

# Manual de Recursos



**¡Estamos aquí para usted!**

El Equipo de Recursos Familiares de CDA está comprometido a apoyar a las familias con acceso a recursos, servicios y oportunidades de aprendizaje comunitarios que satisfagan las necesidades y metas de su familia. Si necesita asistencia individualizada con recursos o referencias, comuníquese con nosotros al [familyresources@cdasd.org](mailto:familyresources@cdasd.org).

# Creamos Cambios Positivos

Apoyando el desarrollo saludable de su hijo

## Programa de Pago Alternativo

Ayudamos a las familias a pagar el cuidado infantil para que los padres puedan conseguir un trabajo, mantener un trabajo o ir a la escuela.



## Programa de Nutrición

Ayudamos a los proveedores de cuidado infantil con licencia a cubrir el costo de servir comidas y bocadillos saludables a los niños bajo su cuidado.

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



# Qué hay adentro...

<b>Duelo</b> .....	<b>1</b>
<b>Certificados de Nacimiento / Identificación de California</b> .....	<b>3</b>
<b>Sillas para Autos</b> .....	<b>4</b>
<b>Servicios de Cuidado Infantil</b> .....	<b>5</b>
<b>Manutención al Menor</b> .....	<b>7</b>
<b>Ropa</b> .....	<b>8</b>
<b>Asesoría</b> .....	<b>9</b>
<b>Acceso Digital</b> .....	<b>10</b>
<b>Violencia Doméstica</b> .....	<b>11</b>
<b>Educación/Entrenamiento</b> .....	<b>12</b>
<b>Empleo</b> .....	<b>14</b>
<b>Centros de Recursos Familiares</b> .....	<b>15</b>
<b>Alimentos</b> .....	<b>16</b>
<b>Cuidado “Foster” / Adopción / Después de Adopción</b> .....	<b>18</b>
<b>Actividades Gratuitas o de Bajo Costo</b> .....	<b>19</b>
<b>Salud</b> .....	<b>20</b>
<b>Vivienda/Albergues</b> .....	<b>22</b>
<b>Servicios de Vacunación</b> .....	<b>25</b>
<b>Servicios Legales</b> .....	<b>26</b>
<b>Bibliotecas</b> .....	<b>28</b>
<b>Salud Mental</b> .....	<b>29</b>
<b>Nutrición</b> .....	<b>31</b>
<b>Paternidad</b> .....	<b>32</b>
<b>Embarazo</b> .....	<b>33</b>
<b>Necesidades Especiales</b> .....	<b>35</b>
<b>Asistencia Fiscal</b> .....	<b>38</b>
<b>Transporte</b> .....	<b>39</b>
<b>Servicios Públicos</b> .....	<b>40</b>
<b>Líneas Directas las 24 Horas</b> .....	<b>41</b>

# Duelo

## Departamento del Médico Forense (Department of Medical Examiner)

Ayuda apoyando a aquellas personas que han experimentado una muerte repentina y traumática en la familia y proporciona servicios gratuitos como ayuda profesional, asesoría financiera y de crédito y servicios de crédito. También le pueden recomendar servicios tales como Compensación para Víctimas de Crímenes, varios programas de apoyo por homicidios, muerte súbita de un infante, suicidio y duelo en general.

- Llame al: (858) 694-2895
- 5570 Overland Ave., San Diego, CA 92123
- [sandiegocounty.gov/me/families/bereavement.html](http://sandiegocounty.gov/me/families/bereavement.html)

## El Hospicio Elizabeth (The Elizabeth Hospice)

El hospicio Elizabeth proporciona cuidados a adultos y niños de todas las edades en todo el condado de San Diego y el suroeste del condado de Riverside.

- Línea Principal / Cuidados de Hospicio: (800) 797-2050
- Cuidados Paliativos - Llame al: (833) 349-2052
- Apoyo en el Duelo - Llame al: (833) 349-2054

Para hacer una referencia:

- Llame al: (833) 349-2050 o envíe un fax al (760) 796-3781
- Correo Electrónico: [info@ehospice.org](mailto:info@ehospice.org)
- [elizabethhospice.org](http://elizabethhospice.org)

## Oficina Corporativa

- 500 La Terraza Blvd., Ste. 130, Escondido, CA 92025

## Carlsbad

- 2038 Corte Del Nogal, Ste. 110, Carlsbad, CA 92011

## Escondido

- 930 Canterbury Pl., Escondido, CA 92025

## San Diego:

- 8989 Rio San Diego, Ste. 190, San Diego, CA 92108

## Temecula

- 27720 Jefferson Ave., Ste. 200, Temecula, CA 92590

## Programa de Duelo para Niños de Elizabeth Hospice (The Elizabeth Hospice Children's Bereavement Program)

Profesionales altamente calificados, compasivos y voluntarios brindan apoyo a niños de 3 a 17 años a través de su duelo y pérdida. Los servicios son gratuitos y están disponibles para todos en el condado de San Diego y el suroeste de Riverside. Para más información sobre nuestros grupos de apoyo a niños en duelo:

- Llame al: (760) 223-7337
- Correo Electrónico: [childrensbereavement@ehospice.org](mailto:childrensbereavement@ehospice.org)
- [elizabethhospice.org/grief-support/children](http://elizabethhospice.org/grief-support/children)

## Programa para Supervivientes de Pérdida Violenta (Survivors of Violent Loss Program)

Recursos en casos de Pérdida Violenta (Violent Loss Resources) es una página de internet que proporciona información, recursos y oportunidades a familias que han perdido a un ser querido en una muerte violenta y entrenamiento a aquellas personas que trabajan con ellos.

- Llame al: (619) 685-0005
- [svlp.org](http://svlp.org)

## Compartir el Duelo (Grief Share)

GriefShare es un grupo de personas amigables y afectuosas que caminarán junto a usted a través de una de las experiencias más difíciles de la vida. No tienes que pasar por el proceso de duelo solo.

- Llame al: (800) 395-5755
- Correo Electrónico: [info@griefshare.org](mailto:info@griefshare.org)
- [griefshare.org](http://griefshare.org)

## Centro para la Perdida (Center for the Loss)

Una organización dedicada a ayudar a las personas que están de duelo ya quienes los cuidan. Esta organización ayuda a los dolientes, caminando con ellos en sus singulares jornadas de vida, y a los cuidadores profesionales y legos, sirviendo como recurso educativo y foro profesional.

- Llame al: (970) 226-6050
- Horario: Lunes a Viernes de 8am a 4:30pm (Hora de la Montaña)
- [centerforloss.com](http://centerforloss.com)

# Duelo (cont.)

## **Guía de Ayuda - Lidiando con el Duelo y la Pérdida (Helpguide- Coping with Grief & Loss)**

Guía de ayuda en línea para comprender el duelo y el duelo. Este artículo en línea ofrece recursos sobre cómo lidiar con el proceso de duelo, una descripción general de las etapas del duelo y revisa las diferentes causas de pérdida que pueden causar duelo.

- [helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm](https://helpguide.org/articles/grief/coping-with-grief-and-loss.htm)

## **Ministerios DUNAMAI (DUNAMAI Ministries)**

Brinda apoyo a quienes han experimentado una muerte repentina y traumática en la familia y proporciona servicios gratuitos como asesoramiento certificado, orientación financiera y crediticia, y servicios de crédito. También recomendamos servicios de Compensación a Víctimas de Crímenes, varios programas de apoyo a sobrevivientes de homicidio, muerte súbita infantil, suicidio y duelo en general. Deseamos que sepa que nuestros pensamientos y oraciones están con usted y los suyos. Por favor, no dude en contactarnos si podemos ayudarle de alguna manera.

- Llame al: (619) 449-4532
- [dunamainministries.org](https://dunamainministries.org)

# Certificados de Nacimiento / Identificación de California

## **Assessor/Recorder/County Clerk (Asesor/Registro/Secretaría del Condado)**

Expedición de certificados de nacimiento y defunción pueden ser solicitados en persona, por correo y tarjeta de crédito.

- [sdarcc.gov/content/arcc/home/divisions/recorder-clerk/birth-death-marriage-certificate.html](https://sdarcc.gov/content/arcc/home/divisions/recorder-clerk/birth-death-marriage-certificate.html)

## **Agencia de Salud y Servicios Humanos (Health & Human Services Agency)**

Expedición de certificados de nacimiento pueden solicitarse en persona, por correo, o en línea.

- Llame al: (619) 692-5733
- Oficina de Registros Vitales: 5560 Overland Ave., Ste. 130, San Diego, CA 92123

Para solicitar y comprar un certificado de nacimiento en línea, visite el sitio web de VitalChek:

- [vitalchek.com/v/vital-records/california/san-diego-phc](https://vitalchek.com/v/vital-records/california/san-diego-phc)
- [sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/office\\_of\\_vital\\_records\\_and\\_statistics/birth\\_certificates.html](https://sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/office_of_vital_records_and_statistics/birth_certificates.html)

## **Agencia de Servicios Cristianos de la Comunidad (Community Christian Service Agency)**

Esta agencia proporciona asistencia de transporte limitada a través de pases diarios para transporte a citas médicas y entrevistas de trabajo. Esto ayuda a nuestros clientes hacia la autosuficiencia.

