu/programs-of-study/programs-a-z/adult-basic-education

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque (DSA)

764-6400

Ofrece una variedad de clases que incluyen informática, idiomas, literatura/escritura, arte, danza, teatro y más para personas de 50 años o más. Llame a los centros de la tercera edad para obtener más detalles.

www.cabq.gov/seniors

Consulte los números de teléfono de los sitios de comidas en las páginas 41-43.

Bibliotecas Públicas de la Ciudad de Albuquerque 768-5141

Sucursal Principal: 501 Copper Ave NW, 87102 www.abqlibrary.org

Las Bibliotecas Públicas de Albuquerque y del Condado de Bernalillo están formadas por 18 sucursales. Todas las sucursales cuentan con computadores que ofrecen acceso gratuito a Wi-Fi y otros servicios.

Clases de Conducción Defensiva

Clases para personas de 50 años o más. Pequeña cuota para las clases.

- **Programa de Conductores Seguros AARP 830-3096**
1930 Juan Tabo Blvd., NE, Ste. 4, 87112 www.aarpdriversafety.org
- **Asociación Americana del Automóviles (AAA) 291-6611**
10501 Montgomery Blvd., NE, 87111 www.seniordriving.aaa.com
Clases disponibles en línea.

Programa de Conexión/WellConnected de Front Porch..... 1-877-797-7299

Ofrece programas virtuales gratuitos como conversaciones en grupo, clases, grupos de apoyo, conferencias y mucho más. Los participantes pueden hablar, jugar, aprender un idioma, compartir un agradecimiento, obtener apoyo y, lo que es más importante, conectarse y seguir participando.

www.frontporch.net

Instituto Hadley para Ciegos y Personas con Discapacidades Visuales .. (800)-323-4238

Promueve la vida independiente a través de programas de educación a distancia (cursos en línea) para personas ciegas o con discapacidad visual.

www.hadley.edu

OASIS (Enriqueciendo la Vida de Adultos Mayores) 884-4529

3301 Menaul Blvd., NE, Ste. 18, 87107

Ofrece una variedad de clases y oportunidades de voluntariado. www.oasisabq.org

Instituto Osher de Aprendizaje Para Toda la Vida (OLLI)..... 277-6179

1634 University Blvd. NE, 87102

www.ce.unm.edu/enrichment/osher

Ofrece una amplia gama de cursos, conferencias y eventos especiales a sus miembros.

Teeniors 600-1297

200 Broadway Blvd., NE, 87102

www.teeniors.com

Los adolescentes expertos en tecnología ayudan a los ancianos con la tecnología; tutoría individualizada.

Formación continua de la UNM (información e inscripción)..... 277-0077

1634 University Blvd., NE, 87102

www.ce.unm.edu

Los cursos de formación continua pueden ofrecer un 10% de descuento a los mayores de 65 años.

PRESTACIONES DE EMPLEO/DESEMPLEO

HELP–Nuevo México, Inc. 265-3717

5101 Copper Ave. NE, 87108

www.helpnm.com

Proporciona asesoramiento laboral, colocación y formación a personas con derecho a percibir ingresos.

Conexiones de la Fuerza Laboral de NM..... 1-877-664-6984 o 843-1900

501 Mountain Rd., NE, 87102

www.jobs.state.nm.us

Proporciona información sobre las prestaciones de desempleo, ayuda con el currículum, formación, etc.

Programas de Empleo para Personas Mayores de Título V

Programas de experiencia laboral para recapacitar a personas de 55 años o más con bajos ingresos.

- **Programa de Empleo de Servicios Comunitarios para Personas Mayores de Goodwill Industries** www.goodwill.org/scsep

1030 18th St. NW, 87104..... **881-6401**

- **Departamento de Envejecimiento y Servicios 1-800-432-2080 a Largo Plazo de NM**

Programa de Empleo de Servicios Comunitarios para Personas Mayores

P.O. Box 27118, 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502

Ayuda a los trabajadores maduros a prepararse y conseguir un empleo significativo.

www.nmaging.state.nm.us/Employment_Programs.aspx

- **Consejo Nacional Indígena sobre el Envejecimiento 292-2001**

8500 Menaul Blvd. NE, Ste. B470, 87112

Los solicitantes no necesitan ser nativos americanos o nativos de Alaska (AI/AN) para participar en el programa NICOA. www.nicoa.org

ASISTENCIA ALIMENTARIA (Consulte también las páginas 5–7 para conocer los servicios adicionales)

Echo Inc., Programa Alimentaria..... 242-6777

Programa de Alimentos Complementarios de Productos Básicos de Nuevo México para Adultos Mayores (CSFP)

300 Menaul NW, Space #226, 87107

www.echoinc.org

Proporciona alimentos mensuales a personas mayores de 60 años residentes en NM que reúnan los requisitos de ingresos.

Proyecto Alimentario Rio Grande 831-3778

600 Coors Blvd., NW, 87121

www.rgfp.org

Proporciona alimentos a los hogares mensualmente (se necesitan 30 días entre cada recogida).

Roadrunner Banco Alimenticio 349-5340

SNAP Línea de Ayuda 1-844-684-6268

5840 Office Blvd. NE, 87109

Proporciona contactos de las agencias para la asistencia alimentaria. Ayuda a inscribirse en la asistencia de SNAP o Medicaid. www.rafb.org

CONCIENCIACIÓN SOBRE EL FRAUDE

Oficina de Buenas Prácticas Comerciales del Suroeste 346-0110
7007 Jefferson St. NE, Ste. A, 87109 www.bbbsw.org
Ofrece revisiones gratuitas de empresas y organizaciones benéficas y servicios de resolución de quejas de empresas.

Oficina de Protección del Consumidor de la Ciudad de Albuquerque 768-4596
1 Civic Plaza NW, 4th Floor, 87102 www.cabq.gov/consumer
Pone en contacto a los consumidores con información sobre cómo evitar las estafas y ayuda a los consumidores que se han visto perjudicados por transacciones desleales o engañosas que incluyen el robo de identidad o de información personal.

Oficina del Inspector General de la Ciudad de Albuquerque 768-3160
1 Civic Plaza NW, 5th Floor, 87102 www.cabq.gov/inspectorgeneral
Investiga las sospechas de fraude en los contratos, las sospechas de corrupción de los dirigentes elegidos y nombrados por la ciudad, los empleados sospechosos de mala conducta, las sospechas de fraude, despilfarro, mala gestión y abuso. Revisa los programas y las operaciones de la ciudad.

Comisión Federal de Comercio www.ftc.gov
600 Pennsylvania Ave., NW, Washington DC 20580
Protege a los consumidores poniendo fin a las prácticas desleales, engañosas o fraudulentas en el mercado. Ayuda a denunciar estafas telefónicas, cheques falsos y otras estafas.

Registro de “No Llamar” 1-888-382-1222 o (TTY) 1-866-290-4236
Register your telephone number to stop unwanted calls. www.donotcall.gov

Comisión Federal de Comunicaciones 1-888-225-5322 Option 4
Denunciar el uso de identificadores de llamada fraudulentos (spoofing).

Robo de identidad 1-877-438-4338 o (TTY) 1-866-653-4261
Llame para denunciar un robo de identidad. www.identitytheft.gov

Soluciones para el robo de identidad LTD 417-1902
Asistencia gratuita a las víctimas del robo de identidad. Ofrece un chequeo familiar de prevención de robo de identidad a bajo coste. idtheftresolutions.org

Oficina de la Procuraduría General de NM 490-4060 o 717-3500
201 3rd St NW, Ste. 300, 87102 www.nmag.gov

Programa de Defensa e Intervención – asiste a los residentes de NM en asuntos de robo de identidad, compra de coches, préstamos de día de pago y estudiantiles y estafas de todo tipo.

División de Protección al Consumidor – investiga los asuntos fraudulentos de los consumidores, las prácticas comerciales desleales y los proveedores de Medicaid que cometen fraude y/o abuso, negligencia y explotación de los residentes en los centros de atención.

Programa de Preservación de la Propiedad de la Vivienda – ayuda a los propietarios de viviendas que han sido víctimas de estafas de rescate de ejecuciones hipotecarias.

Oficina del Superintendente de Seguros de NM..... 1-855-427-5674

1120 Paseo De Peralta, 4th Floor, Santa Fe, 87501

Investiga las reclamaciones relativas a todo tipo de seguro.

www.osi.state.nm.us

Departamento de Impuestos e Ingresos de Nuevo México 841-6200

5301 Central Ave., NE, 87198

www.tax.newmexico.gov/report-tax-fraud.aspx

Informa sobre cartas sospechosas o estafas que se refieran al Departamento de Impuestos e Ingresos de Nuevo México.

**Departamento de Regulación y Licencias de NM.505-476-4500 (Option 5)
(División de Valores) www.rld.state.nm.us/securities-division**

5500 San Antonio Dr. NE, 87109

Investiga el fraude financiero y ayuda a los consumidores a tomar decisiones financieras.

Centro Nacional de Derecho del Consumidor 1-617-542-8010

Proporciona justicia al consumidor y seguridad económica a las personas con bajos ingresos y a otras personas desfavorecidas, incluidos los adultos mayores.

www.nclc.org

Centro Nacional de Información sobre el Fraude y Vigilancia de Internet

202-835-3323 ext. 815

www.fraud.org

Proporciona a los consumidores la información que necesitan para evitar ser víctimas de fraudes de telemarketing y de Internet y para ayudarles a hacer llegar sus quejas a los organismos encargados de hacer cumplir la ley de forma rápida y sencilla.

Administración de la Seguridad Social (SSA) – Oficina del Inspector General (OIG)

1-800-269-0271 o (TTY) 1-866-501-2101

P.O. Box 17785, Baltimore, Maryland 21235

www.oig.ssa.gov

Recibe informes sobre presuntos fraudes, despilfarros y abusos. Informa de actividades sospechosas o de comunicaciones que dicen proceder de la Administración de la Seguridad Social.

Servicio de Inspección Postal de los Estados Unidos 1-877-876-2455

433 W. Harrison St., Room 3255, Chicago, IL 60699

www.uspis.gov

Investiga todo tipo de fraudes postales o cartas sospechosas recibidas por el correo U.S.P.S.

Inspector General del Tesoro de los Estados Unidos para la Administración Tributaria (TIGTA)..... 1-800-366-4484

P.O. Box 589, Ben Franklin Station, Washington, DC 20044

www.treasury.gov/tigta

Investiga las denuncias de las víctimas que han recibido una estafa de suplantación de identidad de Hacienda.

AGENCIAS GUBERNAMENTALES

Condado de Bernalillo

Fondo para Entierros de Indigentes del Condado de Bernalillo..... 468-7344

415 Silver SW., 87102

www.berncogov/general-services/about-the-program.aspx

Proporciona cremación simple, sin servicio, para personas indigentes en el Condado de Bernalillo.

Oficina del secretario del condado de Bernalillo 468-1290
415 Silver Ave. SW., 87102 www.bernco.gov/clerk
Proporciona acceso a varios documentos registrados públicamente del condado de Bernalillo.

Tribunal de Testamentos, Herencias y Sucesiones del Condado de Bernalillo. 468-1233
415 Silver Ave. SW, 87102 www.bernco.gov/probate-court/welcome-to-the-court.aspx
El tribunal apropiado para entablar un proceso testamentario de un individuo fallecido que residía en el Condado de Bernalillo.

Oficina de Servicios Médicos de Emergencia (EMS) y División de Incendios del condado de Bernalillo www.bernco.gov/fire-and-rescue
6840 2nd St. NW, 87107 468-1310
Proporciona información y materiales sobre seguridad y prevención de incendios.

