

Directorio multicultural

Bienvenidos a las Northern Beaches



Rendimos homenaje a los propietarios tradicionales de las Northern Beaches.



Artista: Aleta Wassell

Índice

Introducción

Reconocimiento del país	5
Glosario	6
Código QR - Enlace a la versión en línea	6
Números de teléfono importantes	7

Servicios, grupos y apoyos culturales

Servicios de apoyo local de diversidad cultural y lingüística (Culturally & Linguistically Diverse, CALD)	8
Clases y apoyo en idioma inglés	9
Grupos socioculturales y servicios de apoyo	10
- Acerca de las Northern Beaches	10
- En toda Sídney	11
Grupos culturales y religiosos	12

Servicios gubernamentales

Apoyo gubernamental	13
Servicios del Concejo	14
- Recreación y actividades sociales	14
- Se necesita una comunidad	15
- Bibliotecas	16
- Servicios de recolección de residuos	17

Educación, empleo y vivienda		Salud, seguridad y bienestar		Servicios de emergencia	
Apoyo para la educación y el empleo	18	Seguridad en la playa y la natación	20	Servicios de emergencia	30
Apoyo para la vivienda	19	Seguridad en la casa - relaciones respetuosas	23	Catástrofes naturales y emergencias	31
		Apoyo para padres e hijos	24		
		Apoyo para jóvenes	25		
		- Servicios de salud	25		
		- Salud mental y bienestar	28		
		Servicios para discapacidad	29		

Reconocimiento del país

Las culturas de los aborígenes y los isleños del estrecho de Torres son las culturas continuas más antiguas del mundo.

Los aborígenes han vivido en Australia más de 60.000 años, en los cuales desarrollaron una compleja conexión cultural y espiritual con el entorno y sus sistemas de vínculos pasaron de generación en generación a través de historias, canciones, danzas, ceremonias y arte. El pueblo desarrolló una vida ritual rica y compleja -lenguaje, costumbres, espiritualidad y sabiduría popular - cuyo núcleo es la conexión entre el pueblo, el país/la sabiduría popular y las creencias espirituales.

Esta conexión sigue existiendo hoy, lo que les permitió crecer y adaptarse a través de muchos períodos de cambios ambientales y climáticos que tuvieron lugar durante miles de años antes de la llegada de los europeos en los años 1700.

En las Northern Beaches, los alimentos se recolectaban de forma sostenible en entornos de agua dulce y salada, de animales terrestres, reptiles y otras formas de vida del monte, y se propagaban y recogían del monte.

Todavía quedan más de 1.000 sitios aborígenes en las Northern Beaches, que se conservan y gestionan activamente por la oficina local del Patrimonio Aborigen, Parques Nacionales y el Consejo Local Metropolitano de Tierras Aborígenes.

Reconocemos a los custodios tradicionales de estas tierras y mostramos respeto a los ancianos, antepasados y espíritus de los pueblos que durante miles de años vivieron felices entre los recursos y los lugares espirituales, como las numerosas lagunas, arroyos, valles y playas locales. Esta conexión sigue existiendo hoy. Los sitios de patrimonio aborigen que se encuentran en la zona demuestran esta conexión.

También reconocemos a los tantos aborígenes y ancianos del presente que consideran las Northern Beaches su hogar.

Gracias por el privilegio de estar invitados a conocer, conectar y cuidar del país, y juntos crecer y adaptarnos a futuros periodos de retos y cambios.



Glosario

Los servicios de apoyo y los organismos del gobierno utilizan muchas siglas. La siguiente es una lista de las más frecuentes que puede encontrar en este directorio.

Sigla	Significado
AMEP	Programa de inglés para el inmigrante adulto (Adult Migrant English Program)
CALD	Diversidad cultural y lingüística (Culturally and Linguistically Diverse)
GP	Médico general (general practitioner)
LAC	Coordinación del área local (Local Area Coordination)
NDIS	Plan Nacional de Seguro por Discapacidad (National Disability Insurance Scheme)
NSLHD	Distrito Local de Salud de Northern Sydney (Northern Sydney Local Health District)
TIS	Servicio de traducción e interpretación (Translation and Interpretation Service)

Acceso en línea a esta guía

Escanee el código QR:



Cómo usar los códigos QR:

1. Abra la cámara o la aplicación del lector QR en su teléfono celular
2. Apunte la cámara al código QR para escanearlo
3. Aparecerá un aviso en la pantalla
4. Haga clic en el aviso para abrir el enlace al sitio web
5. Se descargará una copia de esta guía en su teléfono.

Números de teléfono importantes

El Servicio de Traducción e Interpretación (TIS Nacional) (Translating and Interpreting Service [TIS National])

131 450
tisnational.gov.au

Puede acceder a un intérprete por teléfono a través de TIS National llamando al 131 450. Dígame al operador el idioma que habla, así como el nombre y el número de teléfono del servicio con el que necesita ponerse en contacto. La conexión con el intérprete puede tardar unos minutos. Puede solicitar un intérprete de habla femenina o masculina. TIS National ofrece servicios de interpretación las 24 horas del día, todos los días del año.

Concejo de Northern Beaches (Northern Beaches Council)

1300 434 434
northernbeaches.nsw.gov.au

El Concejo gestiona bibliotecas, centros acuáticos, servicios de recolección de basura, eventos, algunos servicios comunitarios y mucho más. Visite el sitio web del Concejo para conocer otras formas en que le puede brindar apoyo.