- Llame al: (858) 274-2271
- [ccsandiego.org/services/day-passes-id-cards](https://ccsandiego.org/services/day-passes-id-cards)

## **Centro de Servicio Clairemont:**

- 4167 Rappahannock Ave., San Diego, CA 92117

## **Centro de Pacific Beach:**

- Llame al: (858) 272-0163
- 1675 Garnet Ave., San Diego, CA 92109

## **Centro Betty Y Melvin Cohn:**

- Llame al: (760) 489-6380
- 550 W. Washington Ave., Escondido, CA 92025

## **Centro de Servicio Costero:**

- Llame al: (760) 721-2117
- 4700 North River Rd., Oceanside, CA 92057

## **Centro de Servicios Para Veteranos:**

- Llame al: (760) 529-9979
- 1617 Mission Ave., Oceanside, CA 92058

## **Centro de Servicio de Carlsbad:**

- Llame al: (760) 448-5696
- 5731 Palmer Way, Ste. A, Carlsbad, CA 92010

## **Ministerios Urbanos del Nuevo Día de San Diego (New Day Urban Ministries San Diego)**

Proporciona vales de servicio gratuitos y de tarifa reducida de una sola ocasión para obtener un documento de identidad de California o repuestos de certificados de nacimiento para quienes deseen obtener empleo u otros servicios.

- Llame al: (619) 232-2753
- 2459 Market St., San Diego, CA 92102
- [newdayurbanministries.org](https://newdayurbanministries.org)

# Sillas para Autos

## Seguridad del Niño Pasajero (Child Passenger Safety)

Leyes actuales de seguridad referentes a sillas de automóviles para niños.

- [ots.ca.gov/child-passenger-safety](https://ots.ca.gov/child-passenger-safety)

## Sillas de Seguridad para Niños de la Patrulla de Carreteras de California (California Highway Patrol Child Safety Seats)

La Patrulla de Carreteras (CHP por sus siglas en inglés) ofrece programas y servicios que incluyen videos referentes a sillas de automóviles para niños, la ley actual de California, ayuda con la instalación de sistemas de retención de pasajeros para su niño(a), eventos de revisión, presentación de seguridad vial, y desecho de asientos de seguridad para niños.

- [chp.ca.gov/Programs-Services/Programs/Child-Safety-Seats](https://chp.ca.gov/Programs-Services/Programs/Child-Safety-Seats)

### San Diego

- Llame al: (858) 293-6000
- 5902 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123

### El Cajon

- Llame al: (619) 401-2000
- 1722 E. Main St., El Cajon, CA 92021

### División Frontera (Border Division)

- Llame al: (858) 650-3600
- 9330 Farnham St., San Diego, CA 92123

## Consejo Experto del Centro para Bebés (Baby Center Expert Advice)

Entérese de que requiere la ley en su estado – y que recomiendan los expertos en seguridad.

- [babycenter.com/car-seat](https://babycenter.com/car-seat)

## Centro de Seguridad del Pacífico (Pacific Safety Center)

“Pacific Safety Center” (PSC por sus siglas en inglés) cuenta con dedicados y experimentados Técnicos Certificados Nacionalmente en Seguridad de los Niños (CPST por sus siglas en inglés) quienes enseñan a los padres o cuidadores a cómo mantener a los niños seguros ayudándoles a escoger la silla adecuada para su niño(a), como instalarla correctamente, y como usarla de la manera correcta todo el tiempo.

- Llame al: (619) 455-8194
- 9880 Via Pasar, Ste. F, San Diego, CA 92126
- Correo Electrónico: [cps@psc411.com](mailto:cps@psc411.com)
- [psc411.com](https://psc411.com)

# Servicios de Cuidado Infantil

## Servicio de Referencia para Cuidado Infantil (Childcare Resource Service, CRS)

Los Servicios de Referencia para Cuidado Infantil (CRS, por sus siglas en inglés) recibe mensualmente actualizaciones de programas para cuidado infantil con licencia activos en todo el condado de San Diego. Los Servicios de Referencia para Cuidado Infantil (CRS, por sus siglas en inglés) ofrece un sistema gratuito de referencias a la cual puede tener acceso por internet o puede ponerse en contacto con ellos llamando a la línea de referencia o por Correo Electrónico.

- Línea de referencia: (800) 481-2151
- Correo Electrónico: [myreferral@ymca.org](mailto:myreferral@ymca.org)
- [ymcasd.org/family-resources/child-care-referrals](http://ymcasd.org/family-resources/child-care-referrals)

## Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services)

Este video que contiene una gran cantidad de recursos es proporcionado por el Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS por sus siglas en inglés) y cuenta con información fácil de seguir acerca de temas del departamento de licencias relevantes a familias y proveedores(as) de cuidado infantil.

- [cld.childcarevideos.org](http://cld.childcarevideos.org)

## Servicio de Búsqueda del Departamento de Licencias de Cuidado en la Comunidad (Community Care Licensing Facility Search)

Proporciona una manera fácil de buscar una guardería con licencia, incluyendo información del departamento de licencias.

- Correo Electrónico: [cclwebmaster@dss.ca.gov](mailto:cclwebmaster@dss.ca.gov)
- [cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing/facility-search-welcome](http://cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing/facility-search-welcome)

## Daycare.com

Proporciona una manera fácil de buscar un proveedor(a) de acuerdo al código postal.

- Correo Electrónico: [director@daycare.com](mailto:director@daycare.com)
- [daycare.com](http://daycare.com)

## Educación Temprana/Programas de Educación Temprana (Early Head Start/Head Start Programs)

Educación Temprana/Head Start son programas subsidiados por el gobierno federal los cuales proporcionan amplia educación temprana, salud, nutrición y servicios con la participación de padres de familia para

niños entre 0-5 años y sus familias. Muchos de estos programas se encuentran en centros y escuelas.

- Localizador de Centros Educación Temprana/Programas de Educación Temprana (Early Head Start/Head Start Programs):  
[eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator)

## Asociación de Casas de Vecindario (Neighborhood House Association - NHA)

El Centro de Tareas de NHA es un programa de desarrollo juvenil para estudiantes en los grados 3-12. El programa ofrece un ambiente de estudio seguro después de la escuela para niños y adolescentes cuyas circunstancias los ponen en riesgo de deficiencia académica. El uso del Centro de Tareas de NHA es gratuito para los estudiantes que califican.

- Llame al: (858) 715-2642 o (858) 715-2670
- 5660 Copley Dr., San Diego, CA 92111
- Correo Electrónico: [info@neighborhoodhouse.org](mailto:info@neighborhoodhouse.org)
- [neighborhoodhouse.org/nha-programs/community-services/homework-center](http://neighborhoodhouse.org/nha-programs/community-services/homework-center)

## Calidad Cuenta San Diego (Quality Counts San Diego)

“Quality Counts San Diego” ayuda a familias a encontrar proveedores de educación temprana y cuidado infantil que muestran el compromiso de brindar calidad y proporcionar experiencias de educación temprana de calidad para satisfacer las diferentes necesidades de las familias. Usted puede utilizar las herramientas de búsqueda de servicios de cuidado infantil y del departamento de licencias y sus recursos para apoyarle en su búsqueda de servicios de cuidado infantil.

- 3601 Arey Dr., San Diego, 92154
- [qualitycountscsca.net/ca\\_county/sandiego/?audience=families](http://qualitycountscsca.net/ca_county/sandiego/?audience=families)

## Lista de Elegibilidad Centralizada del Condado de San Diego (San Diego County Centralized Eligibility List)

Nuestra Lista de Elegibilidad Centralizada del Condado de San Diego (CEL por sus siglas en inglés) existe para apoyar a familias con necesidad de ayuda para servicios de cuidado infantil. La CEL del Condado de San Diego permite a agencias de desarrollo infantil subsidiadas encontrar niños que son elegibles para su programa.

- Llame al: (800) 521-0560
- 3601 Arey Dr., San Diego, 92154
- [childcaresandiego.com](http://childcaresandiego.com)

# Servicios de Cuidado Infantil (cont.)

## Iniciativa Preescolar de Calidad de San Diego (San Diego Quality Preschool Initiative, SDQPI)

SDQPI ayuda a conectar a padres y familias con programas de aprendizaje y cuidados tempranos de alta calidad, y garantiza que los bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar tengan experiencias de aprendizaje temprano de calidad en sus comunidades locales de calidad en sus comunidades locales.

- [sdqpi.org](http://sdqpi.org)

## Dar Importancia a la Calidad (Care About Quality)

Esta es una guía de recursos del Departamento de Educación de California (CDE, por sus siglas en inglés) para ayudarle a encontrar cuidado infantil de calidad. El CDE espera que la información vital que incluye le ayude a hacer las preguntas correctas, localizar los recursos adecuados y, en última instancia, encontrar el mejor cuidado posible para su hijo.

- [cde.ca.gov/sp/cd/re/caqcontents.asp](http://cde.ca.gov/sp/cd/re/caqcontents.asp)

## Tomar Conciencia del Cuidado Infantil en América (Child Care Aware of America)

La búsqueda de cuidado infantil puede resultar abrumadora. Nuestras herramientas e información lo guiarán en su búsqueda y le ayudarán a llevar el proceso paso a paso.

- [childcareaware.org/families](http://childcareaware.org/families)

## Línea de Confianza (TrustLine)

“Trustline” es una base de datos de nanas y niñeras que han aprobado las investigaciones de antecedentes penales en California.

