

# Directorio de Recursos del Condado de Payne



Guía de recursos para quienes  
necesitan refugio, comida, atención  
médica y más.



Impreso: enero de 2026

# Números de líneas de ayuda

---

Emergencia 911

Línea de prevención del suicidio y de crisis 988

Violencia doméstica 405-624-3020  
1-800-799-7233

Abuso infantil 1-800-522-3511

Crisis juvenil 405-377-1452

# Tabla de contenido

---

Comidas Comunitarias	4-5
Asistencia alimentaria	6-11
Atención Médica: General	12-13
Consejería	14-16
Abuso de Sustancias	17-18
Embarazo	19-21
Refugio	22-24
Discapacidad	25-27
Juventud	28-30
Transporte	31-32
Bibliotecas Públicas	33-34
Clases de Inglés Gratuitas	35-36
Varios	37-43
Beneficios de SNAP	44-45
Beneficios de WIC	46-47
Indice	48-50

# Comida

## Comidas Comunitarias Gratuitas

---

### **Proyecto Heart Inc.**

312 W. 9th Ave. Stillwater, OK 74074

405-372-1201

- Comidas para residentes mayores de 60 años en Stillwater y Perkins
- Almuerzo servido de lunes a viernes en el Stillwater Community Center de 12:00pm a 12:30pm
- Se ofrecen comidas para personas con movilidad limitada (homebound)
- Se solicita una donación de \$1.50 por día

### **Primera Iglesia Metodista Unida – Stillwater**

400 W. 7th Ave. Stillwater, OK 74074

405-372-5854

- Cena comunitaria los jueves de 5:00pm a 6:00pm en el Family Life Center

### **Primera Iglesia Presbiteriana – Stillwater**

524 S. Duncan St. Stillwater, OK 74074

405-372-5580

- Brunch comunitario los sábados de 11:00am a 12:00pm en el Fellowship Hall

# Comida

## Comidas Comunitarias Gratuitas

---

### **Primera Iglesia Metodista Unida – Cushing**

930 S. Little Ave. Cushing, OK 74023  
918-225-5683

- Cena comunitaria el tercer sábado de cada mes de 5:00pm a 6:00pm

### **Lost Creek United Methodist Church**

1005 E. Kirk Ave. Perkins, OK 74059  
(405) 377-0927

805 E. Kirk St. Perkins, OK 74059

Comida comunitaria gratuita (para llevar en auto/drive-through)

Martes por la tarde de 5:30 p.m. a 7:00 p.m.

### **Glencoe United Methodist Church Food Pantry**

103 S. Perry Ave. Glencoe, OK 74032  
glencoeunitedmethodist@gmail.com

- Sirve a personas del Condado de Payne y del Distrito Escolar de Glencoe que cumplen con las pautas de ingresos del USDA
- Abierto el segundo sábado de cada mes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

# Comida

## Asistencia de Víveres- Condado de Payne

### **Mercado de Cushing**

324 E. Moses St

918-248-6190

[ourdailybreadstillwater.org/cushingmarketplace](http://ourdailybreadstillwater.org/cushingmarketplace)

- Asistencia de víveres para residentes del Condado de Payne que cumplan con los requisitos de ingresos del USDA
- Traer una identificación y comprobante de residencia en el Condado de Payne
- Programas educativos y otros recursos disponibles en el lugar
- Sesiones de compras con elección del invitado todos los miércoles de 3:30pm a 5:30pm

### **Banco Comunitario de Alimentos de Cushing**

802 N. Maitlen Dr. Cushing, OK 74023

918-225-4790

- Despensa de alimentos para residentes de Cushing y Agra que cumplan con las pautas de ingresos del USDA
- Distribución de alimentos el segundo martes de cada mes de 8:30am a 10:30am

# Comida

## Asistencia de Víveres – Condado de Payne

### **Amor en Acción (Love Inc.)**

321 E. Broadway St. Cushing, OK 74023

918-225-1125

- Los servicios ofrecidos incluyen: despensa de artículos de higiene, boutique económica, clases de educación para adultos y ministerio de cuidado infantil
- Abierto de martes a viernes, de 12:00pm a 4:00pm
- Llame para conocer cómo solicitar asistencia

### **Despensa de Alimentos / Ropero de la Tribu Iowa**

507 E. HWY 33 Perkins, OK 74059

405-547-4234

- Asistencia del clóset de ropa durante el horario regular de atención
- Asistencia de despensa de alimentos cada 60 días
- Abierto para residentes nativos y no nativos de lunes a viernes, de 8:30am a 4:30pm
- Llame para completar una solicitud de asistencia

# Comida

## Asistencia de Víveres

---

### **Iglesia Católica San Pedro y San Pablo – Cushing**

401 E Oak St. Cushing, OK 74023

918-225-0644

- Despensa de alimentos para residentes de Cushing, disponible una vez cada 30 días
- Abierto de lunes a viernes, de 9:30am a 4:30pm; debe traer identificación

