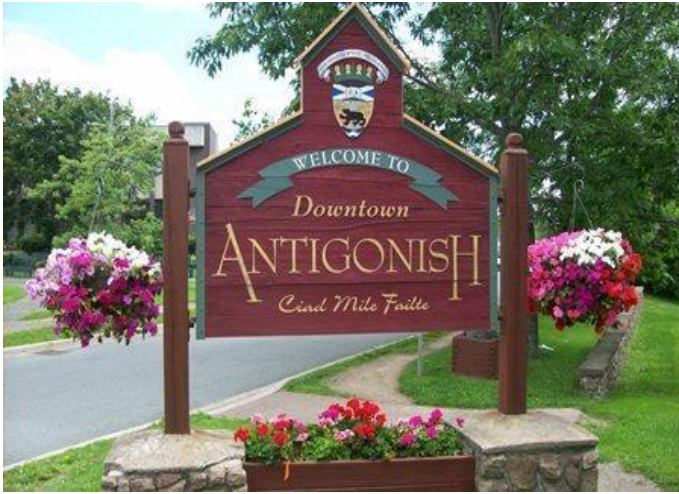


Guía para recién llegados a Antigonish



Programa de Apoyo a Inmigrantes en Antigonish

Un programa del Antigonish Women's Resource
Centre

Fundado por la Oficina de Inmigración
de Nueva Escocia

3rd Edition: October 2020.

Acknowledgements

We would like to thank Dennise Molina, for helping us translate this resource booklet in Spanish language. Thank you Denisse!

Our special thanks to Julissa Stewart for her hard work in compiling, editing, and formatting this guide for the first edition.

Our sincere thanks to the Coady International Institute who shared the materials from their welcome guide for students, upon which this booklet is based.

We would like to extend our heartfelt thanks to Laurie Smith, Primary Health Care Coordinator, Nova Scotia Health Authority, for helping us update the information on the health care system in Antigonish.

Our special thanks to Vangie Babin, Women's Service Coordinator, Antigonish Women's Resource Centre for her guidance in publishing the revised edition.

Najlaa Alzaanin
Immigrant Support Program coordinator
Antigonish Women's Resource Center & Sexual Assault Service Association.

Tabla de Contenidos

Asistencia para Emergencias	4
Vivir en Canadá	5
Aplicar para la Residencia Permanente.....	6-7
Servicios para Recién Llegados	8
Aplicar al Número de Seguro Social.....	9
Seguro Médico.....	10
Sistema Médico Canadiense	11-12
Servicios Locales de Salud	13-15
Doctores y Clínicas Ambulatorias	16-17
Boticas y Farmacias	18
Otros Servicios Comunitarios	19-20
Empleo.....	21
Servicios Financieros	22
Asistencia Lingüística y de Alfabetización	23
Recreación	24
Vivienda.....	25
Recursos para niños	26
Transportación	27-28
Servicios Postales	29
Bibliografía.....	30-3

Asistencia para Emergencias

- **Para emergencias severas:** llamar al 911
- **Control de intoxicación:** 1-800-565-8161
- **NS Tele asistencia:** 811- Información de Salud y Consejería 24 horas al día.
- **Emergencias Ambientales:** 1-800-565-1633
- **Para consultar sobre servicios en la comunidad u otros servicios sociales:** 211
- **Hospital Regional de St. Martha:** 902-867-4500



Si se presenta una emergencia médica, ir directamente al Departamento de Emergencia en el Hospital Regional de St. Martha o llamar a una ambulancia (911).

Vivir en Canadá



En sus primeras semanas

Necesitaría:

- Cambiar su dinero a la moneda canadiense
- Encontrar hospedaje
- Aplicar a un seguro médico
- Llenar los formularios para el Número de Seguro Social
- Registrar a sus hijos en la escuela.

En sus primeros meses

Debería:

- Conseguir un médico de familia;
- Inmunizar a sus hijos;
- Abrir una cuenta bancaria;
- Buscar un trabajo;
- Conseguir una licencia de conducir válida.
- Aplicar para el *Canada Child Tax Benefit* (llamar al 1-800-387-1193); y aplicar para el Crédito GST/HST (llamar al 1-800-959-1953)

Cómo aplicar a la Residencia Permanente Canadiense

Un residente permanente es alguien que ha obtenido el estatus de residente, permanente al inmigrar a Canadá, pero aún no es considerado un ciudadano canadiense. Residentes permanentes son ciudadanos de otros países.