- Para verificar si un proveedor está inscrito en TrustLine o para inscribirse, sólo tiene que llamar al (800) 822-8490
- [trustline.org](http://trustline.org)

## Juntos Creemos (Together We Grow)

“Together we Grow” es un líder reconocido en cuidado pediátrico. Es un lugar en donde niños medicamente frágiles crecen juntos en un ambiente inclusivo. En un ambiente apropiadamente desarrollado, estos niños juegan y aprenden juntos, participando en actividades divertidas y de aprendizaje.

- [togetherwegrow.org](http://togetherwegrow.org)

## San Diego

- Llame al: (858) 751-0506

- 5055 Viewridge Ave., San Diego, CA 92123

## North County

- Llame al: (760) 757 - 6031
- 2120 Thibodo Rd., Vista, CA 92081

## Proveedor de Cuidado de Necesidades Especiales de YMCA (YMCA-Special Needs Care Provider)

Brinda asistencia a padres y proveedores que buscan recursos sobre discapacidades y otras necesidades especiales, capacitación, apoyo para padres, cuidado infantil inclusivo, regulaciones de ADA y referencias a programas y recursos comunitarios en todo el condado de San Diego.

- [ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service/family-resources/special-needs-care](http://ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service/family-resources/special-needs-care)

## Sociedad de Hogar Infantil de California (Children's Home Society of California- CHS)

Children's Home Society of California (CHS, por sus siglas en inglés) tiene tres Programas de pago de cuidado infantil que brindan servicios de cuidado infantil subsidiados a familias elegibles: Programas de pago alternativo, CalWORKs y Family Child Care Home Education Network.

- [chs-ca.org/child-care-payment-program/overview](http://chs-ca.org/child-care-payment-program/overview)

## PLAYC de Alexa/Programa escolar (Alexa's PLAYC/School Program)

Alexa's PLAYC (Academia de Aprendizaje Lúdico para Niños Pequeños) es un programa de educación temprana ofrecido a través del Instituto de Descubrimiento del Autismo (Autism Discovery Institute) del Hospital Infantil Rady en San Diego y Murrieta. PLAYC de Alexa da la bienvenida a los niños de 18 meses a 5 años de edad. Nuestro programa de inclusión está diseñado para integrar la educación temprana para niños con desarrollo típico y niños con trastorno del espectro autista, proporcionando a los niños pequeños experiencias de aprendizaje enriquecidas en el contexto de un ambiente seguro, enriquecedor y estimulante. El programa funciona todo el año. El tamaño reducido de las clases y la baja proporción de niños por profesor garantizan la atención individualizada de todos los niños.

- Llame al: (858) 966-8555
- 3685 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123
- Correo Electrónico: [alexasplayc@rchsd.org](mailto:alexasplayc@rchsd.org)

# Manutención al Menor

## Solicitar Manutención (Apply for Child Support)

Para solicitar la manutención al menor, recibir el pago, hacer un pago o ver el historial de pagos, puede visitar el sitio web del Departamento de Servicios de Manutención de Menores o visitar su oficina.

- Llame al: (866) 901-3212
- 3666 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123
- [sandiegocounty.gov/content/sdc/dcss/ContactUs\\_HOME.html](https://sandiegocounty.gov/content/sdc/dcss/ContactUs_HOME.html)

## Cómo Calcular la Manutención al Menor (How to Calculate Child Support)

Esta herramienta en línea es proporcionada por los Servicios de Manutención Infantil de California. El Calculador de pagos utiliza el método de cálculo de las pautas uniformes para todo el estado con la información que usted ingresa para proporcionarle un monto estimado de manutención infantil:

- Llame al: (866) 901-3212
- Calculador: [childsupport.ca.gov/guideline-calculator](https://childsupport.ca.gov/guideline-calculator)

## Verificar la Cuenta de Manutención al Menor o Realizar el Pago en Línea (Check Child Support Account or Make Payment Online)

Oprima el enlace para verificar su cuenta de manutención al menor y/o para ver información sobre cómo hacer y recibir pagos.

- [childsupport.ca.gov/payment-options](https://childsupport.ca.gov/payment-options)

## Paternidad/ADN

### Establecer Parentesco Legal (Establishing Legal Parentage)

A través de los Servicios de Manutención de Menores de California, éste es un programa voluntario para que los padres elegibles establezcan el parentesco legal de forma gratuita.

- Llame al: (866) 901-3212
- 3666 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123
- Para completar voluntariamente la declaración de paternidad o cualquier otra información referente a la solicitud de paternidad, visite: [childsup.ca.gov/resources/establishpaternity.aspx](https://childsup.ca.gov/resources/establishpaternity.aspx)

Los padres también pueden solicitar que les sea enviada una declaración parental y firmar los formularios posteriormente enfrente de un notario.

Para que una declaración le sea enviada, por favor póngase en contacto o visite la oficina principal. Una prueba de ADN puede ser solicitada por la corte para comprobar la paternidad.

# Ropa

## **El Armario de Sharia (Sharia's Closet)**

Es una organización sin fines de lucro la cual se enfoca en proporcionar ropa en caso de emergencia de manera gratuita a personas y familiares que están experimentando dificultades económicas o una crisis.

- Llame al: (619) 808-4979
- 6244 El Cajon Blvd., Ste. #5, San Diego, CA 92115
- Correo Electrónico: [info@shariascloset.org](mailto:info@shariascloset.org)
- [shariascloset.org](http://shariascloset.org)

## **Armario de Alimentos y Ropa de Ramona (Ramona Food and Clothes Closet, Inc.)**

Proporciona alimentos, ropa y otros recursos en una emergencia a personas o familias de bajos recursos en Ramona, Santa Ysabel, Julian, Ranchita, Borrego Springs, Warner Springs y áreas rurales.

- Llame al: (760) 789-4458
- 773 Main St., Ramona, CA 92056
- [foodandclothescloset.org](http://foodandclothescloset.org)

## **Villa para Donativos y Tienda del Padre Joe (Father Joe's Village Donation and Store Center)**

Vende ropa ligeramente usada, muebles, artículos para el hogar y electrodomésticos que han sido donados.

- Llame al: (619) 465-5840
- 2325 Fletcher Pkwy., El Cajon, CA 92020
- [my.neighbor.org/take-action/retail-shop](http://my.neighbor.org/take-action/retail-shop)

## **Banco de Pañales (Diaper Bank Program)**

El Banco de Alimentos de San Diego se asocia con organizaciones sin fines de lucro para distribuir pañales a través del Condado de San Diego. Oprima en el enlace para más información sobre los diferentes lugares de distribución o criterios de elegibilidad para recibir pañales.

- [sandiegofoodbank.org/programs/diaper-bank-program](http://sandiegofoodbank.org/programs/diaper-bank-program)

# Asesoría

## Centros de Salud Familiar de San Diego (Family Health Centers of San Diego)

Los Centros de Salud Familiar de San Diego proporcionan asesoría amplia y servicios de salud mental de bajo costo a niños y adultos.

- Llame al: (619) 515-2300
- 823 Gateway Center Way, San Diego, CA 92102
- [fhcsd.org/services/counseling.cfm](https://fhcsd.org/services/counseling.cfm)

## Centro de Asesoramiento Móvil (Mobile Counseling Center)

Viajando convenientemente a un lugar cerca de usted, el Mobile Counseling Center (MCC, por sus siglas en inglés) es un centro de salud mental sobre ruedas con licencia completa.

El MCC ofrece:

- Admisión y evaluación de problemas de salud mental.
- Servicios continuos de terapia individual con un proveedor de salud mental autorizado.
- Referencias a psiquiatría, pruebas psicológicas y servicios para trastornos por uso de sustancia.
- Llame al: (619) 515-2300
- 823 Gateway Center Way, San Diego, CA 92102
- [fhcsd.org/mobile-counseling-center](https://fhcsd.org/mobile-counseling-center)

## YMCA y Servicios Familiares (YMCA and Family Services)

Los servicios de Asesoría de YMCA ofrecen terapias a bajo costo a niños, adultos, familias y parejas.

- Llame al: (619) 281-8313
- 4394 30th St., San Diego, CA 92104
- Correo electrónico: [counselingservices@ymcasd.org](mailto:counselingservices@ymcasd.org)
- [ymcasd.org/behavioral-and-mental-health-services](https://ymcasd.org/behavioral-and-mental-health-services)

## Centro para Soluciones Comunitarias (Center for Community Solutions)

“Center for Community Solutions” proporciona asesoría a personas y/o familias que hayan sido víctimas de un crimen. Ellos trabajan con personas de todas las edades, sexo u orientación sexual. Los servicios están disponibles en español a través de diferentes ubicaciones.

- Llame al: (888) 724-7240
- [ccssd.org/counseling](https://ccssd.org/counseling)

### Pacific Beach

- Llame al: (858) 272-5777

### El Cajon

- Llame al: (619) 697-7477

### Escondido

- Llame al: (760) 747-6282

# Acceso Digital

## Fundación del Futuro de San Diego (San Diego Futures Foundation)

“San Diego Futures Foundation” es una organización sin fines de lucro que proporciona acceso a equipo digital, educación y recursos a personas elegibles.