### **Our Daily Bread Mercado de Ripley**

108 N Morton Ave. Ripley, OK 74062

405-533-2555 ext. 110

- Víveres suplementarios los jueves de 3:00pm a 5:00pm
- Los horarios de compra están sujetos a cambios. Visite [ourdailybreadstillwater.org](http://ourdailybreadstillwater.org) para ver el horario actualizado

# Comida

## Asistencia de Víveres

---

### **Ministerios Vecinales – Banco Regional de Alimentos**

1005 E. Kirk Ave. Perkins, OK 74059  
(405) 377-0927

- Banco regional de alimentos que sirve a Perkins, Tryon, Ripley, Agra y Carney
- La distribución de alimentos se realiza el primer y tercer jueves de cada mes de 6:00pm a 7:00pm
- Asistencia de gasolina y servicios públicos para residentes de Perkins una vez al año, según disponibilidad de fondos

### **Despensa de Alimentos de la Iglesia Metodista Unida de Glencoe**

103 S. Perry Ave. Glencoe, OK 74032  
glencoeunitedmethodist@gmail.com

- Atiende a personas del Condado de Payne y del Distrito Escolar de Glencoe que cumplan con las pautas de ingresos del USDA
- Abierto el segundo sábado de cada mes de 10:00am a 12:00pm

# Comida

## Asistencia de Víveres

---

### **Our Daily Bread (Nuestro Pan de Cada Día) - Centro de Alimentos y Recursos**

701 E. 12th Ave. Stillwater, OK 74074

405-533-2555

[ourdailybreadstillwater.org](http://ourdailybreadstillwater.org)

- Asistencia de víveres para residentes del Condado de Payne que cumplan con los requisitos de ingresos del USDA
- Traer una identificación y comprobante de residencia en el Condado de Payne
- Programas educativos y otros recursos disponibles en el lugar

### **Our Daily Bread (Nuestro Pan de Cada Día) – Mercado Móvil**

405-533-2555 ext. 108

- Nuestro Pan de Cada Día ofrece este programa para llevar víveres suplementarios a las comunidades del Condado de Payne
- Visite [ourdailybreadstillwater.org/mobilemarket](http://ourdailybreadstillwater.org/mobilemarket) para ver el horario actualizado

# Comida

## Asistencia de Víveres

---

### Comidas Móviles de Stillwater

1323 W. 6th Ave. Stillwater, OK 74074

405-742-5765

Horario: lunes a viernes, de 9:00am a 3:00pm

- Entrega a domicilio de comidas nutritivas para personas que califiquen; llame a la oficina para solicitar
- Este servicio es para personas mayores, confinadas en casa o en recuperación que vivan dentro de los límites de la ciudad de Stillwater
- El costo es de \$5 por comida; hay subsidios disponibles para quienes califiquen

# Atención Médica General

---

## Departamento de Salud del Condado de Payne

1321 W. 7th Ave. Stillwater, OK 74074  
405-372-8200

- Solicitar beneficios de WIC
- Servicios ofrecidos con cita previa:
  - Vacunas, consejería nutricional, servicios de ETS, planificación familiar, orientación infantil, detección de cáncer, salud conductual

## Centro de Salud Comunitario de Stillwater

821 S. Pine St. Stillwater, OK 74074  
405-743-3171

<https://stillwaterchc.org/>

- Atención médica gratuita y asistencia con medicamentos para residentes sin seguro del Condado de Payne que cumplan con los criterios de elegibilidad financiera

# Atención Médica General

---

## **Centro de Salud Mary Mahoney en Langston**

300 Martin Luther King St. Langston, OK  
73050

405-466-2535

- Atención médica con tarifa variable según los ingresos
- Los servicios ofrecidos incluyen: consejería nutricional, servicios pediátricos, salud de la mujer, atención de salud mental, servicios de farmacia, servicios de laboratorio, clínica dental y apoyo familiar

## **Programa de Salud de la Mujer Kaw**

580-362-1039 x207

- Si no tiene seguro médico, puede ser elegible para recibir asistencia para mamografías y pruebas de Papanicolaou (Pap), dependiendo de su edad

# Atención Médica Consejería

---

## Centro de Salud Mental Grand Lake – Servicios para Niños

998 E. Knox Ave. Stillwater, OK 74074

844-458-2100

Asistencia para residentes del Condado de Payne  
de 0 a 18 años

Parte de la asistencia ofrecida incluye:

- Terapia individual o familiar
- Terapia de Interacción entre Padres e Hijos
- Terapia Cognitivo-Conductual Centrada en el Trauma
- Intervención Basada en la Confianza en las Relaciones (Trust-Based Relational Intervention)
- Círculo de Seguridad (Circle of Security)
- Evaluación y Manejo Colaborativo de la Suicidalidad
- Apego, Regulación y Competencia
- Sistemas de Atención
- Entrenadores de Salud Conductual en algunas escuelas
- Proveedores de apoyo familiar
- Manejo de medicación
- Manejo de casos
- Servicios de crisis 24/7

# Atención Médica Consejería

---

## Centro de Salud Mental Grand Lake – Servicios para Adultos

1624 Cimarron Plaza Stillwater, OK 74074

844-458-2100

Asistencia para residentes del Condado de Payne de 18 años o más

Parte de la asistencia ofrecida incluye:

