

Guía de Recursos Comunitarios de Memphis

Ayuda gratuita y de bajo costo en Memphis y el condado de Shelby | Agosto de 2026

Cómo leer esta guía: los dibujos junto a cada título muestran el tipo de ayuda. **GRATIS** significa **sin costo** para la persona atendida.  **24/7** significa **abierto a toda hora, todos los días**. Lo que no tiene la etiqueta de gratis puede tener una tarifa ajustada a sus ingresos — pregunte.

EMPIECE AQUÍ — ABIERTO A TODA HORA

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis — llame o envíe un texto al **988**. Consejería gratuita y confidencial. Oprima 2 para español.

LINC 2-1-1 — marque **211**. Línea de referencia a casi cualquier servicio local.

Línea de agresión sexual — 901-222-4350 • **Violencia doméstica** — 901-725-4277 • **Familias sin hogar** — 901-529-4545

Casa Luz (en español) — 901-500-8214 • **Abuso infantil** — 1-877-237-0004

Salud mental sin cita — Alliance Crisis Wellness Center, 901-577-9400, abierto a toda hora

Emergencia — 911 • **Policía (no emergencia)** — 901-545-2677



VIVIENDA Y REFUGIO

MIFA — Línea para familias sin hogar **GRATIS**  **24/7**

901-529-4545 (línea de 24 horas) | Oficina 901-527-0208 | 910 Vance Ave, 38126 | mifa.org

Ubicación en refugios para familias con hijos menores; también ayuda con renta, hipoteca y servicios públicos. Lleve identificación con foto, tarjetas de Seguro Social, actas de nacimiento, registros escolares y de vacunas, y comprobante de domicilio.

Alpha Omega Veterans Services **GRATIS**

901-726-6820 | 1183 Madison Ave, 38104 | Se requiere referencia del VA

Vivienda de transición y permanente con apoyo para veteranos; programa de 90 días con refugio, consejería, ropa y comidas, más vivienda intermedia hasta por 18 meses.

Calvary Rescue Mission (hombres 21+)

901-775-2570 | 960 S. 3rd St, 38106

44 habitaciones con desayuno y cena, ropa y servicios religiosos. Se requiere identificación con foto u otras tres formas de identificación.

Catholic Charities of West Tennessee **GRATIS**

901-722-4762 | Navegador juvenil 901-722-4729 | 85 N. Cleveland, 38104 | Sin cita 8 AM–2 PM

Estabilidad de vivienda y ayuda financiera para personas, familias y veteranos. Hay un navegador aparte para jóvenes adultos que necesitan vivienda.

Community Alliance for the Homeless

cafh.org

Coordina los servicios de vivienda en Memphis y el condado de Shelby y publica consejos de seguridad para quienes duermen a la intemperie.

Door of Hope

doorofhopememphis.org

Vivienda y servicios de apoyo para personas en situación de calle crónica.

Hospitality Hub **GRATIS**

901-730-1736 | 590 Washington Ave, 38105 | lun–vie 9 AM–12 PM, 1–4 PM

Ayuda para obtener actas de nacimiento y licencias de conducir de Tennessee; referencias a servicios médicos, dentales y de salud mental gratuitos. Work Local ofrece trabajo pagado por día más una comida caliente, los siete días de la semana.

Memphis Union Mission (hombres 18+) GRATIS**901-526-8403 | Refugio 901-526-8434 | 383 Poplar Ave, 38105**

Refugio nocturno, comidas, ropa, duchas, clínica médica semanal y programas de recuperación. Gratis todo el año; registro de 9 AM a 2 PM (tardío hasta las 7 PM).

Misioneras de la Caridad (mujeres y niños) GRATIS**901-527-4947 | 700 N. 7th St, 38107 | 3 PM–8 AM**

Refugio nocturno gratuito con desayuno por hasta tres semanas.