- Llame al: (619) 391-0050
- [sdfutures.org](http://sdfutures.org)

## Computadores 2Kids de San Diego (Computers2Kids San Diego)

(C2KSD, por sus siglas en inglés) responde a esta incongruencia digital y la demanda en el mundo real de un mejor conocimiento de la informática a través de su Programa de Asistencia Tecnológica la cual recicla y restaura computadoras usadas y las entrega a familias necesitadas. C2K también ofrece al receptor educación, entrenamiento y el apoyo técnico necesario para alcanzar el éxito.

- Llame al: (858) 200-9788
- [c2k.org](http://c2k.org)

## Internet para Todos Ahora (Internet for All Now)

El Fondo para Tecnología Emergente de California puede proporcionar ayuda para determinar si su hogar califica para una oferta de internet accesible en su hogar.

- Llame al: (844) 841-4636
- [internetforallnow.org](http://internetforallnow.org)

## Todos En (Everyone On)

“Everyone On” proporciona varios recursos referentes a servicios de internet y acceso a otros servicios digitales a bajo costo.

- Llame al: (855) 387-9166
- [everyoneon.org](http://everyoneon.org)

## Internet a Bajo Costo (Human-I-T: Low Cost Internet)

Una organización sin fines de lucro disponible para ayudar a aquellas personas que no pueden permitirse el pago de servicio de internet. Puede llenar una solicitud por internet en la página de internet abajo mencionada. También existe ayuda para otros servicios digitales.

- Llame al: (888) 391-7249
- [human-i-t.org/request-internet](http://human-i-t.org/request-internet)

## Proveedores Locales de Servicio de Internet (Local Internet Service Providers)

Aplique para acceso a internet de bajo costo:

### Everyone On:

- Llame al: (855) 387-9166
- [everyoneon.org](http://everyoneon.org)

### AT&T:

- Llame al: (855) 220-5211
- [att.com](http://att.com)

### Spectrum:

- Llame al: (855) 860-9068
- [spectrum.com/internet-service/california/san-diego](http://spectrum.com/internet-service/california/san-diego)

### Cox:

- Llame al: (800) 234-3993
- [cox.com/residential/internet/connect2compete.html](http://cox.com/residential/internet/connect2compete.html)

## El Programa de Descuentos para Internet (Affordable Connectivity Program (ACP))

ACP es un programa de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) que ayuda a mantener la conexión de internet de las familias y hogares con dificultades para pagar por servicios de internet. Este nuevo subsidio proporciona un descuento de hasta \$30 mensuales en la cuenta del servicio de internet de hogares elegibles y de hasta \$75 mensuales en las cuentas de internet de hogares ubicados en territorios Tribales elegibles. Los hogares elegibles también pueden recibir un descuento único de hasta \$100 en el precio de una computadora portátil, de escritorio o de una tableta electrónica, compradas a algún proveedor participante. Los hogares elegibles pueden inscribirse a través de un proveedor de internet participante o directamente con la entidad administradora del programa, Universal Service Administrative Company (USAC), usando una solicitud en línea o imprimiendo un formulario para enviar su solicitud por correo.

- Llame al: (877) 384-2575
- [fcc.gov/acp](http://fcc.gov/acp)

# Violencia Doméstica

## La Casa de Becky Programa para Violencia Doméstica (Becky's House Domestic Violence Program)

Intervención en caso de crisis, refugio de emergencia y recursos para supervivientes.

- Programas de Vivienda para Víctimas de Violencia Doméstica: (619) 239-0355 ext. 288
- Línea directa 24 horas: (619) 234-3164
- [ywcasandiego.org/get-help/beckys-house.html](http://ywcasandiego.org/get-help/beckys-house.html)

## Centro de Soluciones Comunitarias, Condado Norte- Servicios de Defensa (Center for Community Solutions, North County- Advocacy Services)

Los defensores de (CCS, por sus siglas en inglés) ayudan a conectar a los sobrevivientes con la información, los recursos y las referencias que necesitan para alcanzar sus propias metas.

- Llame al: (858) 272-5777
- Línea de crisis: (888) 385-4657
- 4508 Mission Bay Dr., San Diego, CA 92109
- [ccssd.org/advocacy-services](http://ccssd.org/advocacy-services)

## Servicios Familiares Judíos - Proyecto SARAH (Jewish Family Services - Project SARAH)

Proyecto SARAH es un sistema de apoyo para las personas que sufren violencia de pareja.

- Llamar al: (858) 637-3210
- [jfssd.org/our-services/adults-families/family-violence-support-services/](http://jfssd.org/our-services/adults-families/family-violence-support-services/)

## Línea Directa para Violencia Doméstica Nacional (National Domestic Violence Hotline)

Proporciona ayuda a víctimas y familias que sufren de violencia doméstica.

- Llame al: (800) 799-SAFE (7233) o (800) 787-3224 (TTY)

## El Centro de Justicia Familiar del Norte del Condado: Un Lugar Seguro (The North County Family Justice Center: One Safe Place)

Proporciona servicios de apoyo gratuitos bajo un mismo techo a cualquier persona que haya sufrido abuso infantil, agresión sexual, violencia doméstica, crimen de odio, abuso de ancianos, tráfico de personas, pérdida violenta, violencia familiar u otro abuso o victimización.

- Llame al: (760) 290-3690

## Centro de Justicia Familiar de San Diego - Su lugar seguro (San Diego Family Justice Center - Your Safe Place)

Proporciona servicios gratuitos a personas para otorgarles la fuerza para alejarse de las personas que abusan de ellos, dar fin al patrón de violencia, y convertirse en miembros exitosos de la sociedad. (SDFJC por sus siglas en inglés) proporciona un ambiente seguro a víctimas y sus familias y ofrece servicios que les permitirán recuperar su autoestima y encontrar su camino fuera de relaciones abusivas y vivir una vida libre de violencia.

- Llame al: (866) 933- HOPE (4673)
- Local: (619) 533-6000
- [sandiego.gov/sandiegofamilyjusticecenter/about](http://sandiego.gov/sandiegofamilyjusticecenter/about)

## Centro de Recursos para la Mujer (Women's Resource Center)

Programas de intervención y prevención diseñados para conocer las necesidades de las víctimas de asalto sexual o violencia doméstica.

- Llamar al: (760) 547-8800
- Línea directa 24 horas: (760) 757-3500
- 1963 Apple St., Oceanside, CA 92054
- [wrcsd.org/services](http://wrcsd.org/services)

## YWCA del Condado de San Diego (YWCA of San Diego County)

YWCA del Condado de San Diego ofrece ayuda a mujeres, hombres y niños para romper con el ciclo de violencia doméstica y desamparo, y lograr ser autosuficientes. Por medio de la Casa de Becky (Becky's House®), Pasadises (Passages) y Centro Familiar Cortez Hill (Cortez Hill Family Center), sus programas y servicios permiten a familias recuperarse del trauma, mejorar su situación económica, encontrar vivienda permanente, y en definitiva transformar sus vidas.

- Línea Directa las 24 horas para Violencia Doméstica: (619) 234-3164
- [ywcasandiego.org](http://ywcasandiego.org)

# Educación/Entrenamiento

## Centro de Empleo de “Goodwill” (Goodwill Employment Center)

Los Centros Comunitarios de Empleo de Goodwill brindan oportunidades de empleo y capacitación en todo el condado de San Diego a personas con discapacidades y otras barreras para el empleo. Los solicitantes de empleo pueden reunirse virtualmente con nuestros asesores profesionales, uno a uno, en inglés o español, programando una cita para recibir ayuda con su solicitud de empleo en línea, su currículum y la preparación de la entrevista. Los solicitantes de empleo también pueden inscribirse en talleres de habilidades blandas gratuitos en línea en inglés o español.

- Centros comunitarios de empleo: [sdgoodwill.org/jobs/community-employment-centers](https://sdgoodwill.org/jobs/community-employment-centers)
- Programe una cita con un orientador profesional: [sdgoodwill.org/jobs/job-seekers](https://sdgoodwill.org/jobs/job-seekers)
- Encuentre un Centro Comunitario de Empleo: [sdgoodwill.org/jobs/community-employment-center-locations](https://sdgoodwill.org/jobs/community-employment-center-locations)

## Alianza Laboral de San Diego (San Diego Workforce Partnership)

“San Diego Workforce Partnership” subsidia programas de entrenamiento para preparar a personas en busca de trabajo y poder satisfacer las necesidades laborales actuales y futuras de los empresarios en el Condado de San Diego. Los programas incluyen centros de capacitación y programas de empleo para jóvenes los cuales les proporcionan entrenamiento para trabajar.

- Servicios para solicitantes de empleo - Llame al: (619) 319-WORK (9675)
- Para cualquier otra pregunta - Llame al: (619) 228-2900
- [workforce.org](https://workforce.org)

Centros de Carreras en el Condado de San Diego:

### Centro de Carreras de Metro

- 4389 Imperial Ave., San Diego, CA 92113

### Centro de Carreras de Bank of America Merrill Lynch

- 330 Park Blvd., 5th Floor, Room 555, San Diego, CA 92101

### Centro de Carreras del Este del Condado

- 151 Van Houten Ave., El Cajon, CA 92020

### Centro de Carreras del Sur del Condado

- 1111 Bay Blvd., Ste. E, Chula Vista, CA 91911

### Centro de Carreras Costeras del Norte del Condado

- 1949 Avenida del Oro, Ste. 106, Oceanside, CA 92056

### Centro de Carreras del Interior del Condado Norte

- 649 W. Mission Ave., Room 2400, Escondido, CA 92025

## Educación Continua de San Diego (San Diego Continuing Education)

(SDCCD) es la división para adultos del Distrito de Colegios Comunitarios de San Diego. Es una institución educativa sin crédito que ofrece educación accesible, equitativa e innovadora de calidad. Ofrecen más de 20 certificados diferentes dentro de sus programas de educación profesional, técnica y capacitación laboral.