- Tribunal de Drogas para Condiciones Concurrentes
- Asistencia de vivienda (Debe ser cliente actual)
- Rehabilitación hospitalaria
- Centro de desintoxicación
- Centro de Recuperación Urgente
- Centro de Recuperación de Adicciones
- Tratamiento asistido con Spravato y esketamina
- Tratamiento Asistido con Medicamentos para el Trastorno por Uso de Opioides
- Programa de Bienestar Infantil
- Apoyo de Recuperación entre Pares
- Terapia ambulatoria
- Manejo de casos
- Tratamiento Ambulatorio Asistido
- Colocación laboral y educativa
- Manejo de medicación
- Programa de Tratamiento Asertivo Comunitario
- Servicios de crisis 24/7
- Equipo HITT – Tratamiento de Alta Intensidad

# Atención Médica Consejería

---

## **El Centro Saville**

1523 W. 9th Ave. Stillwater, OK 74074

405-377-5670

- Un Centro de Defensa del Menor que ofrece los siguientes servicios sin costo para los clientes referidos por la policía o el DHS:
  - Entrevistas forenses, referencias para terapia y consejería, Examen Forense de Enfermería en Casos de Agresión Sexual (SANE), apoyo para víctimas y el equipo CARES.

## **Servicios de Salud CREOKS**

421 E. Thomas Ave. Stillwater, OK 74075

405-372-7791

- Los servicios incluyen: consejería individual, grupal y familiar, servicios en las escuelas, consulta psiquiátrica, manejo de medicamentos, manejo de casos y más.

# Abuso de Sustancias

---

## **Desafío Juvenil y para Adultos del Centro de Oklahoma**

3014 S. Main St. Stillwater, OK 74074

405-332-5648

- Asistencia ofrecida para hombres de 18 años en adelante.
- Un programa de discipulado basado en la fe para hombres que sufren de abuso de sustancias.

## **Payne County Drug Court Inc.**

608 W. Highpoint Dr. Stillwater, OK 74075

405-743-1968

[paynecodrugcourt.org](http://paynecodrugcourt.org)

- Ofrece pruebas de detección de drogas y alcohol, servicios de manejo de la ira y educación para cumplir con requisitos de sentencia y libertad condicional
- Llame o visite el sitio web para más información
- Lunes a jueves: 8:30 a.m. – 4:30 p.m. |  
Viernes: 8:30 a.m. – 2:00 p.m.

# Abuso de Sustancias

---

## **Centro de Salud Mental Grand Lake – Servicios para Adultos**

1624 Cimarron Plaza Stillwater, OK 74074  
844-458-2100

**\*VEA LAS PÁGINAS 14–15 PARA MÁS  
DETALLES\***

## **Recuperación de Vida**

Iglesia Vida Abundante  
410 S. Berry St. Stillwater, OK 74074  
405-624-0888

Jueves a las 7:00 p.m.

- Programa de recuperación de adicciones basado en la fe
- Aborda el bienestar emocional, físico y espiritual, asegurando un proceso de recuperación integral.

# Embarazo

---

## Birthright of Stillwater

1002 N. Duck St. Stillwater, OK 74075

405-377-5683

- Asistencia y apoyo para mujeres que están embarazadas o creen que podrían estarlo.
- Información educativa sobre:
  - Embarazo, adopción, parto, cuidado infantil, cuidado prenatal, programas comunitarios, habilidades para la crianza.
- Capaz de proporcionar referencias para vivienda, servicios legales, médicos, consejería profesional y asistencia social.
- Los recursos gratuitos disponibles incluyen:
  - Prueba de embarazo
  - Ropa: Ropa de maternidad, ropa de bebé desde prematuro hasta 5T
  - Artículos para bebé: Pañales desde prematuro hasta talla 6
  - Línea de texto para citas y servicios: 405-332-1555

# Embarazo

---

## Programa Móvil para Bebés de Infant Crisis Services

Las ubicaciones varían

405-528-3663

- Ayuda a familias con niños de 0 a 4 años con una semana de fórmula/leche, alimentos, pañales y toallitas
- Los niños pueden recibir servicios hasta 4 veces al año hasta que cumplan 4 años.
- Text “BabyMobile” to 405-554-2626 or visit [infantcrisis.org/babymobile](http://infantcrisis.org/babymobile) for current schedule

## Stillwater Life Services

1509 W. 8th Ave Stillwater, OK 74075

405-624-3332 (llame para programar una cita)

- Asistencia para personas sexualmente activas y/o madres
- Los servicios ofrecidos incluyen:
  - Pruebas de embarazo gratuitas
  - Educación en Opciones
  - Pruebas y tratamiento de ITS (bajo costo)
  - Programa de mentoría para padres (Gane mientras aprende)
  - Referencias locales
  - Artículos para bebés (dos veces al año)

# Embarazo

---

## Shiloh's Place

405-642-0007

[shilohsplaceinc.org](http://shilohsplaceinc.org)