Tarjeta de residencia permanente

La tarjeta de residencia permanente es la prueba oficial de que alguien es residente permanente de Canadá. Esta tarjeta se debe usar al viajar o al volver de otro país.

¿Qué pueden hacer los residentes permanentes?

Como residente permanente tienes el derecho a:

- Obtener la mayoría de los beneficios sociales que los ciudadanos canadienses reciben, incluyendo cobertura de salud.
- Vivir, trabajar, o estudiar en cualquier parte de Canadá.
- Aplicar a una ciudadanía canadiense.

- Protección bajo la ley canadiense y el *Canadian Charter of Rights and Freedoms*.

Adicionalmente, debe de pagar impuestos y respetar todas las leyes canadienses a nivel federal, provincial y municipal.

Para aplicar a la tarjeta de residencia permanente y aprender más sobre los requisitos y si es elegible para convertirse en residente permanente, por favor visite este link:

<http://www.cic.gc.ca/english/information/applications/prcard.asp>



Página de Servicios para los Recién Llegados de la Ciudadanía e Inmigración de Canadá.

www.servicefornewcomers.cic.gc.ca

Antigonish/Guysbrough- Programa de Apoyo a Inmigrantes

El AISP puede:

- contestar preguntas
- ayudar a que se familiarice con la comunidad
- ayudar a explorar los servicios locales.

Proveemos información y asistencia de asentamiento para recién llegados y sus familias en los condados de Antigonish y Guysborough. Llamar al 902-870-1853 para programar una cita o visitar nuestras oficinas en el segundo piso del Kirk Building, 219 Main Street.

Pictou Antigonish Biblioteca Regional: Centro de Bienvenida para los Recién Llegados

Estamos trabajando para proveer información en persona y ayuda en cada una de nuestras bibliotecas públicas por medio de Centros de Bienvenida.

<http://parl.ns.ca/newcomers/index.php>

Como aplicar al Número de Seguro Social (SIN)

Los Números de Seguro Social (SINs) son necesarios para poder trabajar en Canadá, abrir una cuenta bancaria, y obtener su crédito de impuestos. Su empleador le pedirá este número. Usted obtendrá un documento en papel con su SIN. Para más información sobre la documentación necesaria para aplicar al SIN, visite: www.servicecanada.gc.ca

Este sitio web también provee acceso a la bolsa de trabajo, información acerca del seguro de empleo, consejería, y programa de apoyo a individuos y comunidades.

- **Teléfono:** 902-863-7069
- **Línea gratuita:** 1-800-537-9573

En Antigonish, el Service Canada está ubicado en el segundo piso en 325 Main Street.

Seguro de Salud

Usted necesita una tarjeta MSI para acceder a la mayoría de servicios gratuitos de salud.

Maritime Medical Insurance (MSI)

- Ofrece de forma gratuita cualquier consulta referente al MSI y/o servicios farmacéuticos. Ayudan a personas que están aplicando por primera vez, a inmigrantes y personas bajo una visa de trabajo.
- **Teléfono (Línea gratuita):** 1-900-563-8880
- **Email:** msienquiry@medavie.bluecross.ca
- **Página web:** www.gov.ns.ca



Sistema Médico Canadiense

Algunas sugerencias útiles sobre el Sistema Médico Canadiense:

- Llegue a tiempo a su cita. Si decide no asistir a su cita, asegúrese de informar al consultorio lo más pronto posible, de esta manera se le podrá dar la cita a otro paciente.
- Esté preparado para esperar en el consultorio. Aunque llegue a tiempo, no es inusual tener que esperar para ver al doctor. Las visitas en el departamento de emergencias pueden durar muchas horas.
- El doctor no siempre le dará medicación. En Canadá, un doctor no siempre prescribe medicinas, él/ella simplemente puede darle una consulta. Los doctores canadienses rara vez utilizan inyecciones.
- Haga preguntas a su doctor. Si no entiende lo que el doctor está diciendo, o si las instrucciones no están claras, pida una clarificación. Tiene el derecho a saber sobre su salud y a entender el diagnóstico y el

tratamiento a seguir. Si no hace ninguna pregunta, su doctor asumirá que ha entendido todo con claridad.