Moriah House (mujeres y niños) GRATIS**901-522-8819 | Se requiere referencia**

Vivienda de recuperación a largo plazo para hasta 15 mujeres y sus hijos; atiende a sobrevivientes de violencia doméstica, consumo de sustancias y trabajo sexual.

Porter-Leath — Refugio de emergencia juvenil GRATIS**901-577-2500 | 868 N. Manassas St | porterleath.org**

Refugio de emergencia para jóvenes fugitivos y sin hogar, más colocación en hogares temporales.

Room in the Inn GRATIS**901-467-0122 | 409 Ayers St, 38105 | Oficina lun–vie 9 AM–5 PM**

Camas gratuitas por la noche; los espacios se llenan cerca de las 5 PM, así que llegue temprano.

**ALIMENTOS****901 Community Fridges GRATIS 🕒 24/7****901communityfridges@gmail.com | Facebook: 901 Community Fridges | Sin identificación, sin papeleo, sin registro**

Refrigeradores al aire libre surtidos por los vecinos, abiertos a toda hora todos los días. Tome lo que necesite, deje lo que pueda.

Ubicaciones:

- Binghampton Community Church — 360 Tillman
- First Congo — 1000 Cooper
- Holy Trinity — 685 Highland (lado sur del edificio)
- 7400 Cordova Club Drive East
- 472 Marianna Street
- 1122 College Street
- 999 Pearce Street
- Premier Plumbing & Mechanical — Pleasant View Road (noreste de Memphis)

Despensa de Catholic Charities GRATIS**901-722-4700 | 85 N. Cleveland, 38104 | lun–jue 9–11 AM**

Despensa sin cita y despensas móviles en distintos lugares.

Iglesia St. John's United Methodist GRATIS**901-726-4104 | 1207 Peabody Ave, 38104**

Despensa el 1er y 3er jueves de 10 AM a 12 PM; comida gratuita los martes y sábados a las 4:30 PM.

Manna Outreach — Mississippi Blvd Christian Church GRATIS**901-729-6222**

Alimentos de emergencia todos los días para quien lo necesite; cajas mensuales para adultos mayores y personas con discapacidad.

Mid-South Food Bank GRATIS**901-527-0841 | 3865 S. Perkins Rd, 38118 | midsouthfoodbank.org**

Abastece a cientos de despensas, comedores, refugios y programas juveniles en 31 condados. El calendario de despensas móviles está en su sitio web — revíselo cada semana porque los lugares cambian.

MIFA Meals on Wheels (adultos 60+) GRATIS**Evaluación con Aging Commission of the Mid-South, 901-222-4111**

Comidas a domicilio y comunitarias para adultos mayores confinados en casa o en riesgo nutricional.

MIFA — Vales de despensa de emergencia GRATIS**901-529-4526 | 910 Vance Ave, 38126 | lun–vie 7:30–10:30 AM**

Hasta cuatro vales por año, con al menos cinco días de diferencia; conecta a las familias con la despensa más cercana.

Neighborhood Christian Center GRATIS**901-881-6013 | 785 Jackson Ave, 38107 | ncclife.org**

Cajas de alimentos de emergencia con cita, de lunes a viernes.

St. Luke's UMC — Distrito Universitario **GRATIS**

901-452-6262 | 480 S. Highland St, 38111

Despensa el 2do y 4to jueves de 9:30 AM a 12 PM (se requiere identificación); desayuno los domingos de 8 a 9 AM, abierto a todos.



SALUD, DENTAL Y MEDICINAS

Baptist Operation Outreach (clínica móvil para personas sin hogar) **GRATIS**

901-842-3167 o 901-283-8233 | Sede: 1325 Jefferson Ave | mar–jue 8 AM–5 PM

Atención médica aguda y primaria gratuita, manejo de enfermedades, medicamentos y **transporte a sus citas médicas** para personas sin vivienda permanente. La unidad móvil también visita iglesias y campamentos cuando se solicita.