- Embarazo no planeado
- Apoyo para mamás después del nacimiento del bebé
- Apoyo después de aborto y pérdida por aborto espontáneo (miscarriage)

# Refugio

---

## Misión de Esperanza (Mission of Hope)

1804 S. Perkins Rd. Stillwater, OK 74074

405-332-5521

- Asistencia 24/7 para personas sin hogar
- Servicios ofrecidos:
  - Refugio de emergencia, vivienda transitoria, vivienda de apoyo permanente, re-alojamiento rápido, servicios de prevención
- Requisitos:
  - Identificación con foto
  - Número de Seguro Social
  - Debe ser considerado/a una persona sin hogar
  - No puede tener delitos violentos ni órdenes de arresto pendientes

# Refugio

---

## Servicios Juveniles del Condado de Payne

2224 W. 12th Ave. Stillwater, OK 74074  
405-377-3380

- Asistencia para personas de 4 a 22 años
- Los servicios ofrecidos incluyen:
  - Refugio de emergencia para jóvenes (7–17 años)
  - Programa de Vivienda Transitoria (18–22 años)
  - Consejería de salud mental
  - Consejería por abuso de sustancias
  - Consejería en crisis
  - Servicios de tele-salud para los clientes
  - Habilidades para la vida diaria
  - Lugar seguro
  - Prevención del suicidio
  - Educación para padres
- Envíe un mensaje de texto con la palabra “SAFE” y su ubicación al 4HELP (44357) para encontrar un lugar seguro cerca de usted.

# Refugio

---

## Servicios de Crisis Familiar Wings of Hope

3800 N. Washington St. Stillwater, OK 74075  
405-372-9922

- Brinda asistencia a víctimas de violencia doméstica
- Los servicios ofrecidos incluyen:
  - Refugio seguro
  - Consejería individual y grupal
  - Educación para padres
  - Defensa de víctimas
  - Equipo de Respuesta a Agresiones Sexuales
  - Programas para niños y guardería de apoyo
  - Intervenciones para personas abusivas
  - Consultas
  - Asistencia legal
  - Programa de mentoría
  - Información y asistencia sobre órdenes de protección
  - Clase grupal “Choices” para mujeres que son víctimas de violencia doméstica

# Discapacidad

---

## Centro de Día para Adultos Life

411 W. Matthews Ave. Stillwater, OK 74075

405-377-0978

Horario: Lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.

- Asistencia para adultos con independencia limitada debido a condiciones de salud, físicas o cognitivas
- Los servicios ofrecidos incluyen:
  - Programa diurno para adultos
  - Apoyo para cuidadores
  - Educación y grupo de apoyo
- Tarifas: \$55 por medio día; hasta \$95 por día completo
- Existen recursos financieros disponibles para cubrir el costo según los ingresos.  
Llame para programar una cita.

# Discapacidad

---

## Oklahoma ABLE Tech

1514 W. Hall of Fame Ave. Stillwater, OK  
74078

405-744-9748

- Ofrece asistencia a todos los residentes de Oklahoma con discapacidades, a sus familiares y a los profesionales que los apoyan
- Servicios ofrecidos incluyen:
  - Préstamo de dispositivos a corto plazo (hasta 6 semanas)
  - Reutilización y demostración de dispositivos
  - Préstamos financieros
  - Capacitación
  - Concientización pública
  - Asistencia técnica
- Solicite programas y servicios en [okabletech.org](http://okabletech.org)

# Discapacidad

---

## **Stillwater Group Homes Inc.**

904 W. 11th Ave. Stillwater, OK 74074

405-743-2496

- Asistencia para personas con discapacidades del desarrollo de 18 años en adelante y para aquellas aprobadas a través de la unidad de Discapacidades del Desarrollo del DHS
- Los servicios ofrecidos incluyen:
  - Hogares grupales para adultos con discapacidades intelectuales
  - Opciones de capacitación residencial y de habilitación en el hogar individual o en el hogar familiar
  - Respiro en hogar grupal
- Solicite los servicios de Discapacidad del Desarrollo a través del DHS al 1-800-522-1064 y envíe una copia de la solicitud a Stillwater Group Homes para que lo/la incluyan en la lista de espera.

# Juventud

---

## **Big Brothers, Big Sisters**

416 S. Lewis St. Stillwater, OK 74075

405-624-9922

bbbsok.org

- Mentoría para niños de 6 a 18 años
- Big Brothers Big Sisters crea conexiones significativas entre voluntarios adultos (“Bigs”) y niños de 6 a 18 años (“Littles”)
- Llame para solicitar, participar en una entrevista y ser emparejado/a

## **Stillwater Early Head Start**

1202 S. West St. Stillwater, OK 74074

405-377-1519

Horario: 7:30 a.m. – 2:00 p.m.

- Ofrece programas para familias con niños menores de 3 años que ayudan a promover la preparación escolar de bebés y niños pequeños
- Llame o envíe un correo electrónico para ver si califica.
- Gratis para familias que cumplen con las pautas de ingresos establecidas (las familias que reciben beneficios de SNAP califican automáticamente).