Servicios de apoyo local de Culturally & Linguistically Diverse, CALD

northernbeaches.nsw.gov.au/community/our-diverse-community/celebrating-cultural-diversity

Servicio multicultural de la comunidad de Northern Beaches (Community Northern Beaches Multicultural Service, CNB)

9977 1066

cnb.org.au/multicultural-services

Ayuda a inmigrantes y refugiados tras su traslado a Northern Beaches, sobre todo en los cinco primeros años de asentamiento en Australia. Los servicios incluyen trabajo de casos, asesoramiento gratuito sobre

inmigración, ayuda fiscal gratuita, un club de tareas, actividades juveniles, aprendizaje de la conducción y un programa de natación. El personal de este servicio habla inglés, tibetano, serbio, croata y bosnio.

Apoyo social multicultural – MWP (MWP Care – Multicultural Social Support)

9913 3244

mwpcare.com.au

Grupos de apoyo social, salidas, compras, citas médicas, visitas y contacto telefónico para personas mayores de diversidad cultural y lingüística. Grupos de apoyo social para personas de origen serbio, coreano, filipino, chino e italiano.

Conexión con la comunidad de Northern Beaches (Northern Beaches Community Connect)

0426 933 133

lets-connect.com.au

Variedad de servicios de apoyo, incluidos servicios culturalmente específicos. Grupos de apoyo multiculturales para personas que hablen serbio, italiano, español, chino (mandarín) y croata.

CAPAH Multicultural

4297 7546

capahmulticultural.org

Organización sin fines de lucro que proporciona servicios de cuidados de adultos mayores y personas con discapacidad en Northern Sydney.

Comunidades multiculturales Northern Beaches (Northern Beaches Multicultural Communities)

nbmc.net.au

Servicios de apoyo a comunidades multiculturales, como grupos de personas mayores, grupos de juegos y de bienestar para madres, talleres y capacitación en idiomas.

Servicios comunitarios de alimentación

Si tiene dificultades para pagar la comida, hay muchas organizaciones que pueden ayudarle.

Para saber cuál es el servicio más cercano, visite el sitio web del Concejo. northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/community-food-services



Clases y apoyo en idioma inglés

TAFE NSW

7920 3190

amepbrookvale@tafensw.edu.au

El programa de inglés para inmigrantes adultos (Adult Migrant English Program, AMEP) puede ayudarle a aprender inglés. El AMEP ofrece clases gratuitas de inglés y cuidado de niños a los inmigrantes y refugiados recién llegados que reúnan los requisitos. Póngase en contacto con TAFE para comprobar si reúne los requisitos: www.tafensw.edu.au/student-services/adult-migrant-english-program-amep

Red de Alfabetización (Literacy Network)

0460 803 669

literacynetwork.org.au

Literacy Network acerca a un tutor capacitado con un estudiante adulto individual, desde principiantes hasta avanzados. Las parejas se reúnen en casa del alumno o en otro lugar conveniente. Las clases ayudan a los estudiantes a aprender el inglés que

necesitan para la conversación diaria, el estudio y el trabajo.

Programa tibetano de mentoría (Tibetan Mentoring Program)

8968 3413

Este programa gratuito pone en contacto a refugiados tibetanos recién llegados, que viven en la zona de Northern Beaches, con mentores voluntarios locales. Los mentores se reúnen con sus alumnos una vez a la semana durante un mínimo de seis meses para ofrecerles apoyo, amistad y ayuda para acceder a los servicios de salud y de bienestar. A cambio, los mentores tienen la oportunidad de conocer otra cultura. Los mentores también tienen la opción de asistir a actos culturales de la comunidad tibetana. Los mentores voluntarios reciben capacitación y apoyo continuo por parte del personal del Servicio Multicultural de Salud, el Distrito Local de Salud de Northern Sydney (Multicultural Health Service, Northern Sydney Local Health District) y TAFE NSW.

Proyecto de conversación CNB - ESL (CNB - ESL Conversation Project)

9977 1066

cnb.org.au/multicultural

Programa para refugiados e inmigrantes que viven en Northern Beaches, a los que se pone en contacto con un voluntario para reunirse una vez a la semana en un lugar público y participar en situaciones cotidianas, como tomar un café o ir de compras. El objetivo es mejorar la conversación en inglés de los nuevos inmigrantes.



Grupos culturales y sociales y servicios de apoyo

En Northern Beaches

Austrian Club Sydney

9452 3304

austrianclubsydney.com

20 Grattan Cres, Frenchs Forest

Asociación austral armenia (Austral-Armenian Association)

9451 3918

austral-armenian.org.au

5 Grattan Cres, Frenchs Forest

Calabria Social Sports Club Inc.

9948 6677

calabriabowling.com.au

Lot 1 Campbell Pde, Manly Vale

Das Neerlandia Club

9452 5014

dasneerlandia.org

1 Grattan Cres, Frenchs Forest

Nest Inc. (culturas de la ex Yugoslavia)

0431 489 049

nestincorporated.com

Pasifika Community Northern Beaches

[facebook.com/pasifika.community.
northern.beaches](https://facebook.com/pasifika.community.northern.beaches)

Sokol Sydney (checo y eslovaco)

9452 5617

sokolsydney.com

16 Grattan Cres, Frenchs Forest

Spanishcare

9698 3731 / 0406 264 238

info@spanishcare.org.au

Comunidad tibetana de Australia (Tibetan Community of Australia NSW)

[facebook.com/
SydneyTibetanCommunity](https://facebook.com/SydneyTibetanCommunity)

Sociedad escocesa de Warringah (Warringah Scottish Society)

[facebook.com/
WarringahScottishSociety](https://facebook.com/WarringahScottishSociety)
Masonic Hall, Pittwater Rd, Collaroy