Christ Community Health Services

901-260-8500 | Broad Ave 2861 Broad Ave, 38112 • Frayser 3124 Thomas St, 38127: 901-260-8400 | christcommunityhealth.org

Centro de salud federalmente calificado con varias sedes en Memphis. Atención primaria para adultos y niños, dental, farmacia, salud mental, atención prenatal y VIH. **Tarifas ajustadas según sus ingresos si no tiene seguro** — no se niega la atención por falta de dinero. Los servicios varían por sede, así que llame al centro específico.

Church Health

1350 Concourse Ave, Suite 142, 38104 | churchhealth.org

Atención primaria, dental, salud mental y un programa de ayuda con medicamentos para residentes sin seguro del condado de Shelby. El **MEMPHIS Plan** conecta a trabajadores que califican con un médico de cabecera. El servicio dental es **solo con cita — no atienden sin cita**; las citas de emergencia se dan por orden de llamada, así que llame temprano. **The Well** ofrece cuidado infantil gratuito (6 semanas a 12 años) durante su consulta.

Clínica Dental Vance Avenue

901-526-4442 | 516 Vance Ave, 38126 | lun–jue 1:00–5:30 PM

Primera visita \$100. **No se requiere número de Seguro Social**. Lleve identificación, comprobante de ingresos e información del seguro si lo tiene.

Concorde Career College — limpiezas dentales

901-202-7660 | 5100 Poplar Ave, Suite 150 | Cuota base \$30

Solo limpiezas, realizadas por estudiantes de higiene dental bajo supervisión. No se requiere número de Seguro Social.

Departamento de Salud del Condado de Shelby

901-222-9000 | Citas de clínica 901-222-9980 | 814 Jefferson Ave, 38105

Clínicas de salud pública en todo el condado: vacunas, pruebas y tratamiento de infecciones de transmisión sexual, tuberculosis, salud materno-infantil e inscripción a WIC.

Inscripción a seguro médico **GRATIS**

TennCare • CoverKids • healthcare.gov • **MEMPHIS Plan de Church Health**

TennCare es el programa Medicaid de Tennessee. CoverKids cubre a niños de 18 años o menos y a mujeres embarazadas que califiquen. Si cree que no califica, revise de todos modos — muchas familias sí califican. Llame al 211 y alguien le ayudará a solicitar.

Memphis Health Center

901-261-2000 | 380 E.H. Crump Blvd, 38126 | Tarifa ajustada

Atención primaria y preventiva para adultos y niños, medicina interna, vacunas y exámenes tempranos, y servicios dentales para adultos y niños. Atiende a los condados de Shelby y Fayette.

UT College of Dentistry — dental de emergencia

875 Union Ave, 38136 | Registro 7:30 AM hasta llenarse | lun, mar, jue, vie (cerrado mié)

Atención dental de emergencia a bajo costo. Por orden de llegada y se llena rápido — llegue antes de las 7:30. **Puede que no haya personal que hable español; lleve a alguien que traduzca.**



SERVICIOS PÚBLICOS, RENTA Y CUENTAS

Fondo de ayuda MLGW/TVA **GRATIS**

901-881-6013

Un fondo de ayuda administrado por Neighborhood Christian Center.

MIFA — ayuda con renta, hipoteca y servicios **GRATIS**

901-527-0226 | Ayuda 901-529-4538 | Solicite 7 AM–3 PM lun–vie | mifa.org

Ayuda con renta, hipoteca y servicios públicos para hogares del condado de Shelby que perdieron ingresos o pasaron por una crisis reciente. Solicite en línea y alguien le llama el mismo día o al siguiente día hábil. Tendrá que comprobar la crisis.

MLGW — planes de pago y ayuda

mlgw.com/utilityassistance | Oficina del Centro, 245 S. Main St, 9 AM–4:30 PM

Los programas de MLGW incluyen **On Track** (pago diferido) y el fondo de ayuda **Plus-1**. La Oficina del Centro también procesa solicitudes de LIHEAP; haga cita en mlgw.com/QLess en vez de llegar sin cita.