# Juventud

---

## Stillwater Head Start

1601 S. Main St. Stillwater, OK 74074

405-385-0188

stillwaterhs@ucapinc.org

Horario: 7:30 a.m. – 2:00 p.m.

- Ofrece programas para familias con niños de 0 a 5 años que ayudan a promover la preparación escolar de niños pequeños y preescolares
- Prenatal programs available
- Call or email to see if you are eligible
- Families in foster care, experiencing homelessness, and/or recipients of TANF / SNAP automatically qualify

## Cushing Head Start

223 S. Wilson Ave. Cushing, OK 74023

918-225-0909

cushings@ucapinc.org

- Ofrece programas para familias con niños de 0 a 4 años que ayudan a promover la preparación escolar de bebés, niños pequeños y preescolares
- Llame o envíe un correo electrónico para aplicar

# Juventud

---

## **Casa de Esperanza- Hope House**

314 W. 8th Ave. Stillwater, OK 74074

405-385-2475

- Brinda asistencia a familias de acogida ofreciendo ropa, zapatos, juguetes, artículos para bebés, sillas altas, carriolas y cunas
- Llame para programar una cita

## **Servicios Juveniles del Condado de Payne**

2224 W. 12th Ave. Stillwater, OK 74074

405-377-3380

- \*VEA LA PÁGINA 23 PARA MÁS DETALLES\*

## **4 Niños y la Comunidad**

805 E. Kirk Ave. Perkins, OK 74059

405-613-3259

- Útiles escolares para el Distrito Escolar Perkins-Tryon disponibles a solicitud.

## **Centro de Salud Mental Grand Lake – Servicios para Niños**

998 E. Knox Ave. Stillwater, OK 74074

844-458-2100

- \*VEA LAS PÁGINAS 14-15 PARA MÁS DETALLES\*

# Transporte

---

## Servicios de Transporte de la Universidad Estatal de Oklahoma (OSU Transit)

1006 W. Hall of Fame Ave. Stillwater, OK 74078  
405-744-2832

- Este servicio de autobuses atiende el área de Stillwater
- Todos los autobuses son accesibles conforme a la ADA
- Las tarifas para viajar son:
  - 75 centavos para el público en general
  - Gratis para niños de 0 a 5 años
  - 35 centavos para jóvenes de 3 a 15 años
  - 35 centavos para personas mayores de 60 años
- Visite [thebus.okstate.edu](http://thebus.okstate.edu) para conocer las rutas de autobús

## Tranvía First Capital

311 Airport Rd. Guthrie, OK 73044  
405-282-6000

- Proporciona transporte público accesible para sillas de ruedas en los condados de Logan, Lincoln y Payne
- Llame con una semana de anticipación para programar un viaje
- Tarifas para viajar:
  - \$3 más \$1 por milla, hasta cuatro millas dentro de los límites de la ciudad de Stillwater

# Transporte

---

## SoonerRide

Para programar: 877-404-4500

Personas con discapacidad auditiva: 800-722-0353

¿Dónde está mi transporte?: 1-800-435-1034

- Proporciona transporte que no es de emergencia para citas de SoonerCare
- Llame con al menos 3 días hábiles de anticipación para programar un viaje
- Antes de llamar, tenga a la mano su número de identificación de SoonerCare, la fecha y hora de la cita, la dirección y el número de teléfono de la clínica, y el motivo de la cita
- Opción en línea: Solicite viajes en línea en [member.modivcare.com](http://member.modivcare.com)

# Bibliotecas Públicas

---

## **Biblioteca Pública de Cushing**

215 N Steele Ave. Cushing, OK 74023

918-225-4188

- Para solicitar una tarjeta de biblioteca gratuita, lleve una identificación y comprobante de residencia en el área de Cushing
- Clases, programas y horas de cuentos gratuitas
- Wi-Fi gratuito y acceso a computadoras para quienes tengan una tarjeta de la biblioteca
- Visite nuestro sitio web o siganos en Facebook para obtener más información.

[cushinglibrary.okpls.org](http://cushinglibrary.okpls.org)

## **Biblioteca Conmemorativa Tomas-White - Perkins**

101 E. Thomas St. Perkins, OK 74059

405-547-5185

- Las tarjetas de la biblioteca están disponibles para cualquier persona de 18 años o más que viva en los condados de Payne, Lincoln y Logan
- Lleve una identificación con foto válida y comprobante de domicilio para obtener una tarjeta de la biblioteca
- Los niños deben tener a un padre o tutor legal guardian present to get a library card
- Clases, programas y horas de cuentos gratuitas
- Acceso a Wi-Fi y computadoras para quienes tengan una tarjeta de la biblioteca

# Bibliotecas Públicas

---

## **Biblioteca Pública de Yale**

213 N. Main St. Yale, OK 74085

918-387-2135

- Cualquier persona mayor de 18 años que viva en el área de Yale puede presentar una identificación con foto para solicitar una tarjeta de biblioteca gratuita.
- Uso gratuito de computadoras y Wi-Fi con la tarjeta de la biblioteca.