Grupos socioculturales y servicios de apoyo

En toda Sídney

**Centro de Bienestar de la comunidad
armenia (Armenian Community
Welfare Centre, ACWC)**

9419 6394

armenianwelfare.com.au

10 Macquarie St, Chatswood

**Asociación China Australiana de
NSW (Australian Chinese Community
Association of NSW)**

9412 3488

acca.org.au

Suite 101, Level One,
10 Help Street, Chatswood

Co.As.It (italiano)

9564 0744

coasit.org.au

67 Norton Street, Leichhardt

**Centro de bienestar griego
(Greek Welfare Centre)**

1800 776 642

gwccservices.org

378a King St, Newtown



Grupos culturales y religiosos

En Northern Beaches, encontrará una diversidad de grupos religiosos, como estos lugares únicos y culturalmente específicos de culto:

Baha'i House of Worship

9998 9222

bahai.org.au

173 Mona Vale Road, Ingleside

Cecil Gribble Tongan Congregation

9981 7007

cecilgribblecongregation.uca.org.au

uca.org.au

60 Howard Avenue, Dee Why

Dee Why Masjid

9982 6102

ismw.org.au

12 South Creek Road,
Dee Why NSW 2099

Guan Yin Buddhist Temple

601 Warringah Road,
Frenchs Forest

Kuan Yin Buddhist Temple

50-52 Myoora Rd, Terrey Hills

St Paul & St Reweis Coptic Church

0414 770 312

38A Stella St, Collaroy Plateau

St Sava Serbian Orthodox Church

0419 974 753

stsava.org.au

5 Wilson Ave, Ingleside

Existen muchos grupos religiosos y lugares de culto en Northern Beaches.

Para encontrar el que está buscando, haga una búsqueda en el Mapa de la Culturas: **northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/arts-and-culture/culture-map-live**

Apoyo gubernamental

Servicios de Australia (Services Australia)

Centrelink

Centrelink entrega pagos del seguro social y servicios, y proporciona servicios en momentos de cambios importantes.

Si desea hablar con alguien en su idioma preferido, póngase en contacto con ellos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Servicio de teléfono multilingüe:

13 24 68 (solamente para todas las consultas a Centrelink).

Medicare

servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

Medicare proporciona a los australianos el acceso a algunos servicios de atención médica a un costo bajo o sin cargo.

Para consultas a Medicare, llame al Servicio nacional de traducción e interpretación (National Translating and Interpreting Service, TIS Service):
13 20 11

Apoyo jurídico

Ayuda jurídica en NSW
(Legal Aid NSW)

1300 888 529
legalaid.nsw.gov.au

Legal Aid NSW es una organización que brinda servicios jurídicos a personas en situación de desventaja social y económica en toda NSW. En la parte superior de la página web, puede elegir traducir el sitio a distintos idiomas.

Apoyo a las personas mayores

My Aged Care

1800 200 422
myagedcare.gov.au

En la web encontrará servicios de apoyo a personas mayores financiados por el gobierno. Incluyen ayuda a domicilio, cuidados de corta duración y residencias de adultos mayores. Aquí está disponible la información traducida:
myagedcare.gov.au/accessible-all#other-languages

El portal del cuidador (Carer Gateway)

1800 422 737
carergateway.gov.au

El Carer Gateway ofrece a los cuidadores algunos de los siguientes servicios y apoyos:

- Asesoramiento y orientación
- Apoyo de pares
- Relevo o relevo en casos de emergencia
- Paquetes de financiación
- Apoyo para cuidadores jóvenes, como tutorías y lecciones de manejo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Servicios del Concejo

Recreación y actividades sociales

Disfrutar al aire libre

En Northern Beaches existen muchos lugares hermosos de la naturaleza para caminar, andar en bicicleta y jugar.

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails

Huertas comunitarias

Si quiere ayudar a la comunidad a cultivar frutas y verduras y conocer a sus vecinos, averigüe sobre las huertas comunitarias en su zona.

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails/gardens/community-gardens

Actividades y eventos

Para una gran selección de eventos del Concejo y de la comunidad que tienen lugar en las Northern Beaches, puede consultar el calendario "Qué hay" ("What's On"):

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/whats-on

Piscinas

[Centro Acuático Manly Andrew Boy Charlton \(MABC\) \(Manly Andrew Boy Charlton \(MABC\) Aquatic Centre\)](#)

9976 1495

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/manly-aquatic-centre

Póngase en buen estado y manténgase sano(a) en Manly Andrew 'Boy' Charlton Aquatic Centre. Piscinas cubiertas y descubiertas, gimnasios y clases de ejercicios (se cobran cargos).

[Centro acuático de Warringah \(Warringah Aquatic Centre\)](#)

8495 5001

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/warringah-aquatic-centre

El Warringah Aquatic Centre tiene una piscina olímpica, una piscina de inmersión y una piscina al aire libre de 25 metros. Clases de natación para niños y adultos. También se ofrecen programas de ejercicios en el agua y fuera de ella para todas las edades (se cobran cargos).



Servicios del Concejo

Se necesita una comunidad

Se necesita una comunidad (*It Takes a Village*) es un nuevo programa vecinal que inspira y equipa a los residentes de las Northern Beaches para conectar con sus vecinos. El programa anima a los residentes a hacer lo siguiente:

1. Conocer a sus vecinos
2. Participar activamente en un grupo o actividad local
3. Dar algo a cambio

El programa también comprende lo siguiente:

- Cuestionario de 2 minutos "Conozca a su vecino"
- Reto "Conozca a su vecino" en 4 semanas
- Guía "Conozca a su vecino" (Meet Your Neighbour Guide) con información sobre cómo organizar una fiesta vecinal, incluidos los cierres de calles que pueden organizarse a través del Concejo.