Tribunal Metropolitano del Condado de Bernalillo..... 841-8151
401 Lomas Blvd., NW, 87102 www.metro.nmcourts.gov

Coordinación Vecinal del Condado de Bernalillo..... 468-7364
415 Silver Ave. SW, 2nd Floor, 87102
Mejora la relación entre el condado y las asociaciones de vecinos.
www.bernco.gov/planning/neighborhood-coordination.aspx

Departamento del Alguacil del Condado de Bernalillo 798-7000
400 Roma NW, 87102 www.bernalillocountysheriff.com

Ciudad de Albuquerque

311 Centro de Contacto Comunitario 311
Lunes–Sábado 6:00 A.M.– 9:00 P.M., Domingo. 9:00 A.M.– 6:00 P.M.
El servicio 311 es un número de teléfono único para todas las consultas y servicios no urgentes de la ciudad de Albuquerque. www.cabq.gov/311

Resolución Alternativa de Conflictos de la Ciudad de Albuquerque 768-4660
1 Civic Plaza NW, 4th Floor, 87102
Un proceso de resolución gratuito para que los ciudadanos de Albuquerque resuelvan sus conflictos y disputas. www.cabq.gov/legal/adr/community-mediation-program

Línea de Quemado de la Ciudad de Albuquerque 768-BURN o 768-2876
1 Civic Plaza, Room 3023, 87102 www.cabq.gov/airquality/burn-no-burn
Emite restricciones de quema según sea necesario desde el 1 de octubre hasta el 28/29 de febrero.

Oficina de Derechos Civiles de la Ciudad de Albuquerque 768-4500
One Civic Plaza, NW, 4th Floor, Ste. 4072, 87102
Investiga denuncias de discriminación en el empleo, en la vivienda, en los alojamientos públicos y en otros tipos de discriminación. www.cabq.gov/civilrights

Aplicación del Código de la Ciudad de Albuquerque Línea principal 924-3450

600 2nd Street NW, 87102

Permisos 924-3857

Aplica y administra las diversas normas de mantenimiento de propiedad de la ciudad, incluida la Ordenanza de Desarrollo Integrado, el Código Uniforme de la Vivienda, la Ordenanza de Maleza y Antibasura y otras normas municipales similares adoptadas por el Ayuntamiento. www.cabq.gov/planning/code-enforcement-zoning

Departamento de Seguridad Comunitaria de la Ciudad de Albuquerque (ACS)768-4227

El ACS responde a las llamadas no violentas y no médicas realizadas al 911 y al 311 (salud conductual/mental, bienestar y controles de bienestar, suicidio y personas sin hogar) con personal capacitado en salud conductual y mental..... www.cabq.gov/acs

Servicios a los Electores de la Ciudad de Albuquerque..... 768-3000

Ofrece servicios integrales a los electores y a las empresas que se enfrentan a problemas relacionados con el gobierno y los organismos de la ciudad. www.cabq.gov/mayor

Administración del Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque 764-6432

Proporciona actividades y oportunidades para promover un envejecimiento activo y saludable. También ofrecemos una atención continua diseñada para satisfacer las necesidades individuales a lo largo del espectro de envejecimiento. Nos sentimos honrados de estar al servicio de los residentes de nuestra comunidad. www.cabq.gov/seniors

Departamento de Bomberos de la Ciudad de Albuquerque 764-9300

Oficina de Gestión de Registros 764-6333

Para obtener un informe de incendio o de EMS, póngase en contacto con los Servicios de Gestión de Registros.

www.cabq.gov/fire/our-department/records-management-office

Eliminación de Residuos Domésticos Peligrosos en la Ciudad de Albuquerque ..Call 311

6137 Edith NE, 87107

www.cabq.gov/solidwaste/household-hazardous-waste

Los residentes del condado pueden depositar los residuos peligrosos residenciales sin coste alguno.

Oficina de Coordinación Vecinal de la Ciudad de Albuquerque 768-3334

1 Civic Plaza, NW, 9th Floor, Ste., 9087, 87102

Crea vecindarios prósperos mediante la creación de relaciones vecinales, la participación y las conexiones comunitarias. www.cabq.gov/office-of-neighborhood-coordination

Departamento de Policía de la Ciudad de Albuquerque (no emergencia) 242-COPS

400 Roma NW, 87102

242-2677

www.cabq.gov/police/contact-the-police

Unidad de Denuncias Telefónicas 242-2677

La Unidad de Denuncias Telefónicas se encarga de las denuncias en las que se desconoce la identidad del sospechoso, así como de todas las denuncias de delitos menores que no requieren ninguna investigación sobre el terreno por parte de los agentes de patrulla. www.cabq.gov/police/file-a-police-report-online

Departamento de Gestión de Residuos Sólidos de la Ciudad de Albuquerque ..761-8100

4600 Edith NE, 87107

www.cabq.gov/solidwaste

Información sobre la recogida de basura y de artículos grandes en el ámbito residencial.

Oficina de Franquicias de Servicios Públicos de la Ciudad de AlbuquerqueOne Civic Plaza NW, 4th Floor, Rm. 4072, 87102 **768-5340 o 768-4500**

Ayuda a los consumidores en las quejas que puedan tener con la compañía de cable. Actúa como enlace y no puede obligar a la compañía de cable a reembolsar o permitir servicios gratuitos.

www.cabq.gov/legal

Gobierno del Estado de Nuevo México**Departamento de Envejecimiento y Servicios a Largo Plazo de NM**

P.O. Box 27118, 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502

Defensor del Pueblo para la Atención a Largo Plazo..... 1-866-842-9230

Se ayuda a los residentes de los centros de cuidados prolongados defendiendo sus derechos, investigando las quejas y resolviendo los problemas.

www.nmaging.state.nm.us/Long_Term_Ombudsman.aspx

Consejo Directivo de Enfermería de NM..... 841-8340

6301 Indian School Road, NE, Ste. 710, 87110

www.bon.nm.gov

Investiga las quejas relativas a la calidad de la atención prestada por una enfermera.

Certificados de Nacimiento y Defunción – Registros Vitales:**Oficina de Registro Civil de NM 1-866-534-0051 o 841-4100**

2400 Wellesley Dr. NE, 87107

www.nmhealth.org/about/erd/bvrhs/vrp/

Proporciona copias certificadas de las actas de nacimiento que se producen en Nuevo México por una cuota de 10 dólares. Las actas de nacimiento se emitirán entre las horas de 10:00 am–3:00 pm. Las accesos se distribuyen por orden de llegada.

Los Certificados de Defunción sólo están disponibles en la oficina de Santa Fe.**Registro Civil y Estadísticas de Salud de NM (Santa Fe).....1-866-534-0051**

2554 Camino Entrada, Santa Fe, 87505

505-827-0121**Vitalchek.com**

Una fuente de pedidos externa autorizada para los registros vitales seguros procesados directamente desde el organismo gubernamental emisor. Se aplican tarifas.

Departamento de Salud de NM Reclamaciones sobre Instalaciones 1-800-752-8649

P.O. Box 26110, Santa Fe, 87505

www.nmhealth.org

Investiga incidentes y problemas con los centros de atención prolongada y los hospitales.

Consejo Médico de NM..... 1-800-945-5845

2055 S. Pacheco Building 400, Santa Fe, 87505

www.nmmb.state.nm.us

Investiga las quejas relativas a la calidad de la atención prestada por un médico o un asistente médico.

Licencias de Conducir y Tarjetas de Identificación: División de Vehículos Motorizados de NM (MVD) Operada por el Estado.....1-888-683-4636
www.mvd.newmexico.gov

Licencia de conducir: \$18.00 por 4 años; \$34.00 por 8 años

Tarjeta de identificación (para personas sin licencia de conducir): \$10.00 por 4 años; \$18.00 por 8 años

No se cobra por la licencia de conducir o la tarjeta de identificación para las personas de 79 años o más.

El horario de las oficinas de MVD es de lunes a viernes de 8:00 a.m.–4:00 p.m.

Bernalillo 867-3311

829 S. Camino Del Pueblo, Bernalillo, 87004

Eagle Vista 764-6658

9651 Eagle Ranch Rd., 87114

Kirtland Air Force Base 846-8390

1451 4th St., SE, 87117 Acceso sólo para militares, tarifa adicional de 5 dólares, sólo con tarjeta de crédito

Montgomery Plaza 875-0715

4575 San Mateo Blvd. NE, Ste. G 190, 87109

Rio Bravo 452-9240

3211 Coors SW, Ste., D-10 and D-11, 87121

Rio Rancho 891-5014

4114 Sabana Grande, Ave., SE, Rio Rancho, 87124

Sandia Vista..... 292-4570

11500 Menaul Blvd., NE, Ste. F-1, 87112

Tijeras 281-3774

12 Camino Municipal Tijeras, 87059

Comisión de Reglamento Público de NM (NMPRC)..... 1-888-427-5772

División de Relaciones con los Consumidores

1120 Paseo De Peralta, Santa Fe, 87504

Investiga las solicitudes de los consumidores y regula los servicios públicos y las tele-

comunicaciones en NM para garantizar tarifas y servicios justos. **www.nmprc.state.nm.us**

Gobierno Federal de los Estados Unidos

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos .. 1-800-368-1019

Oficina de Derechos Civiles

www.hhs.gov/civil-rights/index.html

200 Independence Avenue, S.W., Room 509F HHH Bldg., Washington, D.C. 20201

Investiga las quejas de discriminación contra personas por su raza, color, origen nacional, discapacidad, edad, sexo o religión en programas o actividades que el HHS gestiona directamente o a los que el HHS proporciona asistencia financiera federal.

ABUELOS QUE CRIAN A SUS NIETOS

Defensa de los Derechos (Advocacy), Inc. 266-3166
 6301 Fourth St. NW, Ste. 3, 87107 www.nmadvocacy.org

Solicitud de tutela, adopción y estatus especial de inmigrante para hijos menores.

NM Proyecto de Defensa de Tutela, Inc.

Servicios legales de tutela y adopción, asistencia para obtener apoyo sanitario, financiero y alimentario; se ofrecen según una escala de tarifas, a menudo sin coste alguno.

Generaciones en el West Mesa 833-0656
 5710 Avalon Rd. NW, 87105 www.generationsatwestmesa.com

Ofrece viviendas asequibles para personas de 55 años o más que están criando a sus nietos.

Centro de Recursos Jurídicos y Políticos del Estado para los Abuelos
www.grandfamilies.org

Ofrece una lista actualizada en línea de las leyes, políticas y legislación estatales que afectan a las familias abuelas.

Programa de Línea Directa Legal de Tutela por Parentesco 217-1660
 Línea de ayuda legal con información, asesoramiento y asistencia para casos de tutela por parentesco y alguna representación legal directa.

Outcomes, Inc. 243-2551
 1503 University Blvd., NE, 87102
 Ofrece servicios de asesoramiento a niños, adultos, parejas y familias. Ofrece grupos mensuales de apoyo a los abuelos con cuidado de niños y referencias a recursos para los abuelos que crían a sus nietos. www.outcomesnm.org

Pegasus Legal Services for Children 244-1101
 505 Marquette Ave., NW, Suite 1350, 87102 www.pegasuslaw.org
 Proporciona servicios legales a los abuelos y otros cuidadores familiares que se encargan de los niños cuyos padres no pueden o no quieren proporcionarles los cuidados adecuados.

SERVICIOS DE SALUD

Salud Mental/Terapias

Centro de Recursos para el Duelo 323-0478
 4125 Carlisle Blvd. NE, 87107
 Proporciona grupos de apoyo, talleres y recursos para todos los que sufren; niños, adolescentes y adultos. Los servicios son completamente gratuitos. www.griefnm.org

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) 260-0154
 8015 Mountain Road, Pl., NE, Ste. 101, 87110
 Apoyo, educación y defensa de personas y familiares/cuidadores que se enfrentan a problemas de salud mental. www.namialbuquerque.org

St. Martin's la Esperanza Funciona 764-8231
1201 3rd St., NW, 87102 www.hopeworksnm.org
Ofrece terapia conductual, intervención en crisis y otros servicios.

UNM Programa de Servicios para el Duelo..... 272-3053
1101 Camino de Salud, NE, 87102 www.omi.unm.edu
Ofrece servicios de asesoramiento individual, familiar y de intervención en crisis.

Centro Psiquiátrico de la UNMH 272-2800
Emergencia psiquiátrica (24/7)* Línea de crisis de salud mental 24 horas. 272-2920
2600 Marble NE, 87106

Unidad de Psiquiatría Geriátrica 272-2994
Tratamiento hospitalario de corta duración para personas de 55 años o más que sufren trastornos emocionales.