- Llame al: (619) 388-4956
- Varias ubicaciones
- [sdcce.edu/#academic-areas](https://sdcce.edu/#academic-areas)

## Oficina de Educación del Condado de San Diego (SDCOE, San Diego County Office of Education)

SDCOE (por sus siglas en inglés) proporciona una variedad de servicios para los 42 distritos escolares, 124 escuelas y cinco distritos escolares de colegios comunitarios en el condado. Ellos brindan apoyo a 780 escuelas y a más de 500,000 estudiantes, incluyendo a los casi 10,000 que reciben educación cada año a través del Tribunal de Menores y Escuelas Comunitarias. Los servicios que se proporcionan a los distritos escolares van desde mejoras al distrito y escuelas a la aprobación de presupuesto y monitoreo.

- Llame al: (858) 292-3500
- 6401 Linda Vista Rd., San Diego, CA 92111
- [sdcoe.net/Pages/Home.aspx](https://sdcoe.net/Pages/Home.aspx)

## Centro para Niños de San Diego – Centro de Recursos para Transiciones Exitosas (San Diego Center for Children - Successful Transitions Resource Center)

Educación, Diploma General de Educación (GED)/Diploma de Preparatoria, Preparación para el Trabajo, Clases sobre Drogadicción, Clases de Control de Ira, Clases de Arte y Música, Clases Anti-Graffiti, y Programas para Desarrollo de Liderazgo.

- Llame al: (858) 277-9550
- [centerforchildren.org/successful-transitions-resource-center](https://centerforchildren.org/successful-transitions-resource-center)

# Educación/Entrenamiento (cont.)

## **Biblioteca Pública de San Diego – Escuela Preparatoria por Internet (San Diego Public Library – Career Online High School)**

La Biblioteca Pública de San Diego ofrece la oportunidad a personas adultas de obtener por internet un diploma acreditado de preparatoria y un certificado en alguna profesión. El programa prepara a los estudiantes para carreras ya sea si estarán trabajando por primera vez o desean superarse en su actual lugar de empleo. Varias certificaciones están disponibles.

- Llame al: (619) 238-6693
- [sandiego.gov/public-library/ services/ adulteducation/cohs](https://sandiego.gov/public-library/services/adulteducation/cohs)

## **Distrito de Escuelas Secundarias de Sweetwater Union: Educación para Adultos (Sweetwater Union High School District- Adult Education)**

La educación para adultos ofrece una variedad de cursos, como académicos, inglés como segundo idioma y educación profesional y técnica. Curso gratuito de Educación Técnica y Profesional para el año escolar 2022-2023

- [adulthoodeducation.sweetwaterschools.org](https://adulthoodeducation.sweetwaterschools.org)

## **Escuela para Adultos de Chula Vista**

- Llame al: (619) 796-7000
- Fax: (619) 425-5447
- 1034 Fourth Ave., Chula Vista, CA 91911

## **Escuela para Adultos de Montgomery**

- Llame al: (619) 600-3800
- Fax: (619) 423-7876
- 3240 Palm Ave., San Diego, CA 92154

## **Escuela para Adultos de National City**

- Llame al: (619) 336-9400
- Fax: (619) 336-0641
- 517 Mile of Cars Way, National City, CA 91950

## **Escuela para Adultos de San Ysidro**

- Llame al: (619) 428-7200
- Fax: (619) 428-0295
- 4220 Otay Mesa Rd., San Ysidro, CA 92173

## **Escuela para Adultos de Adultos**

- Llame al: (619) 796-7200
- Fax: (619) 422-8687
- 461 Moss St., Chula Vista, CA 91911

## **Segunda Oportunidad (Second Chance)**

“Second Chance” ofrece entrenamiento de preparación laboral y programas de colocación laboral para jóvenes y adultos. Los participantes obtienen confianza en sí mismos. El programa proporciona entrenamiento de preparación laboral, ayuda para encontrar empleo, servicios de seguimiento para un empleo permanente y autosuficiencia.

- Llame al: (619) 234-8888
- 6145 Imperial Ave., San Diego, CA 92114
- [secondchanceprogram.org](https://secondchanceprogram.org)

## **Equus Soluciones para la Fuerza Laboral (Equus Workforce Solutions)**

Equus Workforce Solutions es el proveedor más completo en la nación que ofrece servicios para encontrar soluciones y ayudar a personas a encontrar trabajo. El programa ayuda a los participantes a prepararse para tener la oportunidad de obtener un trabajo estable, apoya a negocios en su esfuerzo por asegurar personal capacitado y funciona como un aliado de confianza en cada mercado en que opera.

- [equusworks.com](https://equusworks.com)

## **Chula Vista**

- Llame al: (619) 628-0312
- 1111 Bay Boulevard, Ste. A-H, Chula Vista, CA 91911

## **Escondido**

- Llame al: (760) 414-3530
- 463 N. Midway St., Ste. 100 A&B, Escondido, CA 92027
- Llame al: (760) 871-1900
- 613 W Valley Pkwy STE 200, Escondido, CA 92025

## **Oceanside**

- Llame al: (760) 696-9066
- 1310 Union Plaza Ct Ste. 200, Oceanside, CA 92054
- Llame al: (760) 634-6150
- 1949 Avenida del Oro, Ste. 106, Oceanside, CA 92056

## **San Diego**

- Llame al: (619) 516-1500
- 3910 University Ave., Ste. 300, San Diego, CA 92105
- Llame al: (619) 321-1800
- 1750 5th Ave., 2nd & 3rd Floor, San Diego, CA 92101

## **Biblioteca Pública de San Diego + Asociación de Fuerza Laboral (San Diego Public Library + Workforce Partnership)**

Existen sucursales por toda la ciudad que proporcionan computadoras y acceso a internet inalámbrico. Hay muchos recursos disponibles para apoyar a personas en busca de trabajo, incluyendo libros acerca de orientación profesional, búsqueda de empleo, práctica profesional, aprendizaje, empleo en el extranjero, currículum, entrevistas, cartas de presentación, preparación para examen, derechos en el lugar de trabajo, y mucho más.

- [workforce.org/library](http://workforce.org/library)

## **Vista para Tener Éxito**

Estas páginas de internet le darán algunos consejos de cómo vestir para una entrevista de trabajo. La primera impresión siempre es muy importante.

- [coursera.org/articles/what-to-wear-to-an-interview](http://coursera.org/articles/what-to-wear-to-an-interview)
- [wikihow.com/Dress-for-an-Interview](http://wikihow.com/Dress-for-an-Interview)

## **Desarrollando su Currículum**

Estas páginas de internet le darán algunos consejos de cómo mejorar su currículum. Es importante asegurar que su futuro jefe comprende y esta consiente de sus experiencias de trabajo anteriores y que es lo que puede aportar a su compañía. No existe nada mejor que un candidato con experiencia.

- [jobsearch.about.com/od/sampleresumes](http://jobsearch.about.com/od/sampleresumes)
- [jobstar.org](http://jobstar.org)
- [caljobs.ca.gov](http://caljobs.ca.gov)
- [jobsearch.about.com](http://jobsearch.about.com)

## **Técnicas para Entrevistas**

Estas páginas de internet le darán algunos consejos de cómo prepararse y que esperar en una entrevista de trabajo. Qué tipo de preguntas le podrían hacer y como contestarlas de mejor manera. No hay nada mejor que un candidato bien preparado.

- [fromdev.com/2016/02/best-interview-preparation-sites.html](http://fromdev.com/2016/02/best-interview-preparation-sites.html)
- [ung.edu/career-services/online-career-resources/interview-well/tips-for-a-successful-interview.php](http://ung.edu/career-services/online-career-resources/interview-well/tips-for-a-successful-interview.php)
- [theladders.com/career-advice/10-online-resources-that-help-you-prep-for-the-hardest-interview-questions](http://theladders.com/career-advice/10-online-resources-that-help-you-prep-for-the-hardest-interview-questions)
- [linkedin.com/learning/topics/hiring-and-interviewing](http://linkedin.com/learning/topics/hiring-and-interviewing)

## **Ferias de Trabajo**

Estas páginas de internet le informarán de algunas ferias de trabajo en el Condado de San Diego. Asegúrese de revisarlas regularmente ya que cambian cada mes. Las ferias de trabajo son eventos importantes para conocer acerca de los diferentes puestos de trabajo en San Diego.