[northernbeaches.nsw.gov.au/
community/your-neighbourhood](http://northernbeaches.nsw.gov.au/community/your-neighbourhood)



Servicios del Concejo

Bibliotecas

Las bibliotecas proporcionan una gran variedad de servicios gratuitos a la comunidad. Desde la hora de los cuentos para niños, internet e impresión hasta programas para las vacaciones escolares, hay algo para todos. Hacerse socio de la biblioteca es gratis y da acceso a una amplia oferta de libros, revistas y recursos en línea.

Las bibliotecas también ofrecen libros en distintos idiomas, como nepalí, alemán, italiano, francés, español, coreano y persa. El personal de la biblioteca puede organizar libros para usted en cualquier idioma.

Bibliotecas del Concejo de Northern Beaches

Dee Why Library

725 Pittwater Road, Dee Why
8495 5021

Forestville Library

6 Darley Street, Forestville
8495 5025

Glen Street Library

Cnr Glen Street and
Blackbutts Road, Belrose
8495 5026

Manly Library

1 Market Place, Manly
8495 5023

Mona Vale Library

1 Park Street, Mona Vale
8495 5024

Warringah Mall Library

Shop 650/145 Old Pittwater Road
8495 5022

Bibliotecas comunitarias

Avalon Community Library

59a Old Barrenjoey Road, Avalon
NSW 2107
8495 5080

Balgowlah Seaforth Community Library

Cnr Frenchs Forest & Sydney Roads,
Seaforth NSW 2092

Harbord Community Library

31 Lawrence Street,
Freshwater NSW 2096

Terrey Hills Community Library

Booralie Road,
Terrey Hills NSW 2084

Servicios del Concejo

Servicios de recolección de residuos - northernbeaches.nsw.gov.au/services/rubbish-and-recycling

Su guía sobre residuos y reciclado

Solo se vaciarán los contenedores de Northern Beaches con este logotipo. 

Si tiene cualquier otro contenedor, póngase en contacto con el Concejo para que se lo cambien o se lo retiren.



Saque los contenedores **la noche anterior al día de recolección**



Entre los contenedores **dentro de las 24 horas** de la recolección



Las tapas deben estar bien cerradas.
No llene los contenedores demasiado ni los apriete demasiado

Residuos Recolección semanal	Reciclaje de papel Viviendas por quincena Unidades con contenedores compartidos semanalmente	Reciclado de envases Viviendas por quincena Unidades con contenedores compartidos semanalmente	Vegetación Recolección quincenal
✓ Residuos de alimentos ✓ Papel sucio con comida ✓ Bolsas / envoltorios de plástico ✓ Pañales / poliestireno ✓ Ventanas / espejos rotos ✓ Vasos / cerámica	✓ Papel ✓ Periódicos / revistas ✓ Cartón aplanado ✓ Sobres ✓ Sobres con ventana ✓ Cajas de huevos	✓ Los envases limpios incluyen: ✓ Jarras / botellas de vidrio ✓ Envases de leche / jugo ✓ Aerosoles vacíos ✓ Latas de acero / aluminio ✓ Envases de plástico	✓ Ramas de un grosor máximo de 75 mm ✓ Hojas ✓ Recortes de jardín/ césped ✓ Hojas de palmeras cortadas ✓ Ramitas ✓ Flores
✗ Residuos peligrosos ✗ Artículos reciclables ✗ Equipos informáticos ✗ Asbesto ✗ Pilas/Baterías ✗ Garrafas de gas	✗ Bolsas de plástico ✗ Cartón encerado ✗ Residuos de alimentos ✗ Papel sucio con comida ✗ Envases de leche / jugo ✗ Poliestireno	✗ Bolsas de plástico / film adhesivo ✗ Residuos de alimentos ✗ Ventanas / vidrio / espejos ✗ Cerámica / vasos ✗ Poliestireno ✗ Vidrio blanco	✗ Residuos de alimentos / generales ✗ Vegetación en cajas ✗ Bolsas de plástico ✗ Madera pintada/ tratada ✗ Tierra ✗ Tocones de árboles grandes

¿Cómo entrego mis contenedores?



Para garantizar la recolección, los artículos deben estar en un contenedor con la tapa bien cerrada.

Los contenedores deben estar en el borde o cordón de la acera con una separación de 20 cm y con la abertura de la tapa mirando a la calle.

Peso máximo del contenedor:

- 80 l: 40 kg
- 140 l: 70 kg
- 240 l: 70 kg

Apoyo para la educación y el empleo

MAX Employment Solutions

1800 603 503
maxsolutions.com.au

MAX le ayudará a encontrar un nuevo empleo o las formas de mejorar su empleo actual. Con el apoyo y el desarrollo de nuevas oportunidades, puede ayudarle a encontrar estabilidad económica y seguridad.

Youth Up Front

9986 3339
youthupfront.org.au

Youth Up Front ayuda a jóvenes menores de 25 años, necesitados, desfavorecidos o con dificultades. Ofrece formación profesional, promoción del bienestar y actividades de prevención de daños, con el propósito de aliviar el desamparo y la adversidad.

Servicio jurídico en derechos laborales (Employment Rights Legal Service, ERLS)

9698 7277
rlc.org.au/employment-rights-legal-service

Ofrece asistencia jurídica gratuita y confidencial a inmigrantes y otros trabajadores vulnerables en toda NSW. Pueden ayudarle con problemas como no cobrar lo justo, perder su trabajo injustamente, sufrir el acoso de un jefe, sufrir acoso sexual y discriminación.

Northern Beaches y Mosman College

9970 1000
nbmc.nsw.edu.au

Northern Beaches y Mosman College ofrecen una amplia variedad de cursos de arte, informática, aptitudes financieras y laborales, idiomas y estilo de vida. Se brinda una capacitación acreditada a nivel nacional y también oportunidades de capacitación financiada.