- Si medicación es recomendada, pregunte si necesita de alguna prescripción o de medicamentos de venta libre. Medicamentos de venta libre son expuestos en estantes en las farmacias y pueden ser comprados sin ninguna prescripción. Usted es responsable por el pago de los medicamentos de venta libre. Es recomendable que pregunte al farmacéuta por instrucciones y precauciones sobre la medicación que está comprando (venta libre y prescripción).
- Medicamentos recetados pueden ser costosos, por eso es recomendable verificar si son cubiertos por su seguro médico o plan de salud. Tenga en cuenta que los medicamentos que pueden ser comprados en su país sin antes haber visitado al médico, pueden ser clasificados como medicamentos de prescripción en Canadá.

Servicios Locales de Salud

Hospital Regional St. Martha's

- El Hospital Regional St. Martha's provee un rango de servicios de salud primarios y secundarios.

Teléfono: 902-867-4500

Página web: www.nshealth.ca

Nova Scotia Health Authority

Página web: www.nshealth.ca

Servicios de Salud Mental y de Adicción

- Provee servicios psiquiátricos y de trabajo social para adultos y niños

Línea de Admisión: 1-888-291-3535

(Tenga su tarjeta de salud a la mano)

¿Necesita de ayuda instantánea?

Mental Health Crisis Line: 1-888-429-8167

Disponibile 24 horas, 7 días a la semana

Servicios Públicos de Salud

- Responsables de una amplia variedad de servicios de salud incluyendo promoción de la salud y educación, actividades de prevención de enfermedades y lesiones, inoculaciones, control de enfermedades transmisibles, estilo de vida activa, alimentación, salud dental y apoyo social a la comunidad.

Teléfono: 902-867-4500 ext. 4800

Lindsay's Health Centre for Women

- Los servicios provistos por el equipo multidisciplinario incluyen servicios de salud mental y adicción, enfermera especializada, servicios para mujeres, y un médico. Disponible para todas las mujeres y adolescentes.

Teléfono: 902-863-6221

Email: antig.women@ns.sympatico.ca

- El **Men's Health Centre** está abierto para todos los hombres y niños de 12 años en adelante. Los servicios provistos por el equipo de profesionales en la salud incluyen: disponibilidad de un médico, servicios de salud mental y adicción, y servicios familiares del lado Este de Nueva Escocia.

Teléfono: 902-863-2358

<http://ensfamilyservice.ca/programs/mens-health-centre/>

Doctores y Clínicas Ambulatorias

Para una cita con su doctor de familia:

Doctores usualmente programan citas entre las 9:00 AM y 4:30 PM, Lunes a Viernes. Puede programar una cita llamando a la clínica de su doctor durante el día.

No siempre es posible obtener una cita el mismo día que usted requiere, tal vez necesite esperar un cierto período de tiempo.

Para ver a un doctor en las tardes:

Antigonish After- Hours Clinic:

Lunes a Viernes 6:00-9:00pm
40 Church Street
Teléfono: 902-735-4000

- Instrucciones: Llame al número anterior a partir de las 5pm para programar una cita. No atienden antes de las 5pm.

Atlantic Super Store Clínica Ambulatoria:
Teléfono: 902-338-3000

Para visitar a un doctor en las tardes o días sábado:

- **Clínica Ambulatoria:**
Lunes 6:00pm- 9:00pm y Sábados
1:00pm- 5:00pm
Atlantic Superstore, segundo piso
Teléfono: 902-338-3000
- Instrucciones: Puede reservar una cita una hora antes de que la clínica abra o simplemente puede entrar y esperar por una cita.

***Nota:** Citas en las clínicas son rápidas y los doctores trataran solo un problema por cita.

Para emergencias:

Si tiene una emergencia médica vaya directamente al departamento de emergencias del Hospital Regional St. Martha's o llame al 911.

Nurses Helpline llamar al 811

Boticas y Farmacias

Hay varios lugares en el pueblo a los que puede acudir si necesita ayuda para comprar medicamentos, artículos de aseo, u otros artículos.