- [workforcesandiego.com](http://workforcesandiego.com)
- [jobstar.org/sd/resource/fairs/jobfairs.php](http://jobstar.org/sd/resource/fairs/jobfairs.php)
- [edd.ca.gov/en/jobs\\_and\\_training/](http://edd.ca.gov/en/jobs_and_training/)
- [eventbrite.com/d/ca--san-diego/job-fairs](http://eventbrite.com/d/ca--san-diego/job-fairs)
- [besthirecareerfairs.com/job-fairs/san-diego-job-fairs](http://besthirecareerfairs.com/job-fairs/san-diego-job-fairs)

## **Certificados de Resucitación Cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés) y Mecnografía**

Estas páginas de internet le informarán acerca de los requisitos, ubicaciones, horarios y fechas para que pueda obtener certificados de CPR y/o Mecnografía.

- [cprsandiego.net](http://cprsandiego.net)
- [getstarcpr.com](http://getstarcpr.com)
- [sandiego.gov](http://sandiego.gov)

## **Certificado eCPR (eCPR Certification)**

Proporciona cursos de entrenamiento y certificación en línea en Resucitación Cardiopulmonar y Primeros Auxilios.

- [ecprcertification.com](http://ecprcertification.com)

# Centros de Recursos Familiares

## Centros de Colaboración para Recursos Familiares de la Comunidad de Chula Vista (Chula Vista Community Collaborative Family Resource Centers)

- Llame al: (619) 427-2119
- 540 G St., Chula Vista, CA 91910
- [chulavistacc.org](http://chulavistacc.org)

## Recursos Familiares de El Cajon (El Cajon Family Resources)

- Llame al: (619) 447-4380
- Little House: 131 Avocado Ave., El Cajon, CA 92020
- [elcajonresources.org](http://elcajonresources.org)

## Lista de Centros para Recursos Familiares “HNSA” (HNSA List of Family Resource Centers)

- Llame al: (866) 262-9881
- Vea la página de internet para informarse acerca de Centros para Recursos Familiares en su área: [sandiegocounty.gov/hnsa/programs/ssp/food\\_stamps/family\\_resource\\_centers.html](http://sandiegocounty.gov/hnsa/programs/ssp/food_stamps/family_resource_centers.html)

## Centro de Recursos Familiares Ray & Joan Kroc (Ray & Joan Kroc Family Resource Center)

- Llame al: (619) 287-5762
- 6845 University Ave., San Diego, CA 92115 (Building A)
- [sd.kroccenter.org/kroc-san-diego](http://sd.kroccenter.org/kroc-san-diego)

## Centro Comunitario “CARE” ( CARE Community Center)

- Llame al: (619) 356-4489
- 12 N. Euclid Ave., National City, CA 91950
- [sdcca.org/office/care/index.html](http://sdcca.org/office/care/index.html)

## Centro de Recursos Comunitarios – Norte del Condado (Community Resource Center – North County)

- Llame al: (760) 753-1156
- 650 Second St., Encinitas, CA 92024
- [crcncc.org](http://crcncc.org)

## Amistades de Esperanza, Inc. (Friendships for Hope, Inc.)

Ofrece servicios y apoyo para capacitar a inmigrantes y refugiados para que se asimilen en sociedad y se conviertan en miembros autosuficientes que contribuyan con su comunidad.

- Llamar al: (619) 395-5088
- 2711 Burden Way, National City, CA 91950
- [friendshipsforhope.org](http://friendshipsforhope.org)

# Alimentos

## Brother Benno's (Hermano Benno's)

Proporciona alimentos complementarios para bebés y cajas de alimentos mensuales para personas con discapacidades, familias y personas de la tercera edad. Es posible que se requiera documentación, como prueba de la edad de los niños, edad de las personas mayores o una discapacidad reconocida por el gobierno.

- Llame al: (760) 439-1244
- 3260 Production Ave., Oceanside, CA 92058
- [brotherbenno.org](http://brotherbenno.org)

## Agencia de Servicios Cristianos de la Comunidad (Community Christian Service Agency)

El Centro de Servicio de Clairemont cuenta con dos diferentes programas. Familias o personas necesitadas de comida de emergencia pueden recibir alimentos durante 2-3 días por familia. El servicio está disponible para todos los residentes del Condado de San Diego, y pueden solicitar alimentos hasta 6 veces por año. Además, recibirán recomendaciones acerca de otros servicios y recursos para alimentos para su familia. También, el Centro de Servicio de Clairemont distribuye productos básicos durante el cuarto jueves de cada mes en un área específica cerca de la agencia.

- [ccsasandiego.org/services/food](http://ccsasandiego.org/services/food)

## Centro de Servicio de Clairemont

- Llame al: (858) 274-2271
- 4167 Rappahannock Ave., San Diego, CA 92117

## Centro de Servicio de Pacific Beach

- Llame al: (858) 272-0163
- 1675 Garnet Ave., San Diego, CA 92109

## Alimentando San Diego (Feeding San Diego)

“Feeding San Diego” trabaja con cientos de socios distribuidores para proporcionar alimentos y recursos en la comunidad. La Despensa Móvil viaja a través del Condado de San Diego para llegar a lugares en donde el acceso a transporte es limitado.

- Llame al: (858) 452-3663
- Envíe en un texto la palabra “Comida” al 877-877 para encontrar el sitio más cercano.
- [feedingsandiego.org/find-food](http://feedingsandiego.org/find-food)

## Distribución de Bolsas de Comida - Todo Acerca del Amor (Lunch Bag Distribution- All About Love)

Ofrece distribución semanal de bolsas de comida pre-empacada para personas de bajos ingresos y personas sin hogar en Oceanside los sábados por la mañana.

- Llame al: (760) 723-2705
- [divinewillfoundation.com/usa-projects](http://divinewillfoundation.com/usa-projects)

## Asistencia alimentaria de emergencia mensual- Centro de Recursos Comunitarios (Encinitas) (Monthly Emergency Food Assistance-Community Resource Center (Encinitas))

Asistencia mensual de alimentos de emergencia que consiste en un suministro de 2 a 3 días de alimentos para las personas y familias necesitadas. USDA programa de alimentos disponibles durante las horas de oficina hasta que la asignación de ese mes se haya terminado. Un dietista registrado también está disponible para una consulta de nutrición en persona. Si necesita ayuda fuera de este horario, envíe un correo electrónico o llame a la recepción.

- Llame al: (760) 753-8300
- Correo electrónico: [intake@crcncc.org](mailto:intake@crcncc.org)
- [crcncc.org](http://crcncc.org)

## Mis Beneficios “CalWin” (My Benefits CalWIN)

Esta página de internet le permite informarse acerca de la elegibilidad para programas de asistencia pública como Medi-Cal, Cash Aid, y Asistencia con Alimentos, aplicar o renovar los beneficios y reportar cambios.

- [mybenefitscalwin.org](http://mybenefitscalwin.org)

## Proyecto Mano - Iglesia Luterana de San Marcos (Project Hand - St. Mark's Lutheran Church)

“Project Hand” en la Iglesia Luterana de San Marcos proporciona Alimentos de Emergencia para personas de bajo ingreso y familias sin hogar en Chula Vista.

- Llame al: (619) 425-4061
- 580 Hilltop Dr., Chula Vista, CA 91910
- [stmarkschulavista.org/community/project-hand](http://stmarkschulavista.org/community/project-hand)

## El Ejército de Salvación (The Salvation Army)

Los programas de alimentos y servicios varían de acuerdo a las necesidades locales. Para más información acerca de programas específicos y ubicaciones, póngase en contacto con el Centro Comunitario del Ejército de Salvación en su localidad utilizando el localizador en esta página.

- [salvationarmyusa.org/usn/cure-hunger](http://salvationarmyusa.org/usn/cure-hunger)

# Alimentos (cont.)

## Banco de Alimentos de San Diego (San Diego Food Bank)

San Diego Food Bank” proporciona una variedad de programas de ayuda alimenticia y recursos para alimentos.

- Llame al: (866) 350-FOOD (3663) or local (858) 527-1419
- [sandiegofoodbank.org/programs](http://sandiegofoodbank.org/programs)

## Banco de Alimentos de San Diego: Programa de Distribución en el Vecindario (San Diego Food Bank: The Neighborhood Distribution Program)

- [sandiegofoodbank.org/programs/neighborhood-distribution-program](http://sandiegofoodbank.org/programs/neighborhood-distribution-program)

## Misión de Rescate de San Diego/Ministerios de Vida (San Diego Rescue Mission/Life Ministries)

- Llame al: (619) 687-3720
- [sdrescue.org](http://sdrescue.org)

## Despensas de Alimentos de San Marcos (San Marcos Food Pantries)

Lista actualizada de despensas de alimentos disponibles en el área de San Marcos, CA.

- [foodpantries.org/ci/ca-san\\_marcos](http://foodpantries.org/ci/ca-san_marcos)

## Villas de St., Vincent de Paul (St., Vincent de Paul Villages)

- 1501 Imperial Ave., San Diego, CA 92101
- [my.neighbor.org](http://my.neighbor.org)

## Proyecto Magnolia (Magnolia Project)

La primera despensa de elección popular de este tipo en el condado de San Diego ofrece a quienes sufren inseguridad alimentaria la posibilidad de elegir alimentos que se ajusten a sus necesidades dietéticas y sensibilidades culturales. Todo esto sin ningún costo para la comunidad.

- Proyecto Magnolia 1:1
- Llame al: (619) 777-6723
- 633 9th St., Imperial Beach, CA 91932
- Horario de tiendas: Lunes, Miércoles, Viernes, Sábado 12pm - 4pm
- Sólo con cita previa
- [projectoneone.org](http://projectoneone.org)

## Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria (SNAP, Supplemental Nutrition Assistance Program)

SNAP (por sus siglas en inglés) proporciona beneficios nutricionales para suplementar el presupuesto alimenticio a familias necesitadas para que puedan comprar alimentos sanos y ser personas autosuficientes.