TAFE NSW

131 601
tafensw.edu.au

TAFE NSW ofrece cursos y cursos cortos con calificaciones desde certificados hasta nivel de Diploma y Diploma Avanzado. Orienta y apoya las necesidades de educación y formación profesional de los estudiantes.

También se ofrece una serie de cursos gratuitos de búsqueda de empleo para inmigrantes que pueden proporcionar a los profesionales calificados las habilidades y conocimientos necesarios para acceder al mercado laboral australiano.

Puede informarse también sobre los derechos laborales en Australia en el sitio web del Defensor del Trabajo Justo (Fair Work Ombudsman): **fairwork.gov.au**. Puede elegir que el sitio web se traduzca a diferentes idiomas seleccionando el idioma que desea en la parte superior derecha de la página web.

Apoyo para la vivienda

Bridge Housing

8324 0800

bridgehousing.org.au

Bridge Housing proporciona alojamiento a largo plazo a personas con ingresos bajos o moderados. Proporciona acceso a una serie de opciones de vivienda a personas que se enfrentan a la falta de hogar o que tienen dificultades para encontrar alojamiento en el sector privado.

La asociación Burdekin (The Burdekin Association)

8976 1777

burdekin.org.au

Trabaja con la comunidad para ofrecer un enfoque integrado para resolver los problemas de los niños y jóvenes sin hogar. Mediante prácticas de apoyo innovadoras y líderes del sector, ayudamos a guiar a los jóvenes de entre 9 y 24 años hacia una edad adulta plenamente funcional.

Mission Australia

1800 951 123

missionaustralia.com.au

Servicios para jóvenes sin hogar (Youth Homelessness Services)

El servicio de Intervención Temprana (Early Intervention) apoya a los jóvenes de 12 a 24 años que corren el riesgo de quedarse sin hogar o que ya lo están.

Programa de Prevención e Intervención Temprana (Early Intervention and Prevention Program)

El Programa de Prevención e Intervención Temprana para Personas sin Hogar del Distrito de Northern Sydney (Northern Sydney District Homelessness Early Intervention and Prevention Program) presta servicios a jóvenes, hombres y mujeres, y familias a través de un modelo de divulgación móvil en todo el distrito de Northern Sydney.

Servicio de apoyo a personas sin hogar (Homelessness Support Service)

9902 5100

Los Homelessness Support Services de Lower North Shore y Northern Beaches prestan ayuda a hombres y mujeres solteros y a familias sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar que tienen vínculos o conexiones en los distritos de Northern Sydney, incluidas las áreas de gobierno local de Mosman, Lane Cove, Willoughby, North Sydney y Northern Beaches.

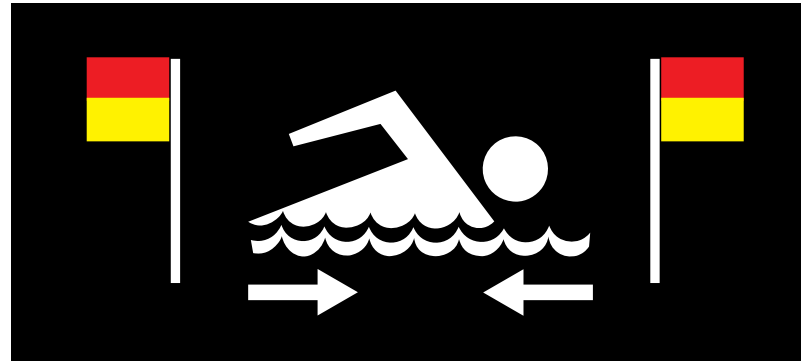
Seguridad en la playa y la natación

Las Northern Beaches albergan uno de los litorales más bellos del mundo. La playa es gratuita para que la comparta y disfrute. También puede ser peligrosa e impredecible, por lo que es importante aprender a mantenerse a salvo y a proteger a los demás.

Use sólo las playas vigiladas (busque las banderas rojas y amarillas y a los guardavidas voluntarios vestidos de rojo y amarillo o a los guardavidas de azul). Nade siempre entre las banderas rojas y amarillas.

Más información:
surflifesaving.com.au/beach-safety

Aquí encontrará videos sobre seguridad en la playa en varios idiomas:
beachsafe.org.au/surf-safety/multilingual



La playa está vigilada cuando hay banderas rojas y amarillas. Por favor, nade entre las banderas.



Levante el brazo si necesita ayuda



Nade siempre con un amigo

Piscinas rocosas

Hay muchas playas magníficas y piscinas oceánicas y portuarias que usted y su familia pueden utilizar gratuitamente. No siempre tienen los servicios de guardavidas, así que tenga cuidado, utilícelas sólo si sabe nadar y vigile de cerca a los niños.

Pesca

La pesca es un pasatiempo popular. Sin embargo, puede ser peligroso. No pesque desde plataformas rocosas si el oleaje es fuerte y use el equipo adecuado. También necesitará una licencia de pesca.

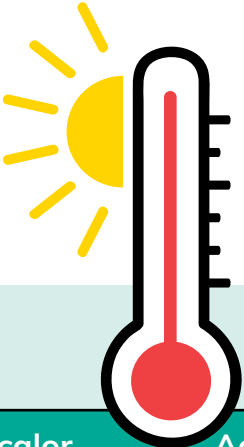
Puede encontrar más información en watersafety.nsw.gov.au/Pages/rock-fishing/rock-fishing-safety.aspx.

La protección frente al sol

Australia tiene la tasa de cáncer de piel más alta del mundo, por lo que es importante protegerse del sol mientras se disfruta del aire libre.