The Salvation Army de Memphis **GRATIS**

901-543-8586 | 696 Jackson Ave, 38105

Ayuda con servicios públicos, renta, comida, refugio y en días festivos.

Shelby County Community Services Agency (LIHEAP) **GRATIS**

901-222-4200 | 1188 Minna Place, 38104 | shelbycountycsa.org

El programa principal de ayuda con servicios públicos en el condado de Shelby. **Ayuda regular** para costos de energía; **ayuda de crisis** acelerada si tiene aviso de corte. Debe vivir en el condado de Shelby, ser el titular de la cuenta de MLGW con la factura a su nombre, tener la cuenta activa y cumplir con los límites de ingresos. Califican inquilinos y propietarios. Solicite en línea, por correo o en persona. **Solicite una sola vez y espere** — volver a enviar reinicia el proceso.

Sociedad de San Vicente de Paúl **GRATIS**

901-722-4703 | 1306 Monroe Ave, 38104

Ayuda de emergencia con facturas de servicios, renta y gastos médicos. El número puede depender de su código postal — pregunte cuando llame.



ROPA Y ARTÍCULOS BÁSICOS

Dress for Success Memphis **GRATIS**

901-363-3100 — llame para hacer cita | memphis.dressforsuccess.org

Ropa profesional para entrevistas y para el trabajo, para mujeres, más orientación profesional y talleres. Si tiene una entrevista y no tiene qué ponerse, llámeles — para eso existen.

Goodwill Memphis

901-716-9044 | goodwillmemphis.org

Ropa y artículos para el hogar a bajo costo en tiendas de toda la región, además de servicios de empleo. No es gratis, pero suele ser la opción más económica si no consigue un vale.

Memphis Union Mission — ropero **GRATIS**

901-526-8403 | 383 Poplar Ave, 38105

Ropa, duchas y artículos de higiene personal junto con refugio y comidas. Gratis, sin vale.

Ropero de Catholic Charities **GRATIS**

901-722-4700 | 85 N. Cleveland, 38104 | lun–jue 9 AM–1 PM

Ropa básica gratuita para familias e individuos, incluyendo ropa usada en buen estado para mujeres y niños. Abierto a cualquier persona necesitada del condado de Shelby. Mismo edificio que su despensa de alimentos.

The Salvation Army de Memphis **GRATIS**

901-543-8586 | 696 Jackson Ave, 38105 | salvationarmymemphis.org

Vales de ropa para usar en sus tiendas de segunda mano, además de campañas de abrigos y ropa escolar. Los vales suelen limitarse a **una vez al año por hogar**. Lleve identificación con foto, comprobante de ingresos y número de personas en el hogar; un aviso de desalojo o corte de servicios ayuda en casos de emergencia.

Sociedad de San Vicente de Paúl **GRATIS**

901-722-4703 | 1306 Monroe Ave, 38104

Vales de ropa para su red de tiendas, además de ayuda económica de emergencia con renta, servicios públicos y gastos médicos. Los voluntarios suelen hacer una entrevista por teléfono primero. Da prioridad a necesidades de temporada como abrigos de invierno.

Sweet Cheeks Diaper Ministry **GRATIS**

901-674-7586 | Se requiere cita | [Vea la sección de Mamás y Bebés](#)

Pañales, toallitas, calzones de entrenamiento, ropa interior para adultos y productos menstruales.



MAMÁS, BEBÉS Y NUEVOS PADRES

Línea de Lactancia de Tennessee **GRATIS** 🕒 24/7

855-4BFMOMS (855-423-6667)

Apoyo de lactancia en vivo a cualquier hora. Las clínicas Le Bonheur Pediatrics también tienen consultoras certificadas y pueden proveer un extractor cubierto por el seguro.