- [fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap](http://fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap)

## WIC, Infantes, y Niños (WIC, Women, Infants, and Children)

El programa de WIC (por sus siglas en inglés) proporciona a familias elegibles alimentos sanos, consejos acerca de nutrición, apoyo a madres lactantes, recomendaciones para servicios médicos, y recursos en la comunidad.

- [sdsuwic.org](http://sdsuwic.org)

## La Iglesia de la Piedra: Recursos Alimentarios (The Rock Church: Food Resources)

Una distribución mensual de alimentos para repartir alimentos a los necesitados mientras se brinda oración y aliento. Distribuye alimentos cada cuarto jueves de cada mes en el estacionamiento de Otay Ranch Town Center (al oeste de los cines AMC).

- Horario: 10am-12pm
- 2015 Birch Rd., Chula Vista, CA 91915
- Para más detalles, envíe el mensaje de texto “CV” al **52525**

# Cuidado “Foster” / Adopción / Después de Adopción

## Centro para Niños de San Diego (San Diego Center for Children)

El programa “FEAST” del Centro para Niños de San Diego es un proveedor único contratado por el Condado de San Diego para proporcionar terapias y otros servicios a jóvenes “Foster”, de 1 a 21 años de edad, quienes viven en hogares que pertenecen a la Agencia para Familias “Foster” (FFA por sus siglas en inglés) en el Condado de San Diego.

- Llame al: (858) 633-4115
- After hours Crisis Line: (858) 569-2190
- 2655 Camino del Rio North, Ste. 450 San Diego, CA 92108
- [centerforchildren.org/our-services/foster-youth/ffast/](https://centerforchildren.org/our-services/foster-youth/ffast/)

## Programas para Cuidado “Foster”, Adopción, y Después de Adopción (San Diego County’s Foster Care, Adoption, and Post-Adoption Programs)

Las agencias pueden variar de acuerdo a edades específicas o la población a la que brindan sus servicios, el tipo de servicios que proporcionan, o dependiendo de la ubicación para la cual proporcionan sus servicios.

### Angeles - Red Familiar “Foster” (Angels Foster Family Network):

- Llame al: (619) 283-8100
- 9295 Farnham St., #200, San Diego, CA 92123
- [angelsfoster.org](https://angelsfoster.org)

### Programas de la Familia Casey (Casey Family Programs):

- Llame al: (619) 543-0774
- 3878 Old Town Ave., Ste. 100, San Diego, CA 92110
- [casey.org/who-we-are/locations/san-diego-field-office](https://casey.org/who-we-are/locations/san-diego-field-office)

### Kamali - Agencia para Familias “Foster” (Kamali’s FFA):

- Llame al: (760) 761-4300
- 145 Vallecitos De Oro #210, San Marcos, CA 92069
- [kamalii.org](https://kamalii.org)

### Servicios Familiares Koinonia (Koinonia Family Services):

- Llame al: (619) 326-4222 or (877) CHILDSHOPE
- 3914 Murphy Canyon Rd., Ste A224, San Diego, CA 92123
- [kfh.org](https://kfh.org)

### Nueva Alternativa, Inc - Oficinas a través del condado (New Alternative, Inc.):

- Llame al: (888) 599-4663
- Oficinas del condado
- [sandiegofosterfamilyagencies.com/new-alternatives](https://sandiegofosterfamilyagencies.com/new-alternatives)

### Escudo del Olivo (Olive Crest):

- Llame al: (619) 291-9347
- 1081 Camino del Rio S, San Diego, CA 92108
- [olivecrest.org](https://olivecrest.org)

### Servicios para Jóvenes de San Diego (San Diego Youth Services):

- Llame al: (619) 241-0608
- Hours: Monday-Friday 10am - 6pm
- 3255 Wing St., San Diego, CA 92110
- [sdyouthservices.org](https://sdyouthservices.org)

### Hacia Una Máxima Independencia (Toward Maximum Independence):

- Llame al: (800) 877-5452
- 4740 Murphy Canyon Rd. Ste. 300, San Diego, CA 92123
- [tmi-inc.org](https://tmi-inc.org)

### Escondido:

- Llame al: (760) 839-5255
- Address: 1900 Sunset Dr., Ste. E, Escondido, CA 92025

### Servicios de la Familia Walden (Walden Family Services)

- Llame al: (619) 584-5777
- 8525 Gibbs Dr., Ste. 100, San Diego, CA 92123
- [waldenfamily.org/what-we-do/foster-care-adoption/](https://waldenfamily.org/what-we-do/foster-care-adoption/)

## Programa de Mentores para Jóvenes “Foster” de San Diego (San Diego Foster Youth Mentor Program)

El programa de habilidades de vida independiente (ILS, Independent Living Skills) ayuda a los jóvenes de crianza temporal actuales y anteriores a desarrollar habilidades y acceder a los recursos de la comunidad para ayudar a desarrollar la autosuficiencia.

- Llame al: (866) 457-4636
- 7947 Mission Center Court, San Diego, CA 92108
- [sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/cs/child\\_welfare\\_services/independent\\_living\\_skills.html](https://sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/cs/child_welfare_services/independent_living_skills.html)

# Actividades Gratuitas o de Bajo Costo

## **Películas de Verano en el Parque de San Diego (Summer Movies in the Park)**

Ofrece una película familiar gratuita por la noche en el parque de Mayo a Septiembre por todo el Condado de San Diego. La página de internet le informa los horarios y ubicación de los eventos.

- [summermoviesinthepark.com](http://summermoviesinthepark.com)

## **El Centro de Entrenamiento de Deportistas de Alto Rendimiento de Chula Vista (The Chula Vista Elite Athlete Training Center):**

Ofrezca visitas guiadas o autoguiadas gratuitas sobre la historia, los hechos y el propósito del centro. Los recorridos para el público en general se realizan sin cita previa o se pueden reservar con anticipación por teléfono o correo electrónico.

- Llame al: (619) 482-6220
- [trainatchulavista.com/tours-olympic-athlete-site](http://trainatchulavista.com/tours-olympic-athlete-site)

## **El Nuevo Museo de los Niños (The New Children's Museum)**

El Nuevo Museo de los Niños ofrece la oportunidad a niños de todas las edades de experimentar las artes de una manera significativa para ellos. El museo cuenta con múltiples programas designados para lograr llegar de una manera profunda a las comunidades locales y estimular, cultivar, y alimentar la creatividad de los niños y familias. Visite la página de internet para información acerca de los diferentes programas, incluyendo horario de eventos, admisión, e información acerca de cómo obtener un descuento.

- Llame al: (619) 233-8792
- 200 W. Island Ave., San Diego, CA 92101
- [thinkplaycreate.org/visit](http://thinkplaycreate.org/visit)

## **Museos del Parque Balboa (Balboa Park Museums)**

Balboa Park ofrece entrada gratuita en forma rotativa a lo largo de cada mes a residentes de la ciudad y el condado de San Diego, y al personal militar activo y sus dependientes. Algunos museos pueden ofrecer entradas de cortesía solo a sus colecciones permanentes y cobrar la entrada a exhibiciones, atracciones, películas, proyecciones y eventos especiales.

- [balboapark.org/resident-free-days](http://balboapark.org/resident-free-days)

## **Películas de Verano Exprés (Summer Movie Express)**

¡La cadena de Teatros "Regal" ofrece películas familiares divertidas todos los martes y miércoles durante el verano! El costo de las Películas de Verano Exprés es de \$1 solamente.

- [regmovies.com/movies/summer-movie-express](http://regmovies.com/movies/summer-movie-express)

## **Cosas Gratis Para Hacer en San Diego (Free Things to Do in San Diego)**

Divertirse en San Diego no requiere mucho dinero; de hecho, muchas cosas para ver y hacer son absolutamente gratis.

- [sandiego.org/articles/25-fun-free-things-to-do-in-san-diego.aspx](http://sandiego.org/articles/25-fun-free-things-to-do-in-san-diego.aspx)

## **Centro de California para las Artes en Escondido (California Center for the Arts in Escondido)**

Con la misión de unir a las personas para descubrir, crear y celebrar tanto las artes visuales como las escénicas, el Centro para las Artes de California, Escondido, es el centro cultural del norte del condado de San Diego.

- Boletos: (800) 988-4253
- Llame al: (760) 839-4138
- 340 N. Escondido Blvd., Escondido, CA 92025
- [artcenter.org](http://artcenter.org)

## Mis beneficios CalWIN (My Benefits CalWIN)

La página de internet le permite revisar la elegibilidad para programas de asistencia pública tales como Medi-Cal, Ayuda Financiera (Cash Aid), y Asistencia con Alimentos, aplicar o renovar los beneficios, y reportar cambios.

- [mybenefitscalwin.org](http://mybenefitscalwin.org)

## California con Cobertura (Covered California)

Proporciona cobertura médica para familias, personas y negocios pequeños.

- Llame al: (800) 300-1506
- [coveredca.com](http://coveredca.com)

## Consejo de Clínicas Comunitarias (The Council of Community Clinics)

Ayuda a las personas a encontrar una clínica local en el Condado de San Diego que proporcione asistencia médica gratuita o a bajo costo.