Protéjase del sol:

- lleve camiseta, sombrero y sombrillas, use protección solar y busque la sombra
- manténgase hidratado: cuando haga calor, evite las bebidas con cafeína, energéticas o alcohólicas y refrésquese con sorbos de agua cada 20 minutos aproximadamente
- haga pausas periódicas del sol y del calor, a la sombra o en interiores con aire acondicionado para descansar
- reconozca los síntomas de un golpe de calor y otras enfermedades relacionadas con el calor en usted mismo y en los demás.



Los signos de un golpe de calor:

Signos		Qué hacer	
Agotamiento térmico	Golpe de calor	Agotamiento térmico	Golpe de calor
Mareos	Dolor de cabeza	 Buscar la sombra	 Llamar al 000
Piel pálida y húmeda	Colorado y caliente	 Descansar y relajarse	 Enfriarse
Pulso débil	Pulso palpitante	 Tomar agua en sorbos	 Observar si hay cambios
Sudor	Piel seca		
Frío al tacto	Temperatura mayor de 40°C		
Calambres musculares	Posible pérdida del conocimiento		

Seguridad en el hogar: relaciones respetuosas

Vivir sin violencia es un derecho humano.

En Australia no se tolera la violencia, ni siquiera en el seno de la familia.

1800 RESPECT

1800 737 732

Servicio nacional de asesoramiento sobre agresiones sexuales y violencia doméstica y familiar. Se puede encontrar la información traducida en 1800respect.org.au/languages. 1800respect.org.au/languages.

Línea para violencia doméstica

1800 65 64 63

La línea para violencia doméstica de NSW (NSW Domestic Violence Line) es gratuita. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Ofrece intérpretes.

Servicio Comunitario contra la Violencia Doméstica y Familiar de Northern Beaches (Community Northern Beaches Domestic and Family Violence Service)

9977 1066

Proporciona una amplia gama de apoyo si usted está sufriendo violencia doméstica, puede llamar de lunes a viernes, de 10 a.m. a 3 p.m. www.cnb.org.au/domestic-and-family-violence

Refugio para mujeres de Northern Beaches, NBWS (Northern Beaches Women's Shelter, NBWS)

9977 7772

El Northern Beaches Women's Shelter (NBWS) es una organización benéfica financiada por la comunidad que proporciona alojamiento en casos de crisis y de transición, apoyo, seguridad y servicios de extensión para mujeres adultas solteras y sin hogar en Northern Beaches de Sídney.

Las mujeres pueden comunicarse mediante link2home: **1800 152 152**, Línea de violencia doméstica (DV line): **1800 65 64 63**. Para derivación de servicios o autoderivación, llame al **9977 7772**.

Servicios de defensa de los derechos de las mujeres en los juzgados de violencia doméstica de Northern Sydney (Northern Sydney Women's Domestic Violence Court Advocacy Services)

8425 8707 o 1800 938 227

Ofrecen apoyo judicial, defensa y servicios de derivación para mujeres y niños víctimas de violencia familiar

y doméstica. Disponible de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Para más información sobre violencia doméstica y servicios locales, visite northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/domestic-and-family-violence

Mujeres y niños primero (Women & Children First)

9971 4499

Servicio comunitario para mujeres y familias vulnerables, incluidas mujeres y niños que escapan de la violencia doméstica y familiar. Sus servicios incluyen tres refugios en el área local, alojamiento en caso de crisis, vivienda transitoria, asesoramiento, información y derivación, gestión continua de casos, consejería, grupos de apoyo para casos de violencia doméstica, grupos de apoyo social y grupos de habilidades parentales.

Si se trata de una emergencia y necesita ayuda inmediata, llame al **000**.

Apoyo a padres e hijos

northernbeaches.nsw.gov.au/services/children/childcare

Apoyo y Conexión Familiar (Family Connect and Support)

1800 066 757

**[barnardos.org.au/services/
referral-services](http://barnardos.org.au/services/referral-services)**

Si necesita más apoyo, Family Connect and Support puede ponerle en contacto con otros servicios y ofrecerle apoyo práctico, información y asesoramiento.

Concejo de Northern Beaches (Northern Beaches Council)

9942 2428

Northern Beaches Council ofrece una gama de servicios de cuidado infantil de alta calidad que proporcionan entornos de aprendizaje seguros, estimulantes e interactivos para los niños. Nuestros servicios de gran calidad son posibles y se mantienen gracias a las sólidas conexiones y asociaciones con nuestra comunidad y sus familias. Ofrecemos servicios de cuidado diurno prolongado (Long Day Care), atención preescolar (Pre-school), cuidados ocasionales (Occasional Care), cuidado diurno familiar (Family Day Care) y cuidados en vacaciones (Vacation Care).

CatholicCare Northern Beaches Family Centre

8043 2600

Servicios especializados individuales y grupales para niños, familias, jóvenes e individuos a través de una serie de programas que promueven el bienestar.

Mujeres y niños primero (Women & Children First)

9971 4499

womenandchildrenfirst.org.au

Apoyo para mujeres, niños y familias. Programas gratuitos para padres, talleres y gestión de casos.

Grupos de juego (Playgroups)

playgroupnsw.org.au

Los grupos de juego son para padres o abuelos y sus bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar. Es un lugar para jugar, hacer amigos y divertirse. En Northern Beaches, hay muchos grupos de juego entre los cuales se puede elegir.