Clínica de Atención Psiquiátrica Urgente – Servicios Psiquiátricos de Urgencia
Horario: De lunes a viernes. 7:00 A.M.–1:00 P.M 272-9038

Información Sobre el Coronavirus (COVID-19)

Línea de Atención Sanitaria Sobre el Coronavirus 1-855-600-3453
Línea directa para los residentes con preguntas relacionadas con la salud.

Línea de Información Sobre el Coronavirus 1-833-551-0518
Línea directa para los residentes con preguntas no relacionadas con la salud.
www.newmexico.gov/hotlines

COVID-19 Asistencia Funeraria 1-844-684-6333
Línea directa para obtener una solicitud de asistencia funeraria COVID-19 y asistencia de los representantes de FEMA. Servicios multilingües disponibles. www.newmexico.gov/hotlines

Sitio Web de Asistencia Estatal de NM www.newmexico.gov/i-need-assistance
Información para personas con dificultades económicas debido a COVID-19.

Registro de Vacunas vaccinenm.org/registration
Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH) Los usuarios que tengan preguntas o deseen ayuda con el proceso de inscripción (incluidos los que no tengan acceso a Internet) pueden llamar al 1-855-600-3453 y pulsar 1 (o 3 para español). Las personas mayores y las personas con discapacidad pueden llamar al 1-800-432-2080 o al 764-6400 para obtener ayuda con la inscripción y la programación.

Atención Dental

Atención Dental a Domicilio 615-0951
Atención odontológica a domicilio o en un asilo para personas que no pueden salir de casa.
www.dentalcareinyourhome.org

NM Servicios Dentales Comunitarios, Inc...... 843-7493
2116 Hinkle St., SE, 87102 www.nmcommunitydental.com
Actualmente acepta Medicaid y la mayoría de los seguros dentales. Escala de honorarios para los pacientes no asegurados basada en los ingresos y el tamaño de la familia.

*24/7 = 24 horas al día, 7 días a la semana

Fundación de la Asociación Dental de NM 298-7206
P.O. Box 16854, 87191 www.nmdentalfoundation.org
Proporciona tratamiento dental completo y gratuito a personas con discapacidades permanentes o mayores de 60 años.

Aparatos Auditivos

Centro de Audición y Lenguaje de Albuquerque (ASLHC) 247-4224
9500 Montgomery Blvd., NE, Ste. 215, 87111 www.aslhc.org
Asistencia con audífonos a un coste reducido para personas con recursos limitados.

Atención Médica

Clínica de Educación Geriátrica y Mantenimiento de la Salud (GEHM)..... 764-6400
Proporciona evaluaciones de salud y educación sanitaria a personas mayores de 55 años. Los servicios incluyen: presión arterial, detección de diabetes y educación de autocontrol, evaluaciones de salud, asesoramiento sobre nutrición, problemas de salud, administración de medicamentos y más. De lunes a viernes de 9:00 a. m. a 1:00 p. m. Llame a los Centros para Adultos Mayores para consultar las fechas de las clínicas. www.unmhealth.org

Departamento de Salud de NM 222-8603
Programa de Prevención y Control de Diabetes www.diabetesnm.org
810 W. San Mateo, Ste. 200-E, 87505
Proporciona información médica y servicios comunitarios a personas con diabetes.

Centro de Salud para Adultos Mayores de la UNM 272-4866
1101 Medical Arts Ave., NE, Building 4, Ste. A, 87102
Ofrece asesoramiento sobre salud conductual, educación sobre la diabetes, fisioterapia, gestión de casos de trabajo social/enfermería y servicios de memoria y envejecimiento para los mayores de 70 años. www.unmhealth.org/services/senior-health.html

Agencias de Servicios Sanitarios Múltiples

Clínicas de First Choice Community Healthcare www.fcch.com
Cada centro a continuación proporciona atención primaria de salud para las personas con Medicare, Medicaid, otros planes de seguro y también para aquellos sin seguro. Los honorarios dependen de los ingresos. También ofrece asistencia con solicitudes de Medicaid y Seguro de Salud.

Los centros de North Valley, South Broadway y South Valley también ofrecen atención de salud conductual.

Alameda Medical Center 890-1458
7704-A 2nd St. NW, 87107

Alamosa Medical Center 831-2534
6900 Gonzales Rd., SW, 87121

North Valley Medical Center 345-3244
1231 Candelaria Rd., NW, 87107

South Broadway Medical Center 768-5450
1401 William St., SE, 87102

South Valley Medical/Dental Center 873-7400

2001 Centro Familiar SW, 87105

Únicamente la oficina de South Valley: ofrece atención odontológica y programas de bienestar, como mercados agrícolas móviles, clases de cocina, asesoramiento sobre ejercicio y estilo de vida y masajes terapéuticos.

Asistencia con las Recetas Médicas

Accessia Health..... 1-800-366-7741

Ofrece asistencia con los copagos o el pago de primas. **www.accessiahealth.org**

Eliminación Segura de Medicamentos de la Ciudad de Albuquerque

Los medicamentos pueden desecharse en cualquiera de las seis subestaciones de mando de la zona. **www.cabq.gov/police/programs/pharmaceuticals**

Horario: lunes–viernes 8:00 A.M.–5:00 P.M..

Foothills Area Command..... 332-5240

12800 Lomas Blvd., NE, 87123

Northeast Area Command 823-4455

8201 Osuna Rd., NE, 87109

Northwest Area Command 768-4850

10401 Cibola Loop, NW, 87114

Southwest Area Command 831-4705

6404 Los Volcanes Rd., NW, 87121

Valley Area Command 761-8800

5408 2nd St., NW, 87107

Departamento de Envejecimiento y Servicios a Largo Plazo de NM..... 1-800-432-2080

Asistencia para medicamentos recetados – Programa MEDBANK

P.O. Box 27118, 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502 **www.nmaging.state.nm.us/adrc.asp**

Ayuda a los residentes de NM que no tienen cobertura de medicamentos recetados o que han agotado su beneficio. Pueden aplicarse criterios de elegibilidad.

Programa de Descuentos para Medicamentos de NM

Todos los residentes de NM son elegibles para obtener descuentos de farmacia en recetas no cubiertas a través de este programa, que puede ser utilizado para complementar los planes de seguro de salud, incluyendo las cuentas de ahorro de salud (HSA), los planes de alto deducible, y los planes de suplemento de la Parte D de Medicare. (Imprima la tarjeta de medicamentos y llévela a la farmacia) **www.newmexicodrugcard.com**

Reducción del Copago de la Fundación Defensora del Paciente 1-866-512-3861

Proporciona una ayuda financiera directa a los pacientes asegurados, que reúnen las condiciones financieras y médicas para acceder al copago farmacéutico. **www.copays.org**

Red de Acceso a Medicamentos para Pacientes..... 1-866-316-7263

Proporciona a los pacientes con seguro insuficiente una ayuda para el copago.

www.panfoundation.org

Rx Outreach.....888-796-1234

Ofrece recetas por correo con significativos descuentos. www.rxoutreach.org

Administración de Seguridad Social (SSA) 1-800-772-1213

500 Lead Ave., SW, 87102 (TTY) 1-800-325-0778

Horario de atención telefónica: De lunes a viernes de, 8:00 a.m.–7:00 p.m. www.ssa.gov

Programas de Remisión para Tratamientos

AL-ANON 262-2177

9004 Menaul Ave. NE, Ste. 12, 87112

Ayuda a las familias y amigos de los bebedores problemáticos. www.aisnm.org

Alcohólicos Anónimos..... 266-1900

1921 Alvarado NE, 87110

Grupo de recuperación del alcoholismo. www.albuquerqueaa.org

Centro de Tratamiento de Nuevo México Central 268-5611

Centro ambulatorio de recuperación y de tratamiento de drogas. www.newseason.com

Narcóticos Anónimos 1-800-798-6649

Grupo de apoyo a la drogadicción para la recuperación. www.riograndena.org

Nicotina Anónimos..... 1-877-879-6422

Grupo de apoyo para dejar la nicotina. www.nicotine-anonymous.org

Consejo de NM sobre el Juego Problemático 1-800-572-1142

Ofrece una línea directa a las personas que tienen problemas relacionados con el juego/ la apuesta. La ayuda confidencial está disponible *24/ 7/365 días al año. www.nmcp.org

Comedores Compulsivos Anónimos 891-2664

6075 Zenith Ct. NE, PO Box 44727, Rio Rancho, NM, 87174

Programa para personas con problemas relacionados con la alimentación. www.aa.org

Asociación de Juego Responsable de NM 1-888-696-2440

Información para jugadores problemáticos. www.rganm.org

Vacunas

Registro de Vacunas

Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH) Los usuarios que tengan preguntas o deseen ayuda con el proceso de inscripción (incluidos los que no tengan acceso a Internet) pueden llamar al 1-855-600-3453 y pulsar 1 (o 3 para español). Las personas mayores y las personas con discapacidad pueden llamar al 1-800-432-2080 o al 764-6400 para obtener ayuda con la inscripción y la programación.

Atención Oftalmológica

Programa de Atención Oftalmológica para Personas Mayores de Eyecare America

1-877-887-6327

Pone en contacto a las personas mayores de 65 años que reúnen los requisitos con oftalmólogos locales que ofrecen un examen médico de la vista sin coste alguno.

www.aao.org/eyecare-america

Nuevos Ojos 1-973-376-4903
 549 Millburn Ave., Short Hills, NJ 07078 www.new-eyes.org
 Proporciona un vale para un par básico de lentes monofocales o bifocales forradas a personas que no tienen otros recursos para obtener un par básico de lentes.

INFORMACIÓN SOBRE SEGUROS MÉDICOS

BeWell NM 1-833-862-3935
 7601 Jefferson St., NE, Ste. 160, 87109
 Mercado oficial de seguros de Nuevo México donde las personas pueden comparar planes de seguro de salud. www.bewellnm.com

Mercado Federal de Seguros de Salud..... 1-800-318-2596
 465 Industrial Blvd, London, KY 40750-0001 (TTY) 1-855-889-4325
 Proporciona información para obtener cobertura de seguro médico. www.healthcare.gov

Bolsa de Seguros Médicos de NM..... 314-5200
 7601 Jefferson St., NE, Ste. 120, 87109 www.bewellnm.com
 Mercado de seguros donde las personas pueden comparar planes de seguro de salud.

RECURSOS PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE

Albuquerque Heading Home..... 226-1700
 P.O. Box 27636, 87125 www.abqheadinghome.org
 Proporciona soluciones de vivienda permanente y de apoyo a las personas y sus familias que son médicamente vulnerables y experimentan la falta de vivienda crónica.

Servicios de Salud para los Sin Hogar (Healthcare for the Homeless) de Albuquerque
 1220 1st St. NW, 87102 www.abqhch.org

Salud Conductual 843-7611
 Ofrece evaluaciones a corto plazo y gestión de casos a largo plazo para personas sin hogar, que luchan contra trastornos graves de salud mental y/o de consumo de sustancias, así como otras discapacidades.

Atención Dental 242-8288
 Ofrece una gama completa de servicios dentales rutinarios, de emergencia y preventivos.

Atención Médica 242-4644
 Ofrece atención médica primaria a las personas que necesitan servicios médicos.

Fundación Barrett 246-9244 ext. 109
 10300 Constitution Ave. NE, 87112
 Albergue de emergencia para mujeres y niños sin hogar. Proporciona referencias de recursos y servicios de apoyo. www.barrettfoundation.org

Línea de ayuda para personas sin hogar de la ciudad de Albuquerque 768-4357
 Les proporciona asistencia a las personas sin hogar conectándolas con recursos.
www.cabq.gov/family/services/homeless-services

Westside Emergency Housing Center de la Ciudad de Albuquerque 839-9193

7440 Jim McDowell NW, 87121

Un entorno seguro para personas y familias sin hogar.

www.cabq.gov/family/news/westside-emergency-housing-center

Centro del Buen Pastor 243-2527

218 Iron Ave. SW, 87103

www.gscnm.org

Defensa de los servicios sociales y recursos para hombres y mujeres sin hogar.