Apoyo posparto — PSI Tennessee **GRATIS**

postpartum.net | **Crisis: llame o envíe un texto al 988**

Apoyo entre pares y clínico para la depresión y ansiedad posparto. Sunflower Counseling 901 ofrece grupos virtuales gratuitos para embarazadas y para mamás en el primer año del bebé (sunflowercounseling901.com).

Cuna portátil gratis — Departamento de Salud **GRATIS**

Depto. de Salud del Condado de Shelby, 901-222-9000 | Se requiere cita

Cuna portátil gratuita para padres del condado de Shelby con bebés de hasta 5 meses, más educación sobre sueño seguro: el bebé duerme solo, boca arriba y en una cuna.

Memphis Morning Center **GRATIS**

901-209-0195 | 2400 Poplar Ave, Suite 501 | memphismorningcenter.org

Atención médica prenatal y posparto gratuita — consultas, laboratorios, ultrasonidos y convenios de parto con hospitales locales — sin costo y sin necesidad de seguro. Solo con cita por teléfono. Es una organización cristiana.

Neighborhood Christian Center — Operation Smart Child **GRATIS**

901-881-6013 | 785 Jackson Ave, 38107

Educación para padres y apoyo continuo de un mentor para el desarrollo cerebral y social, de 0 a 3 años.

Nurse-Family Partnership — Le Bonheur **GRATIS**

901-426-9680 — llame o envíe un texto | lebonheur.org

Visitas a domicilio gratuitas de una enfermera para **mamás primerizas**, desde el embarazo hasta que el niño cumple dos años. Ha atendido a más de 1,600 madres del condado de Shelby desde 2010. **Inscríbese lo antes posible en el embarazo** — el cupo es limitado.

Porter-Leath — Padres como maestros **GRATIS**

901-577-2500 | porterleath.org

Educación gratuita para padres y visitas a domicilio para familias del condado de Shelby con niños menores de 5 años.

Sweet Cheeks Diaper Ministry **GRATIS**

901-674-7586 | 3845 Viscount Ave, Suite 13, 38118 | mar-vie 10 AM-3:30 PM | sweetcheeksdiaaperministry.org

El banco de pañales del Mid-South. Pañales (tallas N-6), calzones de entrenamiento, toallitas, fórmula y productos menstruales según disponibilidad, y ropa interior para adultos. Atiende al condado de Shelby. **No atienden sin cita — llame o escriba primero.**

WIC — Departamento de Salud del Condado de Shelby **GRATIS**

Citas 901-222-9980 | 1-800-342-5942 | 814 Jefferson Ave, 38105

Alimentos suplementarios, educación nutricional, apoyo de lactancia y referencias para mujeres embarazadas, lactando o posparto, y para bebés y niños hasta los 5 años. Ingresos iguales o menores al 185% del nivel federal de pobreza; las familias con TennCare o SNAP suelen calificar automáticamente. Los padres también pueden llevar a los niños a inscribirse.



MENTORÍA Y DESARROLLO JUVENIL

Amigo Community Center del Mid-South **GRATIS**

901-573-8389 | info@amigocommunitycenter.com | 3766 Ridgeway Rd, 38115 | amigocommunitycenter.com

Organización bilingüe que sirve a las familias latinas e inmigrantes de Memphis. Seis pilares: programas juveniles, emprendimiento, vivienda, bienestar y salud, empleo, y recursos legales y de inmigración. Llene el formulario en su sitio web y ellos le conectan con el programa adecuado. Si habla español y no sabe por dónde empezar, empiece aquí.

Boys & Girls Clubs of Greater Memphis

901-278-2947 | 44 S. Rembert St, 38104 | bgcm.org

Programas después de la escuela para edades de 6 a 18 años: educación y liderazgo, carácter, hábitos saludables, orientación profesional, deportes y artes.

Centro de Recursos para Jóvenes y Familias **GRATIS**

901-222-4320 | 3157 Powers Rd, 38128 | lun-vie 8 AM-4:30 PM

Evaluación y orientación de servicios para jóvenes de 10 a 17 años y sus familias. Acepta solicitudes propias y referencias de escuelas y de la policía.