## **Biblioteca Pública de Stillwater**

1107 S. Duck St. Stillwater, OK 74074

405-372-3633

- Cualquier persona que viva, trabaje o asista a la escuela en el condado de Payne puede presentar una identificación para solicitar una tarjeta de biblioteca gratuita.
- Uso gratuito de computadoras e internet con la tarjeta de la biblioteca.
- Clases, programas y horas de cuentos gratuitos.

# Clases de Inglés

---

## **Clase de Inglés(Solo para personas que hablan español)**

711 N Country club Rd. Stillwater, OK

Email: cida.s.chase@okstate.edu

- Todos los niveles
- Domingos a las 2:00 pm, en la sala de conferencias

## **Hands Abroad**

516 W 3<sup>rd</sup> Ave. Stillwater, OK

susanesspeed011164@gmail.com

- Principiantes, Intermedio, Avanzado y Conversación
- Jueves de 9:00 am a 11:00 am
- Pueden aplicarse cargos por el cuaderno de trabajo y el diccionario.

## **Meridian Technology Center- ESL**

1312 S. Sangre Rd. Stillwater, OK

405-377-3333

- Todos los niveles
- Martes y jueves de 5:00 a 8:00 pm
- Los estudiantes deben presentar una licencia de conducir de Oklahoma o una tarjeta del Seguro Social.

# Clases de Inglés

---

## Stillwater Literacy Council

1107 S. Duck St. Stillwater, OK

405-372-2144

- Tutor privado individual
- Las clases se llevan a cabo en la Biblioteca Pública de Stillwater, salón 10.
- Llame o envíe un correo electrónico para ser agregado(a) a la lista de espera.

## Clases de Educación para Adultos (ESL)

719 N. Walnut St. Stillwater, OK 74075

405-744-6539

Reslife.okstate.edu

- Gratis para residentes que viven en el campus.
- \$20 al mes para personas que no son residentes de OSU.
- Principiante, Intermedio y Avanzado
- Correo electrónico de contacto:  
frccd@okstate.edu

# Varios

---

## Agencia Comunitaria de Acción del Centro de Oklahoma

1402 E. 6th Ave. Stillwater, OK 74074

405-780-1170

Horario: Lunes a viernes, de 9:00 am a 2:00 pm

Miércoles solo con cita previa, de 9:00 am a 5:00 pm

- Brinda los siguientes tipos de asistencia a los residentes del condado de Payne que cumplen con los requisitos de ingresos de la agencia:
  - Asistencia para renta y servicios públicos
  - Lavandería gratuita y duchas gratuitas
  - Vales para ropa
  - Referencias para:
    - Recetas médicas para el Programa de Asistencia de Medicamentos de Oklahoma
    - Referencia para cuidado de la vista del Stillwater Noon Lions Club
    - Referencias para servicios de salud mental comunitarios
    - Otras agencias de servicios sociales en el condado de Payne
    - Vales de transporte en autobús
    - Servicios de plumería y HVAC con descuento para propietarios de vivienda
    - Preparación para entrevistas laborales
- Para solicitar asistencia, traiga una identificación válida, tarjetas del Seguro Social de todos los miembros del hogar, comprobante de residencia y comprobante de ingresos.

# Varios

---

## **Autoridad de Vivienda de Cushing – Apartamentos Cherry Lane**

1713 Cherry Ln. Cushing, OK 74023

918-225-7205

- Brinda asistencia a personas con discapacidad o adultos mayores de 62 años con vivienda basada en ingresos.
- Visite la oficina de lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 pm para obtener una solicitud y recibir más asistencia.

## **Departamento de Servicios Humanos (DHS)**

211 E 9th Ave, Stillwater, OK 74074

405-707-3700

- Puede brindar asistencia con lo siguiente:
  - Inscripción en SNAP
  - Asistencia para el cuidado infantil para niños de 5 años o menos (Disponibilidad limitada)
  - Servicios de manutención infantil
  - Asistencia médica para personas que reciben beneficios del Seguro Social
  - TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas)
- Solicite en línea en [okdhslive.org](http://okdhslive.org)

# Varios

---

## **Comisión de Seguridad de Empleo / Oklahoma Works**

3006 E. 6th Ave. Stillwater, OK 74074  
405-624-1450

De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

- [oklahoma.gov/oesc](http://oklahoma.gov/oesc): Beneficios por desempleo
- [employoklahoma.gov](http://employoklahoma.gov): Conecta empleos con trabajadores / Capacitación laboral / Entrenamiento de habilidades laborales
- <https://wowdb.org/>: Entrenamiento en el trabajo (on-the-job training) / Aplica en línea para ver si calificas / Los beneficiarios de SoonerCare califican automáticamente

## **Primera Iglesia Presbiteriana de Stillwater**

524 S. Duncan St. Stillwater, OK 74074  
405-372-5580

- Asistencia con vales de gasolina, pagos de servicios públicos y renta, según disponibilidad de fondos
- Reuniones de AA los domingos y jueves a las 6:00 pm

# Varios

---

## **Primera Iglesia Metodista Unida- Stillwater**

400 W. 7th Ave. Stillwater, OK 74074

405-372-5854

Abierto para recibir llamadas los lunes de 8:45 a.m. a 9:00 a.m. para programar citas para los jueves.