Joy Junction 877-6967

4500 2nd St., SW, 87105

www.joyjunction.org

Defensa de los servicios sociales y recursos para hombres y mujeres sin hogar.

St. Martin's Hope Works 242-4399

1201 3rd St., NW, 87102

www.hopeworksnm.org

Ofrece apoyo y esperanza a las personas sin hogar.

Saranam 299-6154

1028 Eubank N.E., Ste. F, 87112

www.saranamabq.org

Les proporciona vivienda y necesidades básicas (durante hasta 2 años) a familias sin hogar.

Steel Bridge Centro de Transformación 346-4673

2021 2nd St. NW, 87102

www.mysteelbridge.org

Defensa de los servicios sociales y recursos para hombres y mujeres sin hogar.

The Rock @ Apostolado Noon Day 246-8001

2400 Second St. NW, 87102

www.therockabq.com

Ofrece muchos servicios, como alojamiento diurno, duchas, lavandería, asesoramiento y un programa de almuerzos para los pobres y los sin techo.

VIVIENDA – (Asistencia en ejecuciones hipotecarias y cuestiones relacionadas con propietarios e inquilinos consulte también Recursos jurídicos, página 31)

Discriminación en la Vivienda

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD)

1-800-669-9777 o (TTY) 1-817- 978-5595

801 Cherry Street, Unit #45, Ste. 2500, Fort Worth, Texas 76102

www.hud.gov

Investiga las denuncias de discriminación en cualquier transacción relacionada con la vivienda, como el alquiler, la compraventa de casas, las compañías hipotecarias y las asociaciones de propietarios.

Oportunidades de Vivienda

Departamentos en Albuquerque www.apartmentguide.com

Página web que ofrece viviendas de alquiler asequibles.

Autoridad de la Vivienda de Albuquerque 764-3953

1840 University Blvd., SE, 87106

www.abqha.org

Ayuda a los hogares con vales de elección de vivienda a un arrendador privado, vivienda para familias de bajos ingresos, personas mayores y discapacitados. Solicite en línea.

Departamento de Vivienda del Condado de Bernalillo..... 314-0200
2400 Wellesley Dr. NE, Ste. 100, 87107 www.bernco.myhousing.com
Ayuda a los hogares con vales de elección de vivienda a un arrendador privado, vivienda para familias de bajos ingresos, personas mayores y discapacitados. Solicite en línea.

Ciudad de Albuquerque, Departamento de Servicios del Adulto Mayor (DSA).. 764-6400
Information Line www.cabq.gov/seniors/senior-services/senior-information-line
Proporciona referencias a personas para comunidades de jubilados, viviendas subvencionadas/asequibles y parques de casas móviles para adultos.

Hábitat para la Humanidad 265-0057
4900 Menaul Blvd., NE, 87110 www.habitatabq.org
Ayuda a los compradores de vivienda por primera vez con bajos ingresos en el proceso de poder comprar.

Casa Hibernian..... 489-7322
600 Coal Ave., SW, 87102 www.monarchnm.com/properties/hibernian-house
Ofrece unidades de alquiler subvencionadas para personas mayores con bajos ingresos.

Coalición para la Vivienda de las Mujeres 884-8856
3005 San Pedro, NE 87110 www.womenshousingcoalition.org
Ayuda a las mujeres de bajos ingresos con hijos que están motivadas para ser autosuficientes, proporcionándoles una vivienda asequible, formación y una variedad de necesidades de apoyo..

Asistencia para el Alquiler (Ver Organizaciones Comunitarias–Pages 5-7)

Asistencia de emergencia para el pago del alquiler en el condado de Bernalillo
Ayuda de emergencia única para el pago del alquiler y los servicios públicos para los hogares del condado de Bernalillo que experimenten dificultades financieras como consecuencia de la pandemia de la COVID-19. **468-1279**

Reparación/ Climatización

Departamento de Vivienda del Condado de Bernalillo..... 314-0200
2400 Wellesley Dr. NE, Ste. 100, 87107 www.bernco.gov
Ayuda a los propietarios de viviendas de bajos ingresos, con recursos limitados para hacer las reparaciones necesarias en la casa.

Obras Públicas del Condado de Bernalillo 848-1524
2400 Broadway, SE, 87102 www.bernco.gov/PIPE/
Proporciona ayuda financiera a las personas que reúnen los requisitos para la conexión al agua y al alcantarillado, o para la sustitución de los sistemas sépticos en mal estado en las zonas donde no hay alcantarillado.

Corporación de Viviendas del Centro de Nuevo México (Climatización) 345-4949
703 Osuna Rd. NE, Ste. 2, 87113 www.centralnmhousing.org
Ayuda a las familias con bajos ingresos a hacer que sus casas sean eficientes desde el punto de vista energético.

Silver Horizons Nuevo Mexico 884-3881

1913 Eubank Blvd. NE, 87112

www.silverhelpingseniors.org

Asistencia para reparaciones menores en el hogar para las personas mayores del condado de Bernalillo (50 años o más) que son dueños de su casa y califican debido a la necesidad financiera. Las solicitudes se consideran caso por caso.

Programa de reparación de viviendas South Valley MainStreet Habitat for Humanity

Ayuda a personas mayores de 55 años que necesitan reparaciones menores en el exterior de la casa, envejecimiento en el lugar modificaciones, y la limpieza del patio. Deben cumplir con las pautas de ingresos y residir dentro de los límites establecidos.

www.habitatabq.org/south-valley-repair-program

Servicios de Vivienda del Vecindario del Suroeste de Albuquerque 243-5511

6301 4th St. NW, Ste. 5, 87107

Préstamos para la rehabilitación de viviendas para familias con bajos ingresos en los barrios de Downtown, Sawmill y Wells Park.

www.nhsfalb.org

Asistencia para la Hipoteca Inversa

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD)

Hipoteca inversa para personas mayores..... 1-800-569-4287

500 Gold Ave. SW, 7th Floor, Ste. 7301, 87103

Albuquerque Field Office....**346-6463**

Proporciona asistencia a las personas que desean solicitar una hipoteca inversa.

www.hud.gov/topics/information_for_senior_citizens

RECURSOS PARA INMIGRANTES Y REFUGIADOS

Caridades Católicas Centro de Apoyo a los Refugiados 724-4670

2010 Bridge Ave., SW, 87105

Proporciona programas educativos y profesionales para las familias de refugiados que se han reasentado en Albuquerque.

www.ccasfnm.org/refugeesupport.html

Caridades Católicas de Albuquerque, Centro de Asistencia Legal para Inmigración y Ciudadanía (CICLA)..... 724-4670

2010 Bridge Ave., SW, 87105

www.ccasfnm.org/immigration.html

Proporciona servicios legales de inmigración a muy bajo costo para asuntos de inmigración basados en la familia, procesamiento consular, solicitantes del programa de Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA) y naturalización.

Oficina de Asuntos de Inmigrantes y Refugiados de la Ciudad de Albuquerque

La misión es mejorar la vida de todos los inmigrantes y refugiados reasentados que viven en Albuquerque, evaluando y asegurando que los servicios de la ciudad incluyan a los inmigrantes refugiados y estudiantes de inglés.

768-3040

www.cabq.gov/office-of-equity-inclusion/immigrant-refugee-affairs

Servicios Familiares Luteranos 933-7032

230 Truman St. NE, 87108 www.lfsrm.org/programs-and-services/refugees/

Ayuda a los refugiados reasentados a trabajar hacia la autosuficiencia a través de servicios esenciales de reasentamiento, incluyendo: vivienda, empleo, idioma inglés y orientación cultural.

Departamento de Salud de NM Programa de Salud para Refugiados..... 841-8928
 7525 Zuni SE, 87108 www.nmhealth.org/about/phd/idb/rhp/
 Colabora con otras organizaciones comunitarias para facilitar el acceso a evaluaciones de salud médica y mental a los refugiados recién llegados.

Centro Jurídico de NM para Inmigrantes..... 247-1023
 Proporciona información sobre inmigración y asistencia legal gratuita y de bajo costo a familias de bajos ingresos. La agencia ayuda a los inmigrantes a mantener a sus familias unidas, obtener protección en contra de la persecución y la violencia doméstica, obtener la residencia permanente y la autorización de trabajo y convertirse en ciudadanos estadounidenses. www.nmiloc.org

SERVICIOS DE APOYO DOMICILIARIO

InnovAge Programa PACE de Nuevo México..... 924-2650
 904 Las Lomas Rd., NE 87102
 Programa de atención integral para personas mayores (Program of all-inclusive care for the elderly, PACE). Proporciona servicios a domicilio y atención hospitalaria (cuando sea necesario) a personas mayores de 55 años que vivan en la zona del condado de Bernalillo o a menos de 30 minutos de viaje desde el centro. Es gratuito para beneficiarios de Medicare y Medicaid. Admite pagos privados. www.myinnovage.com

Departamento de Envejecimiento y Servicios a Largo Plazo de Nuevo México
 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502 **1-800-432-2080**
Programa de Transición de Cuidados: Assists residents in transitioning from long-term care facilities back home. www.nmaging.state.nm.us/care-transition.aspx

Programa de Apoyo en Casa y en la Comunidad (Programa de Prestaciones Comunitarias): el Programa de Prestaciones Comunitarias proporciona servicios y apoyo a largo plazo a los miembros que necesitan ayuda para vivir en casa o en un ambiente comunitario en vez de en un centro de cuidado a largo plazo. El programa ofrece muchos servicios, desde asistencia personal para actividades cotidianas como bañarse y vestirse hasta ayudas para el empleo y modificaciones para que su casa sea más segura y accesible. Los servicios disponibles se basan en sus necesidades individuales. Si necesita servicios de larga duración, pero actualmente no reúne los requisitos para recibir la cobertura completa de Medicaid, es posible que aún pueda obtener una asignación para el programa de Prestaciones Comunitarias. Actualmente existe un registro para este programa, y hay plazas disponibles en función de las necesidades.
1-800-432-2080 www.nmaging.state.nm.us

COLABORACIÓN INTERCULTURAL Y MULTICULTURAL

Oficina de Equidad e Inclusión de la Ciudad de Albuquerque..... 768-3491
 1 Civic Plaza, NW, 4th Floor, Ste. 4072, 87102 www.cabq.gov/office-of-equity-inclusion
 Addresses racial disparities and achieves equity across all populations and indicators.

Oficina de Asuntos Afroamericanos de la Ciudad de Albuquerque
 Conecta los recursos de la ciudad con las comunidades negras e influye en las políticas de unificación para amplificar las diversas voces negras dentro de la ciudad de Albuquerque.
www.cabq.gov/office-of-equity-inclusion/african-american-affairs

Centro Familiar Asiático de NM 717-2877

Proporciona servicios de gestión de casos como la solicitud de estampillas de alimentos, TANF, seguridad social, vivienda, etc. Todos los servicios ofrecidos son gratuitos. Aunque nuestros servicios están abiertos a todo el mundo, nuestros ofrecimientos se adaptan a los que se identifican como asiáticos, isleños del Pacífico y nativos de Hawai (APINH).

www.nmafc.org

RECURSOS LEGALES

Programa de Recursos Jurídicos para Personas Mayores (LREP)

1-800-876-6657 o 797-6005

Línea de ayuda legal gratuita en todo el estado para los residentes de NM de 55 años o más. No hay requisitos de ingresos. Los abogados responden a preguntas en la mayoría de las áreas del derecho civil.

www.nmbar.org/public/LREP

Asistencia Jurídica de NM 1-833-545-4357 o 243-7871

505 Marquette Ave. SW, Ste. 7, 87102

lunes – jueves, 10:00 A.M. to 3:00 P.M.

Proporciona servicios legales gratuitos a los residentes de NM de bajos ingresos con asuntos civiles, acceso a beneficios públicos, derechos del consumidor, robo de identidad, empleo, derecho de familia, violencia doméstica, ejecución hipotecaria y asuntos de propietarios/inquilinos. Solicitud en línea disponible.

www.newmexicolegalaid.org

Bufete de Abogados para la Tercera Edad (SCLO) 265-2300

1240 Pennsylvania St. NE, 87110

www.sclonm.org

Servicios legales gratuitos para las personas mayores (60 años o más) que reúnan los requisitos necesarios en relación con la asistencia sanitaria, las prestaciones públicas, la vivienda, las directrices anticipadas, el abandono y la explotación, las tutelas, las adopciones no impugnadas de abuelos, los problemas de los consumidores, la asistencia en las ejecuciones hipotecarias y mucho más. La planificación de la herencia se ofrece a una tarifa reducida.