JIFF — Intervención Juvenil **GRATIS**

901-522-8502 | 254 S. Lauderdale St, 38126 | jiffyouth.org

Intervención para jóvenes de 10 a 18 años referidos por la corte juvenil. Opera un centro vespertino como alternativa a la detención; los graduados pueden recibir un mentor voluntario por un año. También acepta referencias de la comunidad.

Memphis Athletic Ministries **GRATIS**

mamsports.org

Mentoría cristiana a través del deporte para niños.

Memphis Shelby PAL GRATIS

memphisshelbypal.org

Mentoría para edades de 8 a 13 y de 14 a 18 años. Todos los mentores pasan por solicitud y verificación de antecedentes.

Memphis Youth Development Group (MYDG) GRATIS

info@memphisydg.org | **Gaston Community Center, 1048 S. Third St** | memphisydg.org

Mentors 360 conecta a jóvenes y Embajadores Juveniles con mentores adultos para desarrollar autoconocimiento, confianza y liderazgo. También ofrece talleres familiares, asambleas escolares y proyectos de servicio dirigidos por jóvenes.

MENTOR Memphis Grizzlies

grizzliesfoundation.org

Conecta a las familias con más de 57 programas de mentoría locales que atienden a más de 12,600 jóvenes. También es donde se inscribe si usted quiere ser mentor.

MPLOY — Empleo de verano, Ciudad de Memphis GRATIS

901-636-6264 | youthservices@memphistn.gov | cityofmemphisyouth.org

Experiencia laboral pagada de seis semanas para residentes de Memphis de 14 a 22 años, con capacitación, puestos de nivel inicial y pasantías. Las solicitudes suelen abrir en enero.

Porter-Leath

901-577-2500 | porterleath.org

Preescolar, hogares temporales, refugio para jóvenes sin hogar, visitas a domicilio para nuevos padres y mentoría intergeneracional.

Streets Ministries GRATIS

901-525-7380 | **430 Vance Ave (Centro) y 1304 N. Graham St** | streetsministries.org

Atiende a unos 450 estudiantes al día con mentoría basada en relaciones, apoyo académico, actividades al aire libre y el programa de lectura STREET Smarts para niños de 2do grado.

World Relief Memphis — Mentoría juvenil GRATIS

worldrelief.org/memphis

Conecta a jóvenes refugiados e inmigrantes de 15 a 24 años con mentores de la comunidad; reuniones cada dos semanas durante 12 meses.



EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE PARA ADULTOS

Advance Memphis

901-543-8525 | advancememphis.org

Capacitación laboral, preparación para el GED, clases de computación, manejo de dinero y alfabetización para adultos.

CodeCrew

code-crew.org | **460 S. Highland St** | **Organización 501(c)(3), Código de Caridad de TN 41193**

Educación práctica en computación e inteligencia artificial y mentoría tecnológica para jóvenes, además de clases de Code School para adultos que quieren cambiar de carrera hacia la tecnología.

Depto. de Trabajo de TN — Educación para Adultos GRATIS

En todo el estado; ubicaciones en tn.gov

Educación básica para adultos, preparación para HiSET/GED, inglés y civismo, alfabetización digital y orientación universitaria y profesional, todo gratis.

HopeWorks

901-272-3700 | **3337 Summer Ave, 38122** | whyhopeworks.org

Educación para adultos y clases de equivalencia de preparatoria, con sedes en Oikos Church y Ross Road Church of Christ.

Literacy Mid-South

901-201-6028 | **66 S. Cooper St, 4to piso, 38104** | literacymidsouth.org

Tutoría de lectura para adultos, individual y en grupos pequeños. Cuota única de \$10 y luego gratis.

REACH Memphis

reachmemphis.org

Preparación universitaria para estudiantes de preparatorias públicas del condado de Shelby: mentoría, programas de verano, orientación universitaria y planeación de carrera.