Mackinnon's Pharmasave

243 Main St.

Lawton's Drugs

Antigonish Mall

Shoppers Drug Mart (abierto hasta las 10PM)

303 Main St.

Drugstore Pharmacy (en Superstore)

26 Market St.

Wal-Mart Pharmacy

50 Market St.

Haliburton PharmaChoice

220 Main St.

Otros Servicios de Salud y Servicios Comunitarios

- **Antigonish Women's Resource Centre** apoya a mujeres de todas las edades con programas de educación, consejería, programas de autoestima, y muchos otros. Está ubicado en Kirk Place Building, Room 204, 219 Main St.

Teléfono: 902-863-6221

Página web: <http://awrcsasa.ca/>

- **Men's Health Centre** está abierto para hombres y niños de 12 años en adelante. Los servicios son provistos por un equipo de profesionales de la salud.

Teléfono: 902-863-2358

<http://ensfamilyservice.ca/programs/mens-health-centre/>

- **Antigonish Community Grief Support program** es un programa para aquellos que han perdido a un ser

amado. Llamar al 902-863-1375 para saber si tienen un programa abierto. Todos los servicios son gratuitos.

- **Kids Help Phone** es un servicio gratuito que funciona las 24 horas al día. Abierto para niños que han experimentado abuso o estrés emocional. El programa ofrece consejería

Teléfono: 1-800-668-6868

Página Web: www.kidshelpphone.ca

Empleo

- Nova Scotia Works: Career Connections Provee oportunidades educacionales gratuitas y servicios que ayudan a encontrar un trabajo o a empezar un negocio. 50 James St.
Teléfono:902-863-8244
E-mail: robenastewart@theacrc.ca.



- **Service Canada** provee acceso a la bolsa de trabajo online, información sobre el seguro de empleo, así como información acerca del número SIN. Ubicado en 325 Main St.
Teléfono: 902-863-7069 o 1-800-537-9573
Página Web:
www.servicecanada.gc.ca

Servicios Financieros

- **Bancos:** The Bergengren Credit Union, Scotia Bank, Royal Bank of Canada, y CIBC están ubicados en Main Street. Los cuatro bancos son instituciones financieras de servicio completo donde puede abrir cuentas bancarias, cambiar moneda, comprar cheques, entre otras cosas.



- Fondos para cheques extranjeros, otro que giros bancarios en dólar americano o libra esterlina, no se pagan inmediatamente. El tiempo requerido para pagar cheques extranjeros es usualmente de 4 a 6 semanas.
 - Transferencias bancarias también se pueden realizar en la agencia de Western Union ubicada en Walmart. Cargos por transferencias bancarias dependen de la cantidad de dinero que es transferido y de las destinaciones.

EAL y Alfabetización

Antigonish County Adult Learning Association (ACALA):

- ACALA ofrece clases de inglés como una segunda lengua y tutorías privadas sin costo alguno para cualquier persona interesada en mejorar su habilidad de escribir, hablar y leer en Inglés.
- ACALA está asociado con el programa Teaching Immigrants English (TIE) para brindar clases a nivel principiante, intermedio, y avanzado a nuevos inmigrantes y residentes permanentes.
 - **Teléfono:** 902-863-3060
 - **Página web:**
<http://www.acalalearn.ca>
 - **E-mail general:** acala@srsb.ca

La biblioteca de Antigonish tiene libros y otros recursos disponibles.

Dirección: 283 Main Street

Teléfono: 902-863-4276

<http://www.parl.ns.ca>

Recreación

Town of Antigonish Recreation

Department provee actividades deportivas y de recreación para los ciudadanos de Antigonish.

Director de Recreación: Tricia Cameron
email: tcameron@townofantigonish.ca
902-867-5595

Antigonish County Recreation

Department ofrece oportunidades y recursos para que la comunidad practique actividad física, deportiva y recreativa.

<http://www.antigonishcounty.ns.ca/category/recreation/>

Teléfono: (902) 863-1141 – Oficina Principal

Teléfono: (902) 863-0316 – Oficina de Planificadores
recreation@antigonishcounty.ns.c

La biblioteca de Antigonish ofrece programas gratuitos para niños y adultos.
Dirección: 283 Main Street, 902-863-4276

<http://www.parl.ns.ca>

Vivienda

Eastern Mainland Housing Authority:

Administra viviendas públicas existentes. Esto incluye vivienda para adultos mayores y familias que necesitan apoyo. La renta es calculada en cuestión de los ingresos.