Centro de Derecho de la Mujer del Suroeste 244-0502

128 Quincy NE, 87108

www.swwomenslaw.org/

Un centro legal sin fines de lucro y de defensa que se centra en el avance de las oportunidades para las mujeres y niñas en Nuevo México eliminando los prejuicios y la discriminación de género.

Programa de Remisión General del Colegio de Abogados de Nuevo México (SBGR)

1-800-876-6227 o 797-6066

Treinta minutos de asesoría legal; \$35 cuota de referencia. No se exige edad ni ingresos.

www.nmbar.org/Nmstatebar/For_Public/Lawyer_Referral.aspx

Clínica Jurídica de la UNM..... 277-5265

Supervisados por profesores titulares, los estudiantes representan a los clientes.

www.lawschool.unm.edu

Corporación United South Broadway 764-8867

1500 Walter St., SE, 87102

www.unitedsouthbroadway.org

Ofrece asesoramiento sobre ejecuciones hipotecarias y servicios legales a los residentes de NM.

INFORMACIÓN SOBRE MEDICAID– (Ver también Beneficios públicos página p. 37–38)

Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de NM ... 1-800-432-2080
 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502 www.nmaging.state.nm.us/adrc.aspx

Ayuda a los ancianos, a las personas con discapacidades y a los cuidadores a acceder a los servicios y recursos. Asistencia en NM Centennial Care Waiver, recetas (MEDBank), Senior Medicare Patrol (SMP) y State Health Insurance Assistance Program (SHIP).

Centro de Llamadas de Medicaid del Depto. de Servicios Humanos de NM
1-888-997-2583

P.O. Box 2348, Santa Fe, 87504 www.hsd.state.nm.us/Centennial_Care.aspx

Proporciona información sobre los servicios de Centennial Care, incluyendo la salud física, la salud del comportamiento, los cuidados a largo plazo y las prestaciones comunitarias.

INFORMACIÓN SOBRE MEDICARE

Health Insight Nuevo México 998-9898

5801 Osuna Road NE, Ste. 200, 87109 www.healthinsight.org/newmexico

La Organización para la Mejora de la Calidad de Medicare (QIO) investiga las preocupaciones de los pacientes de Medicare sobre el alta temprana y la calidad de la atención médica recibida en el marco de Medicare.

KEPRO 1-888-315-0636

5700 Lombardo Center Dr., Ste. 100, Seven Hills, OH 44131

Proporciona ayuda inmediata para presentar una apelación de alta de Medicare o una queja sobre la calidad de la atención de Medicare.. www.keproqio.com

Información sobre Medicare..... 1-800-633-4227

P.O. Box 1270, Lawrence, KS 66044 www.medicare.gov

Proporciona información sobre inscripción, reemplazo de tarjetas y opciones de planes, preguntas sobre facturación, expedientes médicos y cambio de domicilio.

Un Plan Medicare Advantage es otra forma de obtener la cobertura de las Partes A y B de Medicare. Los Planes Medicare Advantage, a veces llamados “Parte C” son ofrecidos por compañías privadas aprobadas por Medicare que deben seguir las reglas establecidas por este organismo. Si se inscribe en un plan Medicare Advantage, seguirá teniendo Medicare, pero obtendrá la mayor parte de la cobertura de las Partes A y B de su plan Medicare Advantage, no de Medicare original. Estos planes “combinados” incluyen Medicare Parte A (Seguro de Hospital) y Medicare Parte B (Seguro Médico), y generalmente la cobertura de medicamentos de Medicare (Parte D).

Departamento de Envejecimiento y Servicios a Largo Plazo de NM..... 1-800-432-2080

P.O. Box 27118, 2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502

- **Patrulla de Medicare para Adultos Mayores (SMP)**
www.nmaging.state.nm.us/scams.aspx

Ayuda a los beneficiarios de Medicare y Medicaid a evitar, detectar y prevenir el fraude sanitario.

- **Programa Estatal de Asistencia al Seguro de Salud (SHIP)**
Ayuda en todas las cuestiones relacionadas con los seguros médicos, incluidos Medicare y Medicaid.

Departamento de Servicios Humanos de Nuevo México, División de Asistencia Económica (ISD)

Centro de Servicio al Cliente..... 1-800-283-4465

Horario Telefónico: lunes-viernes 8:00 A.M. – 4:30 P.M. **www.hsd.state.nm.us**

Solicite en línea: www.yes.state.nm.us

Administración de Seguridad Social..... 1-800-772-1213

500 Lead Ave. SW, Ste. 100, 87102 **(TTY) 1-800-325-0778**

Horario: lunes-viernes, 9:00 A.M. to 4:00 P.M. **www.ssa.gov**

La Seguridad Social le inscribe en el Medicare Original (Parte A y Parte B).

- **Parte A de Medicare (seguro hospitalario)** – paga la atención en un hospital o el tiempo limitado en un centro de enfermería especializada (después de una estancia en el hospital). La Parte A también paga parte de la asistencia sanitaria a domicilio y los cuidados paliativos.
- **Parte B de Medicare (seguro médico)** – paga los servicios de los médicos y otros proveedores de atención sanitaria, la atención ambulatoria, la atención sanitaria a domicilio, el equipo médico duradero y algunos servicios preventivos

RECURSOS PARA LOS NATIVOS AMERICANOS

Centro de Salud Indígena de Albuquerque..... 248-4000

801 Vassar Drive NE, 87106

Promueve una variedad de programas para cumplir la misión del IHS de mejorar la salud física, mental, social y espiritual de los indios americanos y los nativos de Alaska. **www.ihs.gov**

Oficina de Asuntos Indígenas de la Ciudad de Albuquerque 768-4547

Nuestro objetivo es mejorar la prestación de recursos y servicios profundizando la comprensión de los proveedores sobre los valores, las perspectivas, la historia, las políticas y la relación única que las tribus tienen con el gobierno federal.

www.cabq.gov/office-of-equity-inclusion/native-american-affairs

First Nations Fuente de Salud Comunitaria 248-2990

625 Truman St., NE, 87110

www.fnch.org

Proporciona servicios de salud conductual y atención médica y dental primaria a las familias de indios americanos/nativos de Alaska y a otras poblaciones desatendidas.

También ayuda con el seguro del Marketplace para incluir Medicaid y las solicitudes de beneficios públicos.

Salud Conductual 262-2481

Atención Médica 248-2990

Cinco Pueblos indígenas de Sandoval, Inc.. 867-3351

4321 Fulcrum Way NE, Ste. B, Rio Rancho, 87144

Proporciona servicios a los adultos nativos americanos de 55 años o más.. **www.fsipinc.org**

Recursos para los Nativos Americanos

**Departamento de Envejecimiento y Servicios a Largo Plazo de NM
 Agencia del Área India para el Envejecimiento (IAAA) 316-5292**

La IAAA apoya las necesidades culturales y tradicionales únicas de los ancianos indios y promueve servicios que mejoran su calidad de vida. www.nmaging.state.nm.us/aaa.aspx

Consejo Nacional Indígena sobre el Envejecimiento (NICOA) 292-2001

8500 Menaul Blvd. NE, Ste. B-470, 87112 www.tribalfootprints.org

Un directorio de recursos en línea que ayuda a los ancianos y a sus familias y cuidadores a encontrar servicios para el envejecimiento: servicios para cuidadores, recursos, servicios de alimentación, proveedores de servicios de salud, vivienda, servicios de apoyo a los cuidados prolongados en el hogar, centros para ancianos y transporte.

Centro Jurídico para los Nativos Americanos con Discapacidades 1-800-862-7271

905 W. Apache St., Farmington, NM 87401 www.nativedisabilitylaw.org

Entrega asistencia legal gratuita a los Nativos Americanos con discapacidades.

Agencia de Envejecimiento de los Navajo 928-871-6868

P.O. Box 1390 Window Rock, AZ 86515 www.naaa.navajo-nsn.gov

Garantiza que los ancianos que viven en la Nación Navajo reciban todas las prestaciones y servicios disponibles a los que tienen derecho..

Autoridad de Vivienda de la Nación Navajo 928-871-2600

P.O. Box 3150 Window Rock, AZ 86515 www.navajohousingauthority.org

Los miembros inscritos de la tribu de la Nación Navajo pueden solicitar ayuda para el alquiler.

RECURSOS PARA LAS MASCOTAS

Sociedad Protectora de Animales de Nuevo México 255-5523

615 Virginia St., SE, 87108 www.animalhumanenm.org

Adopciones, servicios de esterilización, clínicas de vacunación y mucho más para personas cualificadas.

Servicios de Cuidado de Animales del Condado de Bernalillo 468-7387

3001 2nd St. SW, 87105

Ayuda a reunir a las personas con sus mascotas perdidas, así como a la concesión de licencias y permisos para animales y establecimientos de animales en el condado de Bernalillo.

Programa de Ayuda a la Esterilización (SNAP) 314-0280

Ofrece asistencia a los propietarios de mascotas para ayudarles a sufragar el coste de los servicios de esterilización o castración. www.bernco.gov/animal-care

Cremación de Mascotas Best Friends 345-5615

1001 Menaul Blvd. NE, 87107

Cremación y cementerio de mascotas. www.bestfriendspetcremation.com

Ciudad de Albuquerque - Departamento de Bienestar Animal..... 311 o 768-1975

8920 Lomas Blvd. NE, 87112 – Ubicación del lado este

Esterilización y castración de gatos y perros a bajo costo/gratis para personas calificadas, ruido de animales, licencias, adopciones, listas de grupos de rescate y educación sobre mascotas. Se requiere prueba de residencia, ingresos y licencia de conducir/I.D. vigente.

www.cabq.gov/pets/shelters-rescue-groups/animal-shelters-services

NM Amigos Animales 881-7297

P.O. Box 40189, 87196

Adopciones, rescate de perros y gatos sin hogar, servicios de esterilización, acogida temporal disponible hasta que se encuentre un hogar permanente.

www.nmaf.org

Centro de Gatos Callejeros..... 247-9357

1616 Eubank Blvd. NE, Ste. A, 87112

www.streetcathub.org

Información sobre la esterilización de los gatos callejeros sin dueño en su barrio.

PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y BIENESTAR PARA ADULTOS MAYORES

**Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque – (DSA)
Deportes para la Tercera Edad y Fitness**

www.cabq.gov/seniors/50-sports-fitness

- **Juegos DSA Albuquerque 50+ Senior:** Competiciones en 22 deportes para atletas mayores de 50 años cada primavera en todo el condado de Albuquerque/Bernalillo. Se otorgan premios a los mejores clasificados dentro de los grupos de edad. Prácticas, ligas y talleres durante todo el año.
- **Acuática adaptada DSA:** Impartidas en la piscina terapéutica de la Universidad de Nuevo México, las clases consisten en una serie de ejercicios de rango de movimiento en agua caliente. Es necesario inscribirse.
- **Programa de ocio al aire libre de la DSA:** Disfrute de las excursiones de un día en la belleza natural de Nuevo México con nuestros populares programas de senderismo y caminatas. Es necesario inscribirse.
- **Programa de ejercicios para personas mayores de la DSA:** Aeróbicos de bajo impacto, flexión y tono, y clases de ejercicios suaves en múltiples centros dentro del Departamento de Servicios del Adulto Mayor. Otras clases ofrecidas son Yoga, Zumba, Pilates, Tai Chi, clases de baile y muchas más clases divertidas.
- **Instalaciones de entrenamiento con pesas/de fitness del DSA:** Equipos de ejercicio de última generación disponibles para ayudar a las personas mayores a mejorar la fuerza y el acondicionamiento.
- **Programa de deportes de invierno de la DSA:** Disfrute de excursiones de un día con raquetas de nieve, esquí alpino o esquí de fondo en las montañas nevadas de Nuevo México. Es necesario inscribirse.

