



FEELING THE ECONOMIC CRUNCH?

Find the assistance you need.



Behind on your mortgage payment or facing foreclosure?

- Free counseling service is available, act now. Call Arizona's toll-free hotline: 1-877-448-1211, or go online to www.housingaz.com.
- For legal services contact Community Legal Services of Arizona at 602-258-3434 or visit www.clsaz.org.



Recently lose your job or worried about layoffs?

For unemployment insurance and employment or training resources go to www.arizonaworkforceconnection.com.



Experiencing more family stress than usual?

Find information about health care, wellness and counseling at www.azdhs.gov or www.myazhealthandwellness.com.



Having trouble paying bills?

- Check out www.arizonaselfhelp.org to see if you qualify for government assistance. To apply visit www.HealtheArizona.org for medical, nutrition assistance benefits and cash assistance.
- For a complete list of services, money management resources and ideas for stretching your dollar further call Community Information and Referral at 602-263-8856 or 1-800-352-3792 in Central and Northern Arizona, or 1-888-575-2111 in Southern Arizona or visit www.cir.org.



Could you be saving money on household bills?

- Reduce your energy costs this summer – contact your utility company.
- For fuel-saving tools and tips for Arizona drivers visit www.governor.state.az.us/GasTips.asp.
- For help covering prescription costs for people with or without health insurance visit www.familywize.org or www.arizonarxcard.com.
- Seeing your food costs go up? You're not alone. Ways to save: reduce the amount you eat out, use coupons, make a grocery list and shop around planned menus. To find a local food bank or pantry visit www.azfoodbanks.org.
- Talk to your employer about childcare savings accounts to learn how you can save up to 33 percent on childcare expenses.
- For assistance in locating affordable childcare go to www.azchildcare.org.



How much money is your debt costing you?

- Consumer Credit Counseling provides free services including debt-management plans. Visit www.moneymanagement.org.
- Arizona Saves offers financial education classes and you can sign up for a no-fee savings account. Visit www.arizonasaves.org.

For other useful information, visit vsuw.org.

¿ESTÁ RESINTIENDO LOS PROBLEMAS ECONÓMICOS?

Encuentre la ayuda que necesita.



¿Se retrasó en el pago de su hipoteca o se enfrenta a una ejecución hipotecaria?

- Hay servicios de asesoría gratuitos disponibles. Actúe de inmediato. Llame a la línea de larga distancia gratuita de Arizona: 1-877-448-1211 ó visite www.housingaz.com.
- Para servicios legales comuníquese con Community Legal Services of Arizona al www.clsaz.org ó llame al 602-258-3434.



¿Perdió recientemente su trabajo o le preocupan los despidos patronales?

Para recursos relacionados con el seguro de desempleo, empleo y capacitación, visite www.arizonaworkforceconnection.com.



¿Está pasando por más estrés familiar que de costumbre?

Encuentre información sobre cuidado de la salud, bienestar y asesoría en www.azdhs.gov o en www.myazhealthandwellness.com.



¿Está teniendo problemas pagando sus cuentas?

- Visite www.arizonaselfhelp.org para determinar si califica para recibir ayuda del gobierno. Para llenar una solicitud por Internet visite www.HealtheArizona.org, y solicite beneficios de asistencia médica y nutricional, así como ayuda en efectivo.
- Para una lista completa de servicios, recursos para administrar el dinero e ideas sobre cómo estirar su dinero aún más, llame a Información y Referencias de la Comunidad al 602-263-8856 ó al 1-800-352-3792 en el área central y norte de Arizona, ó al 1-888-575-2111 en el sur de Arizona, ó visite www.cir.org.



¿Podría ahorrar dinero en los cobros de su hogar?

- Reduzca sus costos de energía este verano – comuníquese con su proveedor de servicios públicos.
- Para herramientas de ahorro de combustible y consejos para los conductores de Arizona, visite www.governor.state.az.us/GasTips.asp.
- Para personas con o sin seguro de salud, pueden solicitar ayuda con los costos de medicamentos, visite www.familywize.org o www.arizonarxcard.com para más información.
- ¿Está viendo subir sus costos de alimentos? No está solo. Formas de ahorrar: reduzca la cantidad de comidas que coma fuera, use cupones, haga una lista de comestibles y realice sus compras de acuerdo a menús planeados. Para encontrar un banco local o despensa de alimentos visite www.azfoodbanks.org.
- Hable con su empleador sobre cuentas de ahorros para el cuidado infantil, y aprenda cómo puede ahorrar hasta el 33% en gastos para el cuidado de los niños.



¿Cuánto dinero le están costando sus deudas?

- La organización de asesoría de crédito Consumer Credit Counseling provee servicios gratuitos, incluyendo planes de administración de deudas. Visite www.moneymanagement.org.
- La organización Arizona Saves ofrece clases de educación financiera y usted se puede registrar para abrir una cuenta de ahorros sin cuotas. Visite www.arizonasaves.org.

Para más útil información [visite espanol.vsuw.org](http://visite.espanol.vsuw.org).