Grupo de juego Alexander
(Alexander Playgroup)
(armenio)

9486 3266

Escuelas como centros comunitarios
(Schools as Community Centres
Playgroups Dee Why Public School)
(tibetano, alemán, ruso, multicultural)

9971 8635

Waku Waku Playgroup
(japonés)

wakuwakuplaygroup@gmail.com

Grupo de juegos de madres brasileñas
(Brazilian Mothers Playgroup)
(portugués)

nbmcincorporated@gmail.com

Les Petites Classes
(francés)

playgroup@lespetitesclasses.com.au

Grupo de juegos alemán
(German Playgroup)
(alemán)

playgroup@giss.nsw.edu.au

Apoyo para jóvenes

Servicios de salud

Médicos generales (GP)

Un médico general (GP) es un médico de su zona que puede ayudarle con la mayoría de sus problemas de salud. Los GP trabajan en lugares llamados "Surgeries" (consultorios), "Medical Centres" (centros médicos) o "Medical Practices" (consultorios médicos).

Antes de concertar una cita con un médico general, pregunte a la recepcionista si el médico puede facturar en bloque, ya que usted no tiene que pagar por las visitas al médico si tiene una tarjeta válida de Medicare y el médico ofrece un servicio de facturación en bloque.

Si no encuentra un médico general que hable su idioma, pídale a la recepcionista que le consiga un intérprete gratuito por teléfono.

Hospitales públicos

Los hospitales públicos de Australia ofrecen atención médica gratuita a las personas que tienen la tarjeta Medicare. Es importante que comunique al hospital que desea que lo consideren paciente público. Puede pedir al personal de los hospitales públicos que haga los arreglos con un intérprete para ayudarle.

Northern Beaches Hospital

9105 5000

105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest

El Northern Beaches Hospital es el hospital principal de Northern Beaches. Sus servicios incluyen cirugías, emergencias, cuidados intensivos, cardiología, obstetricia, pediatría, salud mental, atención renal y oncológica y consultas externas. Su médico general o especialista puede darle una carta de derivación si necesita estos servicios.

Mona Vale Hospital

9998 6300

18 Coronation St, Mona Vale

El Hospital Mona Vale ofrece servicios de rehabilitación y cuidados paliativos comunitarios. Su médico general o especialista le derivará a estos servicios si los necesita.

Centro de Atención de Urgencias (Urgent Care Centre), Mona Vale Hospital

9998 6399

18 Coronation St, Mona Vale

El Urgent Care Centre del Mona Vale Hospital ayuda a las personas que tienen lesiones y enfermedades leves y no necesitan acudir al Departamento de Emergencias de un hospital público. El Centro está abierto las 24 horas del día. Los servicios son gratuitos si se tiene una tarjeta válida de Medicare, de lo contrario, se aplicarán cargos, y no es necesario pedir cita. Puede pedir al personal que haga los arreglos con un intérprete para ayudarle en el centro.

Servicios comunitarios de salud (Community Health Services)

Los Community Health Services proporcionan atención médica en entornos comunitarios a niños, familias, jóvenes, adultos y personas mayores. En Northern Beaches, los servicios se prestan en los Centros de Salud Comunitarios de Brookvale y Mona Vale y en los centros de salud infantil y familiar.

Los servicios incluyen detección de cáncer de mama (BreastScreen NSW), salud infantil, juvenil y familiar, salud mental, drogas y alcohol, servicios de enfermería a domicilio, dentista, rehabilitación comunitaria y atención de adultos mayores, terapia del habla, terapia ocupacional y fisioterapia. Puede pedir al personal que haga los arreglos con un intérprete para que le ayude en los Community Health Centres.

Centro comunitario de salud de Brookvale (Brookvale Community Health Centre)

9388 5000

612/624 Pittwater Rd, Brookvale

Mona Vale Community Health Centre

9998 6300

Coronation St, Mona Vale

Emergencias médicas

Departamento de Emergencias,
Northern Beaches Hospital
105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest.

Si tiene un problema grave o que pone en peligro su vida, llame al triple cero (000) o vaya directamente al Servicio de Emergencias del Northern Beaches Hospital. El servicio está abierto 24 horas al día, siete días a la semana.

Servicios de atención dental pública

Todos los niños y estudiantes menores de 18 años pueden utilizar los servicios de atención dental pública sin cargo.

Los adultos que tengan una tarjeta de atención médica (Health Care Card), una tarjeta Centrelink (Centrelink Concession Card) una tarjeta para beneficiarios (Pensioner Concession Card) o una tarjeta para adultos mayores del Commonwealth (Commonwealth Seniors Card) también pueden utilizar los servicios de atención dental pública. En Northern Beaches, los Centros de Salud Comunitarios de Mona Vale y Brookvale tienen consultorios dentales públicos.

Para concertar una cita en un consultorio dental público de Northern Beaches, llame al centro de contacto de salud NSLHD al **1300 732 503**. Puede solicitar un intérprete para su cita con el dentista.

Servicios de Enfermería Pediátrica y Familiar (Child & Family Health Nursing Service)

9388 5140

Los Child and Family Health Nursing Services ayudan a madres, padres y cuidadores. Entre sus servicios cuenta con revisiones de la libreta de salud (libro azul)/desarrollo infantil y asesoramiento sobre lactancia materna, nutrición, sueño, vacunación, aseo, dentición, comportamiento y otras cuestiones relacionadas con el desarrollo infantil. También se ofrecen grupos de apoyo para padres e información sobre salud. En Northern Beaches, los servicios se prestan en los centros de salud infantil y familiar de Avalon, Mona Vale, Brookvale, Frenchs Forest y Seaforth.

En este servicio puede solicitar al personal un intérprete para ayudarle.

Servicio de Salud Multicultural (Multicultural Health Service)

9382 8670

El Multicultural Health Service ofrece:

- Información sobre servicios de salud para personas CALD
- Derivación a servicios de salud y bienestar
- Sesiones de información sanitaria para grupos comunitarios CALD
- Chequeos médicos para refugiados recién llegados
- Oportunidades para que las personas CALD den su opinión sobre los servicios de salud y participen en la planificación de los mismos.