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque – Gimnasios

- **Barelas Centro para Mayores Sala de Fitness**..... 764-6436
714 7th St. SW, 87102
- **Highland Centro para Mayores Sala de Fitness** 767-5210
131 Monroe NE, 87108
- **Los Volcanes 50+ Centro de Deportes y Fitness**..... 767-5990
6500 Los Volcanes Rd., NW, Ste. B, 87121
- **Manzano Mesa Centro Multigeneracional Sala de Fitness** 275-8731
501 Elizabeth St., SE, 87123
- **North Domingo Baca Centro Multigeneracional Sala de Fitness** 764-6496
7521 Carmel Ave. NE, 87113
- **North Valley Centro de Mayores Sala de Fitness**..... 761-4025
3825 4th St. NW, 87107
- **Palo Duro 50+ Centro de Deportes y Fitness**..... 880-2800
3351 Monroe St. NE, 87110

Otros Programas de Bienestar

Blue 60 Plus 816-4454

Un programa gratuito ofrecido por Blue Cross and Blue Shield of New Mexico para personas mayores de 60 años.

www.bcbsnm.com/company-info/community-involvement/blue-60plus

JCC Pro Centro de Fitness – Centro Comunitario Judío 332-0565

5520 Wyoming Blvd., NE, 87109

Cuenta con equipos cardiovasculares, sala de fisioterapia, pista cubierta y zona de estiramientos. Se aplica la cuota de inscripción y las cuotas mensuales. www.jccabq.org

Lovelace Silver Elite 727-5502

4101 Indian School Rd. NE, Ste.110, 87110

www.lovelacesilverelite.com

Un programa gratuito creado exclusivamente para personas de 60 años o más. Ofrece actividades sociales, valiosos exámenes de salud y seminarios educativos.

Nuevo Corazón (New Heart) 881-8195

601 Lomas Blvd., NE, 87102

www.newheartnm.com

Rehabilitación cardíaca y pulmonar que ofrece membresía de gimnasio médico. Un gimnasio con todo incluido que ofrece cardio, pesas, clases de fitness, entrenamiento en grupo, yoga, clases de nutrición y mucho más.

Centro de Referencia de Bienestar de Salud Comunitaria de Presbyterian 850-0176

Ofrece programas de talleres gratuitos de 6 semanas de duración diseñados para ayudar a los adultos a adquirir la confianza y las habilidades necesarias para gestionar o prevenir mejor las enfermedades crónicas. Incluye la autogestión de las enfermedades crónicas (en general), el dolor crónico, la diabetes y el cáncer: Programas de prosperidad y supervivencia. www.pathstohealthnm.org

Presbyterian Servicios de Salud Healthplex 823-8350

6301 Forest Hills Dr. NE, 87109

www.phs.org

Un centro de bienestar y rehabilitación centrado en las personas mayores. El personal está formado por expertos en la gestión de enfermedades. Se aplican cuotas de inscripción y mensuales.

Conexión del Adulto Mayor 823-8352

Ofrece una variedad de programas educativos y de actividad física, recursos comunitarios y oportunidades sociales para las personas mayores.

Tenis Plateados (Silver Sneakers) 1-866-584-7389

Afiliación a gimnasios, clases de ejercicio, talleres de salud y revisiones proporcionadas por algunos planes de Medicare. Adultos mayores de 65 años. **www.silversneakers.com**

INFORMACIÓN ACERCA DEL IMPUESTO SOBRE LA PROPIEDAD

Oficina del Asesor del Condado de Bernalillo 222-3700

415 Silver SW, 87102.....**www.berncogov/assessor**

- **Exención de figura principal de la familia:** permite que \$2000 dólares del valor imponible de una propiedad residencial sean exentos de impuestos si se cumplen ciertos criterios.
- **Programa de congelación del valor:** les permite a las personas mayores de 65 años congelar el valor de su propiedad a efectos de los impuestos sobre la propiedad. El dueño de la propiedad debe haber recibido un Ingreso Bruto Modificado en 2023 de \$41,900 o menos, y tener: 65 años de edad o más; o tener una discapacidad.
- **Exención fiscal para veteranos:** hasta una reducción de \$4000 dólares en el valor imponible de la propiedad inmobiliaria para cualquier veterano cónyuge sobreviviente soltero que haya estado en servicio un mínimo de 90 días consecutivos (que no hayan sido días de entrenamiento), y que haya sido dado de baja con honores y resida legalmente en Nuevo México.
- **Exención fiscal para veteranos discapacitados:** le concede una exención fiscal del 100% sobre la propiedad de la residencia principal del veterano a cualquier veterano que el Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU. haya determinado que tiene una discapacidad total y permanente del 100% relacionada con el servicio, y que sea residente legal de Nuevo México.

BENEFICIOS PÚBLICOS

Departamento de Servicios Humanos de NM División de Apoyo a los Ingresos (ISD)

Centro de Servicio al Cliente..... 1-800-283-4465

Horario Telefónico: lunes-viernes 8:00 A.M. – 4:30 P.M.

www.state.nm.us

Solicitar en línea: www.yes.state.nm.us

(cont.)

PROGRAMAS DE ASISTENCIA DE ISD:

- **Asistencia para entierros:** asistencia mínima para beneficiarios de Medicaid. www.hsd.state.nm.us/lookingforinformation/income-support-division-1/
- **Medicaid (institucional y no institucional):** asistencia médica para beneficiarios cuyos ingresos cumplen los requisitos.
- **Programas de ahorro de Medicare:** beneficiarios de Medicare cualificados (Qualified Medicare Beneficiaries, QMB), beneficiarios de Medicare con ingresos bajos especificados (Specified Low Income Medicare Beneficiaries, SLIMB) e individuos cualificados (Qualifying Individuals, QI).
- **SNAP ((antes estampillas de alimentos):** asistencia alimentaria para los solicitantes cuyos ingresos cumplen los requisitos.

PROGRAMA LIHEAP 1-800-283-4465

Ayuda a las personas y familias que reúnen los requisitos para sufragar los gastos de calefacción y refrigeración.

Administración de Seguridad Social (SSA) 1-800-772-1213

500 Lead Ave. SW, Ste. 100, 87102

(TTY) 1-800-325-0778

Horario: lunes-viernes 9:00 A.M. to 4:00 P.M.

www.ssa.gov

Administra programas de seguro social consistentes en prestaciones de jubilación, invalidez y supervivencia. La SSA puede gestionar solicitudes, recursos, información sobre beneficiarios, solicitud de una nueva tarjeta o cuenta o cambio de nombre y otras prestaciones que se mencionan a continuación.

Pago único especial por fallecimiento: los familiares del fallecido pueden recibir un pago único si cumplen ciertos requisitos.

www.ssa.gov/forms/ssa-8.html

SERVICIOS DE DERIVACIÓN

Centro de Información de AARP 1-866-389-5636

4400 Masthead St. NE, Ste. 120, 87109

www.aarp.org

Proporciona recursos a las personas de 50 años o más en áreas como la atención sanitaria, el empleo, la seguridad de los ingresos y la protección contra los abusos financieros.

Fundación AARP Beneficios QuickLINK

Una forma gratuita y privada de averiguar si se tiene derecho a programas que pagan la alimentación, aumentan los ingresos y cubren los gastos de la vivienda y la atención sanitaria. Resultados rápidos, formularios de solicitud y números de teléfono de las oficinas de prestaciones públicas más cercanas.

Administración para la Vida Comunitaria202-401-4634

Proporciona enlaces a sitios gubernamentales y no gubernamentales con información relevante para las personas mayores y las personas con discapacidad.

www.acl.gov

Benefits Checkup (Revisión de Beneficios) 1-800-794-6559

Proporciona información sobre los programas de prestaciones disponibles para las personas mayores con ingresos y recursos limitados.

www.benefitscheckup.org

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque
Línea de información y asistencia 764-6400

Proporciona información sobre recursos comunitarios a los residentes de la ciudad de Albuquerque y del condado de Bernalillo

www.cabq.gov/seniors/senior-services/senior-information-line

Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de NM ... 1-800-432-2080

2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87505

www.nmaging.state.nm.us/adrc.aspx

Ayuda a los ancianos y a las personas con discapacidades a acceder a los servicios y recursos. Asistencia en NM Centennial Care Waiver, recetas (MEDBank), Senior Medicare Patrol (SMP) y State Health Insurance Assistance Program (SHIP).

Administración Localizador de Centros de Atención a la Tercera Edad . 1-800-677-1116

Conecta a las personas y a sus cuidadores con los recursos locales. **<https://eldercare.acl.gov>**

LOCALIDADES DE CENTROS COMUNITARIOS PARA ADULTOS MAYORES Y MULTIGENERACIONALES

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque/ Condado de Bernalillo

Para obtener un calendario actualizado de eventos y clases en centros específicos para personas mayores y centros multigeneracionales, puede visitar el centro o consultar el boletín mensual de cada centro en línea visitando la página de ubicación del centro en:

www.cabq.gov/seniors.

(Ver los sitios de comidas en las páginas 41–43 para una lista de Sitios de Comidas para Adultos Mayores de la Ciudad de Albuquerque.)

Centros de Adultos Mayores:

Barelas Centro para Adultos Mayores..... 764-6436

714 7th St., SW, 87102

Bear Canyon Centro para Adultos Mayores..... 767-5959

4645 Pitt St., NE, 87111

Highland Centro para Adultos Mayores 767-5210

131 Monroe St., NE, 87108

Los Volcanes Centro para Adultos Mayores..... 767-5999

6500 Los Volcanes Rd. NW, 87107

North Valley Centro para Adultos Mayores 761-4025

3825 4th St., NW, 87107

Palo Duro Senior Centro para Adultos Mayores..... 888-8102

5221 Palo Duro Ave., NE, 87110

Centros Multigeneracionales:

Departamento de Servicios del Adulto Mayor les ofrece servicios a los jóvenes del condado de Bernalillo desde la edad de 5 años en los Centros Multigeneracionales de North Domingo Baca, Manzano Mesa y Santa Barbara Martineztown. Además de los programas y servicios tradicionales para adultos que se ofrecen en los seis Centros para

Personas Mayores, los tres Centros Multigeneracionales ofrecen una serie de programas intergeneracionales que incluyen diversos programas recreativos.

- Manzano Mesa Centro Multigeneracional** 275-8731
501 Elizabeth St., SE, 87123
- North Domingo Baca Centro Multigeneracional** 764-6475
7521 Carmel Ave., NE, 87109
- Santa Barbara Martineztown Centro Multigeneracional**.....767-5671
1825 Edith Blvd. NE, 87102

Comunidades Vecinas

Oficina de Servicios Sociales y Servicios para Mayores del Condado de Bernalillo

2400 Broadway SE, Bldg. N, 87102 **314-0425**

Ofrece iniciativas de salud y calidad de vida a los residentes del condado de Bernalillo para mejorar el bienestar, la salud y el desarrollo familiar y comunitario. www.oss@berncogov

Consulte los lugares de comida en la página 41 para conocer las ubicaciones en distintos condados.

Agencia sobre el Envejecimiento del Área no Metropolitana..... 1-866-699-4927

644 Don Gaspar Ave., Santa Fe, 87505 **www.nonmetroaaa.com**

Proporciona fondos a los programas para personas mayores en todos los condados de NM excepto Bernalillo. Los servicios pueden incluir comidas, transporte y otros servicios.