- Duchas gratuitas los jueves de 2:00 a 3:30 p.m. en el Centro de Vida Familiar
- Cena comunitaria gratuita los jueves de 5:00 a 6:00 p.m. en el Centro de Vida Familiar
- Grupo de apoyo para familias de acogida en colaboración con Hope House
- Asistencia para renta y servicios públicos con cita previa, según disponibilidad de fondos

## **San Francisco Javier – Ministerio Madre Teresa**

711 N. Country Club Rd. Stillwater, OK 74075

405-372-7673

- Brinda asistencia a las familias mediante vales para comestibles y vales de gasolina, según disponibilidad de fondos.
- Puede brindar asistencia a las familias una vez cada período de doce meses.

# Varios

---

## Servicios de Asistencia Legal de Oklahoma

312 S. Duck St. Stillwater, OK 74074

405-624-1734

- Brinda asistencia legal a personas de bajos ingresos y a personas mayores de 60 años.
- Para solicitar, llame al 1-888-534-5243 o solicite en línea en [oklegalconnect.org](http://oklegalconnect.org).

## Stillwater YMCA

204 S. Duck St. Stillwater, OK 74074

405-372-5833

- Ofrece los siguientes servicios por una tarifa:
  - Clases de ejercicio en tierra y en agua
  - Deportes juveniles y clases de natación
  - Campamento de día de verano
- Hay tarifas según una escala móvil disponibles.
- Para inscribirse, visite la YMCA.

# Varios

---

## **Salvation Army**

1101 S. Main St. Stillwater, OK 74074

405-372-1554

- Brinda asistencia a residentes del condado de Payne que cumplen con las pautas de ingresos del USDA.
- La asistencia ofrecida incluye:
  - Banco de alimentos
  - Asistencia para servicios públicos, según disponibilidad de fondos
  - Vales para ropa
- Para solicitar, llame para programar una cita.

## **Autoridad de Vivienda de Stillwater**

807 S. Lowry St. Stillwater, OK 74074

405-372-4906

- Asiste a hogares que cumplen con los requisitos de ingresos (deben tener al menos 18 años de edad).
- La asistencia ofrecida incluye:
  - Vale de Elección de Vivienda (Sección 8)
  - Vivienda pública (sitios dispersos)
  - Complejo de Apartamentos Roxie Weber (para personas mayores o con discapacidad).
- Llame para ser agregado(a) a la lista de espera

# Varios

---

## Padres Fuertes (Strong Dads)

202 Agricultural Hall Oklahoma State University  
405-744-5090 | Lunes a viernes, de 8:00 am a  
5:00 p.m.

- Strong Dads es un programa único de 12 semanas diseñado para brindar a los padres herramientas de autoconocimiento, compasión y sentido de responsabilidad que todo buen padre necesita.
- Se ofrecerá una comida ligera cada semana y hay asistencia para gasolina disponible según sea necesario.
- Solicite en su sitio web:

<https://extension.okstate.edu/programs/family-and-consumer-sciences/strong-dads/>

# Beneficios de SNAP

---

## ¿Qué es SNAP?

SNAP es el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, anteriormente conocido como cupones de alimentos. SNAP es el programa contra el hambre más grande de los Estados Unidos. El United States Department of Agriculture (USDA) establece los estándares y proporciona los fondos, y el Oklahoma Department of Human Services (OKDHS) administra el programa.

## ¿Quién es elegible para SNAP?

- Ciudadanos estadounidenses o personas con un estatus migratorio específico.
- Personas con ingresos por debajo del 130 % del nivel federal de pobreza; los hogares con personas mayores o con discapacidad tienen límites de ingresos más altos.

En última instancia, la elegibilidad del solicitante es determinada por el personal de OKDHS. En Oklahoma, la elegibilidad para SNAP se determina principalmente según el ingreso del hogar. También se consideran los requisitos de trabajo.

# Beneficios de SNAP

---

## ¿Cómo puedo solicitar SNAP?

- Solicite en línea en: [okdhslive.org](http://okdhslive.org)
- O visite la oficina del Oklahoma Department of Human Services (DHS) del condado de Payne, ubicada en 211 E 9th Ave, Stillwater, OK 74074
- O llame a la oficina de DHS al: 405-707-3700

## ¿Dónde puedo usar mis beneficios de SNAP?

Los beneficios de SNAP pueden usarse en la mayoría de los supermercados grandes y en la mayoría de las tiendas de conveniencia.

## ¿Qué puedo comprar con mis beneficios de SNAP?

- Frutas y verduras
- Proteínas: carne, pescado y pollo
- Lácteos
- Pan
- Productos horneados / panadería
- Legumbres
- Mermeladas, miel y salsas
- Sopas
- Plantas y semillas que producen alimentos
- (no es una lista exhaustiva)

# Beneficios de WIC

---

## ¿Qué es WIC?

WIC es un programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños que proporciona alimentos nutritivos, asesoría y educación nutricional, y referencias a servicios de salud y servicios sociales.