Apoyo para los jóvenes

Salud mental y bienestar

STARTTS, Servicio de NSW para el Tratamiento y Rehabilitación de Sobrevivientes de Torturas y Traumas (**STARTTS**, the NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors)

9646 6800

startts.org.au

30 Fisher Road, Dee Why

STARTTS ayuda a los refugiados y a las personas de origen similar al de los refugiados que sufrieron experiencias traumáticas. Los consejeros de STARTTS hablan con las personas sobre sus preocupaciones, inquietudes o dificultades. Ayudan a las personas a reconstruir su vida en Australia y las ponen en contacto con otras organizaciones que pueden ayudarles. Los consejeros de STARTTS hablan diferentes idiomas o utilizan intérpretes profesionales. Los servicios son gratuitos y confidenciales.

Servicio de salud mental transcultural (Transcultural Mental Health Service)

1800 648 911

dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

El Centro de Salud Mental Transcultural (Transcultural Mental Health Centre, TMHC) colabora con profesionales de la salud y comunidades de toda New South Wales para apoyar la salud mental positiva en personas de comunidades de diversidad cultural y lingüística.

Lifeline

13 11 14

El servicio de atención telefónica Lifeline está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para brindar apoyo en situaciones de crisis. Puede llamarlos para tener una charla gratuita, confidencial y sin prejuicios. Puede hablar con Lifeline en su idioma con un intérprete TIS siguiendo estos pasos:

- Llame al **131 450**
- Diga su idioma
- Diga Lifeline **13 11 14**
- Espere la conexión
- Hable en su idioma a través del intérprete.

Línea de acceso a la salud mental de NSW (The NSW Mental Health Access Line)

1800 011 511

La Línea de Salud Mental (Mental Health Line) ayuda a cualquier persona con problemas de salud mental a ponerse en contacto con los servicios gratuitos de salud mental de Northern Beaches. El personal se asegurará de que se ponga en contacto con el servicio de salud mental que necesite. El personal también ofrece asesoramiento sobre salud mental, apoyo y derivación a familiares y cuidadores.

Puede hablar con la Mental Health Line en su idioma con un intérprete TIS siguiendo estos pasos:

- Llame al **131 450**
- Diga su idioma
- Dígle al intérprete que desea llamar a la Mental Health Access Line al **1800 011 511**
- Hable en su idioma a través del intérprete.

Gratuito y disponible 24 horas al día, siete días a la semana.

Servicios para discapacidad

Puede encontrar aquí una lista de servicios de apoyo, actividades y eventos para personas con discapacidad y la información sobre el boletín local de discapacidad: - www.northernbeaches.nsw.gov.au/services/disability

Coordinación del área local de Uniting (Uniting Local Area Coordination)

8833 0552

Uniting LAC ayuda a las personas con discapacidad que tienen un plan NDIS a desarrollar, revisar y aplicar su financiación. Si no tiene un plan del NDIS, Uniting LAC puede ayudarle con información sobre cómo solicitar el NDIS y ponerle en contacto con los recursos de apoyo público disponibles en su comunidad.

Aquí encontrará recursos del NDIS traducidos a varios idiomas: www.uniting.org/services/disability-services/support-coordination-ndis#download

Vía de Intervención temprana para la primera infancia (ECEI) del NDIS (NDIS Early Childhood Early Intervention (ECEI) Pathway) - Northern Sydney

1300 888 378

La Alianza para la Parálisis Cerebral (Cerebral Palsy Alliance) es el socio de intervención temprana para la primera infancia del NDIS en Northern Sydney.

Pueden ayudar a las familias de niños de 0 a 6 años a acceder al NDIS o a ponerse en contacto con los servicios de apoyo locales si les preocupa el desarrollo de su hijo.

No es necesario un diagnóstico formal ni una derivación. Si un padre tiene dudas sobre el desarrollo de su hijo, puede ponerse en contacto con nosotros en el **1300 888 378** o eceienquiries@cerebralpalsy.org.au



Catástrofes naturales y emergencias

Si se produce una catástrofe natural o una emergencia, existen procedimientos para mantenerse a salvo y estar informado sobre la situación.

Si hay una emergencia
o su vida corre peligro,
marque el **000** en su
teléfono.

SES (Servicio Estatal de Emergencias)

132 500

ses.nsw.gov.au

Puede llamar al SES si necesita ayuda por emergencias causadas por inundaciones, tormentas y tsunamis. El SES es una organización de voluntarios que presta ayuda de emergencia a los habitantes de NSW en cualquier momento.

Puede encontrar información en distintos idiomas sobre el SES en ses.nsw.gov.au/in-your-language

Radio y noticias de ABC

abc.net.au

La ABC es la emisora nacional de Australia. En caso de emergencia, puede encontrar información actualizada y fiable en su radio, televisión y sitio web: www.abc.net.au/emergency

SBS, Servicio Especial de Radiodifusión
(SBS, Special Broadcasting Service)

sbs.com.au

SBS es un servicio público australiano de radiodifusión. Ofrece radio y televisión multilingües y multiculturales. Puede mantenerse informado en su propio idioma a través de sus fuentes.



Servicios de emergencia

Policía, ambulancias o bomberos

Llame al triple cero "000" para emergencias o al 112 desde su teléfono celular.

Policía Local

Abierto las 24 horas

Dee Why

9971 3399

Esquina de St David Avenue y
Fisher Road, Dee Why

Frenchs Forest

9452 9599

137-139 Frenchs Forest Road West,
Frenchs Forest

Manly

9976 8099

3 Belgrave St, Manly

Mona Vale

9998 0699

1705-1707 Pittwater Road,
Mona Vale

Lifeline

13 11 14



northern
beaches
council