Presbyterian Servicios Médicos (PMS) – Condado de Torrance 1-800-477-7633

Servicios para personas mayores en el condado de Torrance.

www.pmsnm.org/services/senior-services

Condado de Torrance – Estancia..... 384-2296

305 Highland Ave., Estancia, 87016

Condado de Torrance – Moriarty 832-4425

120 Roosevelt Ave., Moriarty, 87035

Condado de Torrance – Mountainair..... 847-2885

107 North Summit Ave., Mountainair, 87036

Programa para Adultos Mayores del Condado de Sandoval – Información y Asistencia

1500 Idalia Rd., NE, Bldg. D, Bernalillo, NM, 87004 **867-7535**

Provides services to seniors throughout Sandoval county.

www.sandovalcountynm.gov/departments/community-services/senior-services/

Bernalillo Centro para Adultos Mayores..... 867-9448

801 Rotary Park Rd., Bernalillo, 87004

Broadmoor Centro para Adultos Mayores..... 891-5018

3241 Broadmoor Blvd., Rio Rancho, 87144

Corrales Centro para Adultos Mayores 897-3818

4324-A Corrales Rd., 87048

Cuba Centro para Adultos Mayores575-289-3510

16 A Cordova St., Cuba, 87013

Jemez Pueblo Centro para Adultos Mayores.....575-834-9168

110 Sheep Springs Circle

- Jemez Valley Centro para Adultos Mayores**575-834-7630
8154 Hwy 4, Jemez Pueblo, 87024
- Placitas Centro para Adultos Mayores** 867-1396
41 Camino de la Huertas, 87043
- Meadowlark Centro para Adultos Mayores** 891-5018
4330 Meadowlark Ln. SE, Rio Rancho, 87124

Valencia County Programa para Estadounidenses Mayores 864-2663
715-A South Main St., Belen, 87002 www.co.valencia.nm.us

Proporciona servicios a las personas mayores de todo el condado de Valencia.

Belen Centro para Adultos Mayores.....864-6739 or 864-2663
715-A South Main, Belen, 87002

Bosque Farms Centro Comunitario 869-5133
950 North Bosque Loop, Bosque Farms, 87068

Del Rio Centro para Adultos Mayores 864-7500
351 Rio Communities Blvd., Belen, 87002

Fred Luna Centros Multigeneracionales 839-3853
315 Don Pasqual Rd., Los Lunas, 87031

Meadow Lake Centro para Adultos Mayores..... 865-8824
100 Cuerdo Lane, Los Lunas, 87031

COMIDAS PARA ADULTOS MAYORES

Comidas a Domicilio

Meals on Wheels de Albuquerque..... 808-6325 (MEAL)
5901 Harper Dr. NE, 87109www.mow-nm.org

Comidas a domicilio para personas mayores, convalecientes y discapacitadas que no pueden salir de su casa. Hay dietas especiales disponibles, sin restricciones de edad.

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque

Solicitudes Iniciales de Comidas a Domicilio 764-6400
www.cabq.gov/seniors/senior-services/senior-meals

Departamento de Servicios del Adulto Mayor ofrece servicio de comidas a domicilio a personas mayores de 60 años confinadas en sus hogares que tengan limitaciones físicas, emocionales o de otro tipo que no les permitan salir solas de sus hogares.

**Se solicitan contribuciones. A nadie se le negarán los servicios si optan por no contribuir.*

Sitios de Comidas

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque—Sitios de Comidas de Bajo Costo

Departamento de Servicios del Adulto Mayor ofrece desayunos de bajo costo y almuerzos gratuitos o a base de donaciones para adultos mayores de 60 años o almuerzos de bajo costo para adultos mayores de 50 años en centros multigeneracionales y de la tercera edad,

de lunes a viernes entre las 11:30 a.m. y la 1:00 p.m. Llame a su centro para obtener más información o para reservar su almuerzo con 24 horas de antelación.

Todos los centros para personas mayores y multigeneracionales de la ciudad de Albuquerque ofrecen almuerzos gratuitos/a base de donaciones a los adultos mayores de 60 años (se agradece la donación de \$2.00 dólares). En el caso de los adultos mayores entre 50 y 59 años, el almuerzo se ofrece a una tarifa reducida de \$3.25 dólares. Los centros para adultos mayores Highland, Los Volcanes, Palo Duro y Bear Canyon también ofrecen opciones de menú a bajo costo, hechas a pedido, además del programa regular de almuerzos para adultos mayores.

Los adultos menores de 50 años están invitados a visitar nuestros dos centros multigeneracionales y pueden comprar el almuerzo por \$7.67 dólares. Nuestros centros multigeneracionales son Domingo Baca Norte, Manzano Mesa y Santa Barbara Martineztown.

www.cabq.gov/seniors/senior-services/senior-meals

- Barelas Centro para Adultos Mayores..... 764-6436**
714 7th St., SW, 87102 (Lun.-Vie. 8am–5pm)
- Bear Canyon Centro para Adultos Mayores..... 767-5959**
4645 Pitt St., NE, 87111 (Lun.–Mié. 8am–5pm, Jue. 8:am–9pm, Sáb. 9am–3pm)
- Highland Centro para Adultos Mayores 767-5210**
131 Monroe St., NE, 87108 (Lun.–Mar., Jue.–Vie. 8am–5pm, Mié. 8am–7pm, Sáb. 10am–4pm)
- Los Volcanes Centro para Adultos Mayores..... 767-5999**
6500 Los Volcanes Rd. NW, 87107 (Lun.-Mié. 8am–5pm, Jue. 8am–7pm, Sáb. 9am–1pm)
- Manzano Mesa Centro Multigeneracionales..... 275-8731**
501 Elizabeth St., SE, 87123 (Lun.–Vie. 8am–9pm., Sáb. 9am–3pm)
- North Domingo Baca Centro Multigeneracionales..... 764-6475**
7521 Carmel Ave., NE, 87113 (Lun.-Vie. 8am–9pm, Sáb. 9am–3pm)
- North Valley Centro para Adultos Mayores 761-4025**
3825 4th St., NW, 87107 (Lun.–Mié. 8am–5pm, Jue. 8am–7pm, Dom.:12:30pm–5pm)
- Palo Duro Centro para Adultos Mayores 888-8102**
5221 Palo Duro Ave., NE, 87110 (Lun.–Mar., Jue.-Vie. 8am–5pm, Mié. 8am–7pm, Sáb. 9am–1pm)
- Santa Barbara Martineztown Centro Multigeneracionales 767-5671**
1825 Edith Blvd. NE, 87102 (Lun.–Vie. 8am–5pm)

Otros comedores para personas mayores de la ciudad de Albuquerque y del condado de Bernalillo que sirven comidas gratuitas/a base de donaciones a personas de 60 años o más son los siguientes:

- Cesar Chavez Sitio de Comida 256-2680**
7505 Kathryn Ave., SE, 87108
- La Amistad Sitio de Comida 848-1395**
415 Fruit NE 87102
- Los Duranes Sitio de Comida 767-5900**
2920 Leopoldo Rd., NW, 87104
- Paradise Hills Sitio de Comida 314-0246**
6001 Paradise Blvd., NW, 87114

Raymond G. Sanchez Sitio de Comida	314-0082
9800 4th St., NW, 87114	
Rio Bravo Sitio de Comida	314-0049
3910 Isleta Blvd., SW, 87105	
South Valley Sitio de Comida	468-7341
2008 Larrazolo Rd., SW, 87105	
Taylor Ranch Sitio de Comida	768-6006
4900 Kachina St., NW, 87120	
Tijeras Sitio de Comida	269-7518
#10 Tijeras Ave., Tijeras, 87059	
Westgate Sitio de Comida	768-4750
10001 De Vargas Rd. SW 87121	
Whispering Pines Sitio de Comida	281-8003
#6 Lark Rd., Tijeras, 87059	

Por lo general, estos comedores están abiertos de lunes a viernes, de 8:30am a 2:30pm, y ofrecen actividades y un programa de almuerzos para mayores. Los menús y calendarios de actividades están disponibles en cada comedor. Es necesario reservar con un día de antelación antes de las 12:00 p.m.

En los siguientes lugares se ofrece almuerzo a los residentes:

Ed Romero Terrace Sitio de Comida , 8100 Central Ave., SE, 87108.....	232-8880
Embudo Towers Sitio de Comida , 8010 Constitution Ave., NE, 87110	764-3995
Encino Garden Sitio de Comida , 412 Alvarado Dr., SE, 87108.....	266-7736
Encino Terrace Sitio de Comida , 609 Encino Pl., NE, 87102.....	247-4185
Shalom House Sitio de Comida , 5500 Wyoming Blvd., NE, 87109.....	823-1434

Las comidas se ofrecen gratuitamente a los adultos mayores de 60 años, pero se aceptan y agradecen las donaciones. Para obtener más información sobre los horarios, llame a cada centro.

GRUPOS Y SERVICIOS DE APOYO

Grupo de apoyo de Fibromialgia de Albuquerque abqfibrogroup@gmail.com

Un grupo de apoyo local dedicado a dar a conocer y apoyar a los afectados por la fibromialgia.

www.abqfibro.com

Be My Eyes..... www.bemyeyes.com

Una aplicación gratuita que pone en contacto a personas ciegas y con baja visión con voluntarios videntes y representantes de empresas para que reciban asistencia visual a través de una videollamada en directo.

Fundación Bright Focus brightfocus.org

Recursos en línea sobre Alzheimer, degeneración macular y glaucoma.

Centro Savila 312-7296

Tres ubicaciones: 1317 Isleta Blvd., SW, 87105 | 7401 Copper Ave. NE, 87108 (Inside La Mesa Presbyterian Church) | 217 San Pablo St., SE, 87108 www.centrosavila.org

Ofrece servicios de terapia clínica ambulatoria de alta calidad y bajo costo, en inglés y español, para personas, parejas y familias que sufren depresión, ansiedad, traumas u otros factores estresantes.

CONNECT2AFFECT www.connect2affect.org

Herramientas e información para ayudar a evaluar el riesgo de aislamiento, llegar a otras personas que puedan sentirse solas y desvinculadas, y encontrar formas prácticas de volver a conectar con la comunidad.

Centro de Mesotelioma 1-800-615-2270

1 S. Orange Ave., Ste. 301, Orlando, FL 32801 www.asbestos.com/mesothelioma

Ofrece recursos y servicios para los enfermos de mesotelioma.

Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple 243-2792 o 1-800-344-4867

5801 Osuna Rd. NE, Suite A-107, 87109 www.nationalmssociety.org/Chapters/NMX

Un grupo de apoyo local dedicado a dar a conocer y apoyar a los afectados por la esclerosis múltiple.

Comunidad Older Rainbow de Albuquerque (ORCA) 463-0926

P.O. Box 20421, 87154

Ofrece un grupo de apoyo a ancianos pertenecientes al colectivo LGBT. www.orcaabq.org

Alianza para el Parkinson y los Trastornos del Movimiento

1-800-219-5065 o 1-800-256-0966

P.O. Box 36233, Tucson, AZ 85704

www.pmdalliance.org

Ofrece servicios de atención directa, incluidos grupos de apoyo y una línea telefónica de información para las personas que viven con Parkinson, las familias y los cuidadores.

La Asociación Americana del Pulmón 1-800-586-4872

La Asociación facukuta comunidades de apoyo para personas que se enfrentan a enfermedades pulmonares y para sus cuidadores.

www.lung.org

VisionAware www.visionaware.org

Sitio web informativo que ofrece información sobre la vida con pérdida de visión, grupos de apoyo, enfermedades oculares y servicios disponibles.

Visions Support Group (20/20 Club) 275-9952

10704 Paseo del Norte NE, 87122

Grupo de apoyo centrado en la pérdida de visión, especialmente en la degeneración macular, pero abierto a cualquier persona con pérdida de visión, sus familiares y cuidadores.

Wings for Life International 226-4359

2015 Wyoming Blvd. NE, Ste. J, 87112

Un programa de empoderamiento que proporciona habilidades para la vida, educación, formación y apoyo a hijos y familiares de presos (reinsertados en la sociedad) y jóvenes en situación de riesgo.

INFORMACIÓN SOBRE LA PREPARACIÓN DE IMPUESTOS

AARP Nuevo México 1-866-389-5636
4400 Masthead St. NE, Ste. 120, 87109

www.aarp.org or www.aarp.org/findtaxhelp

Asistencia Voluntaria del IRS para el Impuesto sobre la Renta (VITA) ... 1-800-906-9887

1930 Juan Tabo Blvd., NE, Ste. J

<https://irs.treasury.gov/freetaxprep/>

Ofrece información básica gratuita sobre la preparación de la declaración de impuestos a las personas que cumplen los requisitos. Para localizar el sitio VITA o TCE más cercano a usted, utilice la herramienta de localización de VITA.