## ¿Quién es elegible para WIC?

- Mujeres que están embarazadas, amamantando o que han dado a luz recientemente; bebés y niños hasta los 5 años de edad.
- El solicitante debe ser residente de Oklahoma.
- El solicitante debe cumplir con los requisitos de ingresos; si recibe Medicaid, SNAP o TANF, es automáticamente elegible para los beneficios de WIC.

Para más información sobre los requisitos de elegibilidad, visite [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)

## ¿Cómo puedo solicitar WIC?

- Solicite en línea en [ok.gov/health](http://ok.gov/health) en la sección “Family Health”, o llame a una clínica de WIC cercana para programar una cita.
- Traiga comprobante de identificación, ingresos y dirección.

# Beneficios de WIC

---

## Clínicas WIC en el Condado de Payne

Payne County Health  
Department - Stillwater  
1321 W. 7th Ave.  
Stillwater, OK 74075  
405-372-8300

Payne County Health  
Department - Cushing  
1026 N. Linwood Ave.  
Cushing, OK 74023  
918-225-3377

## ¿Dónde puedo usar mis beneficios de WIC?

- En la mayoría de los supermercados, pero no en tiendas de conveniencia.

## ¿Qué puedo comprar con mis beneficios de WIC?

- Fórmula infantil, comida para bebés
- Cereal para bebés y adultos
- Frutas y verduras
- Proteínas: carnes, huevos, mantequilla de maní (cacahuete), tofu
- Pan integral y granos
- Jugo
- Bebidas de soya
- Lácteos
- Frijoles, chícharos (guisantes) o lentejas secas

# Index

---

4 Niños y la Comunidad	30
Agencia Comunitaria de Acción del Centro de OK	37
Amor en Acción (Love Inc.)	7
Autoridad de Vivienda de Cushing	38
Autoridad de Vivienda de Stillwater	42
Banco Comunitario de Alimentos de Cushing	6
Banco de Alimentos Regional de Ministerios del Vecindario	9
Beneficios de SNAP	44-45
Beneficios de WIC	46-47
Biblioteca Conmemorativa Thomas-White – Perkins	33
Biblioteca Pública de Cushing	33
Biblioteca Pública de Stillwater	34
Biblioteca Pública de Yale	34
Big Brothers, Big Sisters	28
Birthright of Stillwater	19
Casa de Esperanza	30

# Index

---

Centro de Alimentos y Recursos Our Daily Bread	10
Centro de Día para Adultos Life	25
Centro de Salud Comunitario de Stillwater	12
Centro de Salud Mary Mahoney en Langston	13
Centro de Salud Mental Grand Lake	14-15,18,30
Clases de Inglés	35-36
Comidas Móviles de Stillwater	11
Comisión de Seguridad de Empleo	39
Cushing Head Start	29
Departamento de Salud del Condado de Payne	12
Departamento de Servicios Humanos (DHS)	38
Despensa de Alimentos de la Iglesia Metodista Unida de Glencoe	5,9
Despensa de Alimentos de Lost Creek	5
Despensa de Alimentos de la Tribu Iowa	7
Desafío Juvenil y para Adultos del Centro de OK	17
Early Head Start de Stillwater	28

# Index

---

El Centro Saville	16
Hogares Grupales de Stillwater	27
Head Start de Stillwater	29
Iglesia Católica San Pedro y San Pablo – Cushing	8
Mercado de Cushing	6
Mercado Móvil Our Daily Bread	10
Mercado Our Daily Bread de Ripley	8
Misión de Esperanza	22
Oklahoma ABLE Tech	26
Oklahoma Works	39
Padres Fuertes	43
Primera Iglesia Metodista Unida – Cushing	5
Primera Iglesia Metodista Unida – Stillwater	4,40
Primera Iglesia Presbiteriana – Stillwater	4,39
Programa de Salud para Mujeres Kaw	13
Programa Móvil para Bebés de Infant Crisis	20
Proyecto Corazón	4
Recuperación de Vida	18
Salvation Army	42

# Index

---

San Francisco Javier – Ministerio Madre Teresa	40
Servicios de Asistencia Legal de Oklahoma	41
Servicios de Salud CREOKS	16
Servicios de Transporte de OSU	31
Servicios de Vida de Stillwater	20
Servicios Juveniles del Condado de Payne	23, 30
Shiloh's Place	21
SoonerRide	32
Tranvía First Capital	31
Tribunal de Drogas del Condado de Payne	17
Wings of Hope – Servicios de Crisis Familiar	24
YMCA de Stillwater	41

Si su agencia desea ser incluida en este folleto, por favor envíe un correo electrónico a [assistance@ourdailybreadstillwater.org](mailto:assistance@ourdailybreadstillwater.org)

Si su agencia desea imprimir más copias de este folleto, están archivadas en Career Tech Printing y disponibles para que cualquier organización comunitaria las imprima por su cuenta y a su propio costo.