- **Ubicación:**
20 Orchard Terrace
Antigonish, NS
B2G 1W5
- **Teléfono:** 902-863-1259

Algunos sitios web que pueden ser útiles para encontrar renta remporaria son:

Rent Gorilla:

<https://rentgorilla.ca/list/antigonish-ns?page=1>

Kijiji Nova Scotia (busque “real estate” + “Antigonish”)

<http://www.kijiji.ca/b-real-estate/nova-scotia/antigonish/k0c34I9002>

Recursos para Familias con Niños

Kids' First Family Resource Centre:

Promueve confianza, estabilidad y esperanza en familias con niños de 0 a 6 años. Algunos de los programas incluyen: Madres (padres) e hijos; la biblioteca del aprendizaje; preparación escolar; el regreso a clases y programa de nutrición canadiense prenatal y post natal.

- **Teléfono:** 902-863-3848
- **Email:** antigonish@kids1st.ca
- **Página Web:**
<http://www.kids1st.ca>

Strait Regional School Board:

Administra escuelas públicas en el área, incluyendo Antigonish, Guysborough, y Cape Breton. Ofrece clases de inmersión de inglés y francés. Para registrar a sus hijos en escuela pública, por favor contacte:

- **Teléfono:** 902-625-2191
- **Línea gratuita:** 1-800-650-4448
- **Página web:**
www.strait.ednet.ns.ca

Transportación

Taxis

- **R-Mac Taxi Service:** 902-867-0077
- **Mac's Taxi (servicio las 24 horas):**
902-863-8000
- **Student Taxi:** 902-863-2122
- **M&M Taxi:** 902-863-6666
- **Odgies Taxi:** 902-863-3030
- **Zinck's Taxi:** 902-863-4944

Los costos de taxi son aproximadamente de \$5-6 dentro del pueblo y \$7 a Superstore (clínica ambulatoria).

Maritime Bus

- Para viajes en bus a lugares fuera de Antigonish, Maritime Bus es la opción más recomendada. El terminal de bus está ubicado en Bloomfield Centre en el campus de StFX University. Se pueden chequear los horarios de viaje en el Internet.

Teléfono: 902-863-6901

Página Web: www.maritimebus.com.

Transportación

Antigonish Community Transit

- El bus tiene servicios regulares alrededor del pueblo y dentro del condado. Las paradas de bus están ubicadas alrededor del pueblo.
- Los horarios están disponibles online www.antigonishcommunitytransit.ca o puede llamar al 902-867-0411.



Servicios Postales

Hay dos oficinas postales en Antigonish, Ambas ofrecen los mismos servicios, como la compra de estampillas, envío de cartas y paquetes.

Horario de funcionamiento:

9am-5pm, Lunes-Viernes

Para más información, visite:

<http://www.canadapost.ca>

Ubicación:

- Una oficina postal está ubicada en 133 Church St. en el Antigonish Mall
- Otra oficina postal está ubicada en Shoppers Drug Mart en Main St.

Correo Saliente:

- Los precios de estampillas difieren dependiendo del lugar de donde se envíe la carta.
- Cartas con más peso deben ser pesadas en la oficina postal para determinar su costo. Se debe sellar bien todas las cartas y no llenarlas de más.
- Asegúrese de escribir una dirección del remitente, incluyendo su nombre.

Bibliografía

Antigonish Town and County Community Health Board. (2012-2013).

Application for a Permanent Resident Card (PR Card). (2016). Retrieved from <http://www.cic.gc.ca/english/information/applications/prcard.asp>

Citizenship and Immigration Canada. (2007). Welcome to Canada: What you should know. *Minister of Public Works and Government Services Canada, 2010 Edition*.
Coady International Institute: Newcomers Guide to Antigonish

Immigrant services in your area. (2016). Retrieved from <http://www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp>

Kids First, Pictou, Antigonish and
Guysborough Counties. (n.d.). Retrieved
from <http://kids1st.ca/>

Service Canada. (n.d.). Retrieved
from <http://www.servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml>

Mapa de Antigonish