Tributación e Ingresos de NM..... 841-6200

10500 Copper Ave. NE, Ste. C, 87123

www.tax.newmexico.gov

Tributación e Ingresos dispone de ordenadores en los vestíbulos de sus oficinas para todas las personas que deseen presentar electrónicamente su declaración de la renta durante el horario de trabajo. La dirección del sitio web de TRD e-file es: : <https://tap.state.nm.us>

Ayuda Tributaria NM/United Way de Nuevo México Central (únicamente con cita previa) 247-3671

2340 Alamo Ave., SE, Ste. 110, 87106

Preparación gratuita de impuestos estatales y federales para familias que ganen \$65,000 dólares al año o menos, o para personas de 65 años de edad o más.

<https://uwcnm.org/how-we-help/tax-help-new-mexico>

Servicio de Defensa del Contribuyente 837-5505

Proporciona asistencia gratuita a los contribuyentes para resolver problemas con el IRS.

www.irs.gov/advocate

TRANSPORTE

Catholic Charities..... 724-4670

2010 Bridge Blvd., SW, 87105

www.ccasfnm.org

Ofrece transporte limitado sin coste alguno (mayores de 60 años). Es necesario inscribirse.

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de la Ciudad de Albuquerque . 764-6464

División de Transporte www.cabq.gov/seniors/senior-services/transportation

Transporte de acera a acera para personas mayores de 60 años; con acceso para sillas de ruedas. Los viajes se programan por orden de llegada. Los trámites no médicos se reservan con tres (3) días de antelación y las citas médicas se reservan con siete (7) días de antelación.

**Se solicitan contribuciones. A nadie se le negarán los servicios si optan por no contribuir.*

Departamento de Tránsito de la Ciudad de Albuquerque 243-7433

100 1st St. SW, 87102

www.cabq.gov/transit

La agencia ABQ Ride ha adoptado oficialmente un programa de tarifas cero y ya no cobra por viajar.

ABQ Mini-Ride/Sun Van

Para personas con movilidad reducida que viven en Albuquerque y la mayor parte del condado de Bernalillo. \$2,00 por trayecto; disponible para sillas de ruedas.

Solicitudes..... **724-3100**

Reservaciones **243-7433**

NM Rail Runner (Tren) 1-866-795-7245

809 Copper Ave. NW, 87102

www.riometro.org

Pase “Freedom”: todos los militares en servicio activo, veteranos y cualquier persona con una identificación con foto emitida por el gobierno federal para veteranos o militares pueden viajar gratis en los autobuses de NM Rail Runner y Rio Metro.

Tarifas reducidas: disponible para personas mayores de 60 años de edad. Permite el acceso a la mayoría de los autobuses de forma gratuita con un billete válido de NM Rail Runner Express impreso o digital. Las personas mayores viajan gratis los miércoles.

NM VIC Bus Comunitario 569-3530

Funciona de lunes a viernes, de 7am–3pm. Llame para conocer las rutas programadas.

RECURSOS PARA VETERANOS

Centro de Veteranos de Albuquerque 346-6562

2001 Mountain Rd. NW, 87104

Fuera de horario, fines de semana o días festivos 1-877-927-8387

Proporciona servicios de asesoramiento, divulgación y remisión a los veteranos de combate y sus familias. Los servicios incluyen asesoramiento individual y de grupo sobre el trastorno de estrés postraumático (TEPT), evaluación del alcohol y las drogas y remisiones para la prevención del suicidio.

Centro de Recursos de la Alcaldía para Veteranos de la Ciudad de Albuquerque

1100 Louisiana Blvd. SE, 87108

768-3382

Provides local resources to veterans and offers information on the issues that matter to veterans, military service members and their families.

www.cabq.gov/veterans-resource-center

Oficina Regional de los Veteranos Americanos Discapacitados (DAV) 346-4864

500 Gold Ave., SW, RM. 3116, 87102

www.dav.org

Ayuda a los veteranos y a sus familias a obtener los beneficios y servicios obtenidos por el servicio militar.

Departamento de Transporte 256-2821

Proporciona transporte a los veteranos para las citas médicas en varios hospitales y clínicas del VA en todo Nuevo México.

Servicios para Veteranos de Goodwill1-866-376-0182 o 881-6401
www.goodwillnm.org

Programa de Reintegración de Veteranos sin Hogar—Se centra en la colocación de veteranos sin hogar en un empleo a largo plazo, así como en la prestación de servicios de gestión de casos.

Servicios de apoyo para las familias de los veteranos—Ayuda a estabilizar la vivienda para los veteranos de muy bajos ingresos y sus familias que no tienen hogar o corren el riesgo de no tenerlo.

Servicios para familias de veteranos—Proporciona empleo, formación laboral y gestión integral de casos a los veteranos y sus familiares.

Programa de Sonrisas de Mujeres Veteranas de la Fundación Dental de NM
298-7206 ext. 203

Proporciona atención dental gratuita a mujeres veteranas con bajos ingresos.

www.nmdentalassociationfoundation.org

Departamento de Servicios para Veteranos de NM

500 Gold Ave., SW, 87102 **346-4873**

5201 Eagle Rock Ave., NE, Ste. 2A, 87113 **383-2404**

Proporciona asistencia a los veteranos de NM para solicitar los beneficios ofrecidos por el Estado de Nuevo México, tales como exenciones de impuestos, becas educativas, beneficios educativos, aprendizajes y formación en el trabajo.

www.nmdvs.org

TRICARE por VIDA.....1-866-773-0404 o (TTY) 1-866-363-2883

P.O. Box 7890, Madison, WI 53707-7890

www.tricare4u.com

Plan de asistencia sanitaria para los miembros del servicio uniformado y sus familias.

Oficina Regional de Asuntos de Veteranos de EEUU–Albuquerque.....346-3780

1501 Gold Ave., SW, 87102

www.benefits.va.gov/albuquerque

Proporciona recursos sobre la elegibilidad de los beneficios disponibles para los veteranos y sus dependientes. .

• **Ayuda y Asistencia..... 1-800-827-1000**

Prestaciones monetarias adicionales para los veteranos y los cónyuges de veteranos que requieren la asistencia regular de otra persona para ayudarles en las actividades de la vida diaria.

www.veteranaid.org/apply.php

• **Beneficios y Preparativos para el Entierro..... 1-800-535-1117**

Los seres queridos pueden solicitar un entierro en un Cementerio Nacional de VA.

www.benefits.va.gov/compensation/claims-special-burial.asp

• **Cementerio Nacional de Santa Fe 1-505-988-6400**

501 North Guadalupe St., Santa Fe, 87501

• **Apoyo a los Cuidadores..... 1-855-260-3274**

Proporciona formación, recursos educativos y ayuda para acceder a servicios y prestaciones.

www.caregiver.va.gov

- **Línea de Crisis (24/7)*** **1-800-273-8255 Option 1 or (TTY) 1-800-799-488 Mensajes de Texto****838255**
Pone en contacto a veteranos en situaciones de emergencia con personal cualificado a través de una línea telefónica confidencial.
- **Sistema de Salud** **1-800-465-8262 or 265-1711**
1501 San Pedro SE, 87108 **www.albuquerque.va.gov**
Proporciona atención médica, recetas y gestión de casos para veteranos.
- **Veteranos Paralizados de EEUU (PVA)**.....**265-1711 ext. 2849**
Ayuda a los veteranos con lesiones relacionadas con el servicio militar.
- **Servicios Sociales**.....**265-1711 ext. 3302**
Proporciona defensa, servicios de apoyo y gestión de casos para veteranos.
- **Apoyo con la Vivienda (HUD-VASH)** **265-1711**
Proporciona ayuda para el alquiler a los veteranos sin hogar.
- **Transporte a Centros Médicos****265-1711 ext. 5438**
Transporte gratuito, operado por voluntarios, para los veteranos. Es necesario reservar.
- **Equipo de Servicios de Discapacidad Visual (VIST)****265-1711 ext. 2774**
Ofrece servicios de rehabilitación para ciegos, formación, equipamiento y gestión de casos a los veteranos con discapacidad visual.

Centros de integración de veteranos (VIC) **265-0512**
13032 Central Ave., SE, 87123 **www.nmvic.org**
Proporciona gestión de casos para atender las necesidades de los veteranos sin hogar y en riesgo.

Vet Connect..... **1-800-672-7006**
Recursos y servicios de derivación para veteranos. **www.vetconnectonline.org**

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Departamento de Servicios del Adulto Mayor de Albuquerque **764-6400**
Los voluntarios desempeñan un papel fundamental en la ejecución de la misión del Departamento de Servicios del Adulto Mayor de Albuquerque. Si usted es un joven residente interesado en ayudar, un grupo que quiere dar algo a cambio, o una persona mayor con la esperanza de involucrarse más en la comunidad, el Departamento de Servicios del Adulto Mayor tiene una oportunidad de voluntariado para usted. Inscríbase hoy mismo.

- **Voluntarios en Acción (Volunteers In Action, VIA):** un programa de voluntariado para todas las edades
- Envíe un correo electrónico a servewithseniors@cabq.gov o llame al 505-764-6400 para obtener más información.
- Los voluntarios mayores de 55 años pueden elegir el programa AmeriCorps Seniors.

www.cabq.gov/seniors/volunteer-opportunities

Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de NM ... 1-800-432-2080

2550 Cerrillos Rd., Santa Fe, 87502

www.nmaging.state.nm.us/adrc.aspx

Los voluntarios están capacitados para proporcionar información precisa en las áreas de seguro de Medicare, beneficios y fraude para ayudar a los consumidores a evaluar sus necesidades. Envíe un correo electrónico a nm.adrc@state.nm.us hoy mismo para obtener más información sobre cómo convertirse en voluntario de asesoramiento sobre beneficios.

One Albuquerque Voluntariado 768-3052

One Albuquerque Volunteers es el mayor recurso de voluntariado de la ciudad. No importa su interés, la nueva plataforma de voluntariado de la ciudad hace que sea más fácil que nunca marcar la diferencia.

www.oneabqvolunteers.com

INFORMACIÓN ELECTORAL

Oficina de Elecciones del Secretario del Condado de Bernalillo 243-VOTE (8683)

415 Silver Ave. SW, 87102

www.bernco.gov/clerk

Proporciona información sobre inscripciones de votantes, lugares de votación, elecciones actuales y próximas elecciones. Asistencia lingüística disponible en español, navajo, keres y tiwa.

¡SEA VOLUNTARIO HOY!

Ofrecemos una amplia variedad de oportunidades de voluntariado.

¿Tiene tiempo, talentos, habilidades o aficiones que le gustaría compartir?

Si es así, llame al (505) 764-1009.

Les recomendamos a los consumidores que hablen directamente con los proveedores de servicios sobre los servicios solicitados y los costos asociados.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Departamento de Servicios del Adulto Mayor de Albuquerque /Condado de Bernalillo no recomienda ni responde por ninguna persona, agencia o anunciante que ofrezca servicios gratuitos o remunerados.

La Ciudad de Albuquerque no inspecciona ni investiga a los proveedores de servicios y no es responsable de ningún acto ilegal o conducta deficiente de ninguno de los proveedores de servicios incluidos en la lista del Departamento de Servicios del Adulto Mayor.

La Ciudad de Albuquerque no es responsable de los servicios que no resulten adecuados. Es responsabilidad exclusiva del solicitante de los servicios determinar la idoneidad del proveedor de servicios. El consumidor se compromete a eximir de responsabilidad a la Ciudad y a sus funcionarios, empleados, contratistas, agentes o servidores, de cualquier reclamo, acción, demanda o procedimiento de cualquier tipo que se inicie contra la Ciudad por cualquier asunto que surja de su solicitud de servicios al Departamento de Servicios del Adulto Mayor.



CITY OF ALBUQUERQUE
Departamento de Servicios de Adulto Mayor
714 7th Street SW
Albuquerque, NM 87102



BlueCross BlueShield
of New Mexico

Cobertura para todos los momentos de la vida

En Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, hemos servido a las familias de Nuevo México durante 84 años. Estamos orgullosos de nuestro compromiso con las comunidades locales y esperamos continuar sirviéndoles a usted y su familia.



Blue Cross and Blue Shield of New Mexico está a su lado.

Visite espanol.bcbsnm.com hoy mismo.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

487019.0424