TCAT Memphis

901-543-6156 | **550 Alabama Ave, 38105**

Inscripción doble para estudiantes de preparatoria y programas de certificación; sede aliada de MPLOY.



EMPLEO, TRABAJO TEMPORAL Y CARRERA

Advance Memphis

901-543-8525 | advancememphis.org

Capacitación laboral junto con preparación para el GED, clases de computación y manejo de dinero — para adultos que regresan al trabajo en el sur de Memphis.

American Job Center — Condado de Shelby **GRATIS**

155 Angelus St: 901-707-8426 | 4240 Hickory Hill Rd: 901-365-3205 | lun-vie 8 AM–4:30 PM

El mejor punto de partida gratuito. Computadoras, internet, teléfonos y fax; talleres de currículum, entrevistas y búsqueda de empleo; ferias de contratación; colocación laboral; y fondos para capacitación o certificaciones. Atiende expresamente a personas con antecedentes penales, veteranos, trabajadores mayores de 55 años y jóvenes.

Greater Memphis Workforce Board

1350 Concourse Ave, Suite 668, 38104 | greatermemworkforce.com

Pasantías pagadas, capacitación en el trabajo y aprendizajes. Un asesor del Job Center ayuda a elegir la mejor opción.

Jobs4TN.gov **GRATIS**

jobs4tn.gov | Gratis

Bolsa de trabajo estatal y solicitudes de desempleo. Si no tiene computadora en casa, el personal del Job Center se sienta con usted y le ayuda a crear su cuenta.

Labor Finders — Memphis

laborfinders.com | Colocación el mismo día según disponibilidad

Trabajo general y oficios especializados en construcción, manufactura, almacenes y hotelería. Temporal y temporal a permanente.

Reintegración de jóvenes (16 a 24 años) **GRATIS**

901-272-2491 | Gratis

Reconecta a jóvenes que no estudian ni trabajan mediante Save Our Sons, Job Corps y Project Ready.

Ticket to Work (personas con discapacidad) **GRATIS**

901-707-8817 | pbrunson@workforcemidsouth.com

Gratuito y voluntario. Ayuda personalizada en la búsqueda de empleo, orientación profesional, preparación para entrevistas, currículum y carta de presentación, y un plan de trabajo individual.

Agencias de empleo temporal — lea esto primero. Una agencia legítima **nunca le cobra al trabajador**. Al empleador le cobran, no a usted. Si alguien le pide dinero por la solicitud, por la verificación de antecedentes, por equipo o por un "puesto garantizado", es una estafa — retírese. Pida por escrito el pago por hora, la dirección del trabajo y la duración del puesto antes del primer turno. A mediados de 2026 el trabajo temporal en almacenes en Memphis pagaba alrededor de \$16 a \$17 por hora.



ABUSO SEXUAL Y VIOLENCIA FAMILIAR

Casa Luz (familias hispanohablantes) **GRATIS** 🕒 24/7

901-500-8214 — llame o envíe un mensaje de texto

Respuesta a crisis y consejería bilingüe para sobrevivientes de violencia que hablan español. **Contesta llamadas y mensajes a cualquier hora.**

Centro de Víctimas y Crisis por Violación **GRATIS** 🕒 24/7

Línea 901-222-4350 | Oficina 901-222-3950 | 1060 Madison Ave, 38104

Intervención en crisis, consejería por trauma, exámenes forenses, acompañamiento a la corte, grupos de apoyo, compensación a víctimas y órdenes de protección. Oficina lun-vie 8 AM–4:30 PM; órdenes de protección 8:30 AM–3:30 PM. **La línea de agresión sexual contesta a toda hora.**

Departamento de Servicios para Niños de TN **GRATIS** 🕒 24/7

Local 901-578-4371 | Línea de abuso infantil 1-877-237-0004

Reporte obligatorio de sospecha de abuso o negligencia infantil. Todo adulto en Tennessee está obligado a reportar — ante la duda, reporte. **La línea estatal atiende a toda hora.**

Family Safety Center de Memphis y Shelby **GRATIS** 🕒 24/7

901-222-4400 | Línea de crisis 901-249-7611 | 1750 Madison Ave, Suite 600

Servicios civiles, penales, de salud y sociales en un solo lugar para víctimas de violencia familiar. **La línea de crisis contesta a toda hora.**

YWCA de Memphis **GRATIS** 🕒 24/7

Línea de violencia doméstica 901-725-4277 | Información 901-274-2728 | Oficina 901-323-2211

Refugio de emergencia para mujeres y niños maltratados (acepta niños varones de todas las edades), consejería, apoyo legal, transporte limitado y servicios para mujeres inmigrantes. **La línea y el ingreso al refugio funcionan a toda hora, todos los días del año.**

Memphis Child Advocacy Center **GRATIS**

901-525-2377 | 1085 Poplar Ave, 38105 | memphiscac.org

Entrevistas forenses y terapia enfocada en trauma para niños víctimas de abuso sexual o físico grave. Los defensores preparan a los niños para la corte y conectan a las familias con recursos.

Unidad de Delitos Sexuales / Violencia Doméstica de la Policía

Delitos sexuales 901-636-3438 | Violencia doméstica 901-636-3741 | SAinfo@memphistn.gov

Investigación de casos e información sobre el estado de su caso.



CONSEJERÍA Y SALUD MENTAL

Alliance Healthcare — Centro de Crisis 🕒 24/7

901-577-9400 | Sin cita | alliance-hs.org

El proveedor de salud conductual sin fines de lucro más grande del condado: consejería, psiquiatría, apoyo entre pares, desintoxicación y estabilización en crisis. Acepta TennCare, BCBSTN, Cigna, Medicare y otros; tarifas ajustadas para quienes no tienen seguro. **El Centro de Crisis está abierto a toda hora todos los días y nadie es rechazado por no poder pagar.**

Centro de Crisis de Memphis **GRATIS** 🕒 24/7

Llame o envíe un texto al 988 | memphiscrisiscenter.org

Apoyo telefónico gratuito y confidencial; es el centro 988 del condado de Shelby. No es solo para crisis suicidas — sirve para cualquier persona abrumada o angustiada. **Alguien contesta a cualquier hora.**

Church Health

1350 Concourse Ave, Suite 142, 38104 | churchhealth.org

Consejería, psiquiatría y apoyo de salud mental para residentes sin seguro del condado de Shelby; también administra el MEMPHIS Plan y un programa de ayuda con medicamentos.

Equipo C.A.R.E. de Alliance

Se solicita al 901-577-9400 | 7 días a la semana, 8 AM–8 PM

Un oficial capacitado, un paramédico y un profesional de salud mental responden en el lugar — una alternativa a llamar al 911 en una crisis de salud mental.

Youth Connect (13 a 18 años) **GRATIS**

901-222-4320 | 3157 Powers Rd, 38128 | shelbycountyttn.gov/3923/Youth-Connect

Hasta 12 sesiones gratuitas de consejería individual o grupal para adolescentes del condado de Shelby — sin seguro ni requisito de ingresos. El joven elige a su propio terapeuta de una red de consejeros de Memphis (perfiles en thebraidfoundation.org). Las sesiones son en verano, después de la escuela y los fines de semana. Se requiere permiso de los padres para menores de 16 años.

***Antes de ir, llame primero.** Los horarios y las reglas cambian, y una llamada le puede ahorrar el viaje. Muchos lugares piden identificación con foto, tarjetas de Seguro Social, actas de nacimiento o comprobante de domicilio — pregunte qué necesita cuando llame.*

***No tiene que resolver esto solo.** Si no sabe cuál de estos servicios es para usted, marque **211**. Alguien le escuchará y le dirá a dónde ir. Pedir ayuda no es motivo de vergüenza — estos servicios existen porque la gente los necesita.*