- [ccc-sd.org](http://ccc-sd.org)

## Departamento de Servicios de Salud de California (California Department of Health Care Services)

El Departamento de Servicios de Salud proporciona el siguiente acceso a servicios de salud que sean asequibles, como atención dental, atención mental, abuso de sustancias, problemas de desorden mental, y servicios a largo plazo y apoyo.

- [dhcs.ca.gov/services](http://dhcs.ca.gov/services)

## Centros de Salud Familiar de San Diego (Family Health Centers of San Diego)

Una red sin fines de lucro de centros de salud fundada en 1970, FHCS es la clínica comunitaria más grande que brinda atención médica a personas sin seguro en el condado.

- Encuentre una Clínica: [fhcsd.org](http://fhcsd.org)

## Atención Dental

### Denti-Cal

“Denti-Cal” proporciona beneficios dentales bajo el programa de Medi-Cal. Denti-Cal le permitirá el acceso para buscar dentistas en su localidad que aceptan actualmente el programa Denti-Cal.

- [denti-cal.ca.gov](http://denti-cal.ca.gov)

## Sociedad Pre-Dental de UCSD (UCSD Pre-Dental Society)

La Sociedad Pre-Dental (PDS) de UCSD y el Proyecto de Clínica Dental Gratuita Dirigida por Estudiantes, en asociación con la comunidad, brindan atención médica accesible y de calidad para los desatendidos en un entorno respetuoso en el que los estudiantes, profesionales de la salud, pacientes y miembros de la comunidad aprenden. el uno del otro

- Sitios de clínicas (Condado de SD):  
[ucsdpsd.org/low-income-clinics-in-san-diego](http://ucsdpsd.org/low-income-clinics-in-san-diego)

## VIH / Sida

### El Centro – Centro Comunitario LGBT de San Diego (The Center – The San Diego LGBT Community Center)

El Centro proporciona programas específicos y servicios para la diversidad de la comunidad LGBT de San Diego, incluyendo hombres, mujeres, jóvenes, personas de la tercera edad, personas transexuales y personas binarias, familias, miembros de la comunidad latina de LGBT y sus familias, y aquellas personas que viven con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (HIV por sus siglas en inglés).

- Llame al: (619) 692-2077
- 3909 Centre St., San Diego, CA 92103
- [thecentersd.org](http://thecentersd.org)

### Servicios para Personas con VIH/Sida (Neighborhood House Association - HIV/AIDS Services)

Ofrece servicios de manejo de casos y apoyo mutuo a personas con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) incluyendo servicio médico y dental. Solicitudes para vivienda económica. Referencias para clínicas que ofrecen tratamientos ya sea con estancia hospitalaria o ambulatorio. Referencias para grupos de apoyo. Ayuda con comida, servicios públicos y ropa.

- Llame al: (858) 715-2642
- 5660 Copley Dr., San Diego, CA 92111
- [neighborhoodhouse.org/nha-programs/hivaids-services](http://neighborhoodhouse.org/nha-programs/hivaids-services)

# Salud (cont.)

## Salud de UC San Diego – Clínica Owen Tratamiento del VIH/SIDA (UC San Diego Health – Owen Clinic HIV/AIDS Treatment)

Brinda atención inclusiva a toda las personas por parte de profesionales que respetan sus creencias, preferencias y valores. Ofrecen una variedad de servicios clave, que incluyen salud mental, nutrición, asesoramiento sobre drogas y alcohol y administración de casos.

- Llame al: (619) 543-3995
- 4168 Front St., San Diego, CA 92103
- [health.ucsd.edu/specialties/hiv/Pages/default.aspx](http://health.ucsd.edu/specialties/hiv/Pages/default.aspx)

## CuidadoReal – Gestión de Casos de VIH y SIDA San Diego: Condado Norte (Truecare – HIV & AIDS Case Management San Diego: North County)

Una comunidad saludable brinda apoyo continuo a las personas que viven con el VIH/SIDA.

- [truecare.org/wellness-services/hiv-aids-case-management](http://truecare.org/wellness-services/hiv-aids-case-management)

### TrueCare en San Marcos

- Llame al: (760) 736-6767
- 150 Valpreda Rd., San Marcos, CA 92069

### TrueCare en Oceanside

- Llame al: (760) 736-6767
- 605 Crouch St., Building C, Oceanside, CA 92054

## Síndrome de Muerte Súbita de Un Infante (SIDS)

### Sistema de Asistencia Médica de Sharp (Sharp Healthcare System)

Sharp Healthcare System” y su red de hospitales en el Condado de San Diego ofrece una variedad de clases sobre el Cuidado de un Bebé las cuales incluyen prevención y educación acerca de “SIDS” (por sus siglas en inglés).

- Llame al: (800) 82-SHARP
- Correo Electrónico: [info@sharp.com](mailto:info@sharp.com)
- [sharp.com/health-classes/baby-care-basics-class-27](http://sharp.com/health-classes/baby-care-basics-class-27)

## Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego (San Diego County Health and Human Services Agency)

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego maneja el programa “Safe4Baby” el cual es una campaña que va dirigida a crear conciencia acerca de temas que son cruciales para la salud y seguridad de los bebés y niños pequeños. El enfoque principal de “Safe4Baby” es educar a los padres de familia y cuidadores acerca de las principales áreas del Síndrome de Muerte Súbita de un Infante (SIDS), Sueño Seguro, Síndrome del Niño Maltratado y Ley de Entrega Segura de Bebés.

- Llame al: (619) 542-4053
- [sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/cs/safe4baby/sudden\\_infant\\_death\\_syndrome.html](http://sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/cs/safe4baby/sudden_infant_death_syndrome.html)
- [safe4baby.org](http://safe4baby.org)

## Red de SIDS (SIDS Network)

Sitio web de información y soporte.

- Llame al: (818) 694-5413
- [sids-network.org](http://sids-network.org)

## Instituto Americano de SIDS (American SIDS Institute)

Una organización nacional de atención médica sin fines de lucro, se dedica a la prevención de la muerte súbita infantil y la promoción de la salud infantil.

- [sids.org](http://sids.org)

## Descanso Seguro (Safe to Sleep)

El principal enfoque de la campaña Descanso Seguro, anteriormente conocida como campaña Volver a Dormir, es tomar acción para que usted u otras personas ayuden a su bebé a dormir seguro y reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita de un Infante (SIDS) y otras causas relacionadas con el sueño que pueden causar la muerte de un bebé.

- Llame al: (800) 505-CRIB (2742)
- Correo Electrónico: [NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov](mailto:NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov)
- [nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)

# Vivienda/Albergues

## Centro de Recursos Comunitarios (CRC, Community Resource Center)

El CRC ayuda a las personas y familias sin hogar, y a las que corren el riesgo de quedarse sin hogar, con recursos de vivienda, ayuda para el alquiler, educación financiera y apoyo individualizado.

- Llame al: (760) 300-3238
- 650 2nd St., Encinitas, CA 92024
- [crcncc.org/get-help/housing-supportive-services](https://crcncc.org/get-help/housing-supportive-services)

## Casa de la Crisis (Crisis House)

“Crisis House” es un centro en donde encontrará recursos en caso de emergencia, proporcionando servicios a personas sin hogar en el Este del Condado de San Diego. La agencia es un centro de información, referencias, y brinda servicios que abordan abuso, inseguridad alimenticia, salud e indigencia. Los hombres, mujeres y niños a los cuales apoyan luchan diariamente por vencer circunstancias adversas y complicadas, incluyendo violencia doméstica, adicción, problemas de salud, y falta de acceso a comida y vivienda.

- Llame al: (619) 444-1194
- 9550 Cuyamaca St., Ste.101-102 and 201-202, Santee, CA 92071
- [crishouse.org](https://crishouse.org)

## Línea de Vida del Norte del Condado (North County Lifeline)

“Life Spring House” proporciona vivienda temporal a adultos jóvenes entre 18-24 años de edad quienes anteriormente han sido jóvenes “foster” y se encuentran experimentada falta de vivienda. El programa se esfuerza por ayudar a adultos jóvenes a convertirse en personas autosuficientes proporcionando vivienda y servicios de apoyo.

- Llame al: (760) 726-4900
- [lifelinecs.org/housing-and-self-sufficiency](https://lifelinecs.org/housing-and-self-sufficiency)

## Comisión de Vivienda de San Diego (San Diego Housing Commission)

La Comisión de Vivienda de San Diego proporciona una variedad de programas de viviendas asequibles, ayuda para alquilar vivienda, programas para primeros compradores, y prevención de indigencia.

- Llame al: (619) 231-9400
- Horas: 7am-4pm
- 1122 Broadway, Ste. 300, San Diego, CA 92101
- [sdhc.org](https://sdhc.org)

## Programas para personas sin vivienda

- [sdhc.org/homelessness-solutions/city-homeless-shelters-services/#shelters](https://sdhc.org/homelessness-solutions/city-homeless-shelters-services/#shelters)

## Misión de Rescate de San Diego (San Diego Rescue Mission)

“San Diego Rescue Mission” es una organización religiosa sin fines de lucro que proporciona albergue, centro de recuperación, y comida a hombres, mujeres y niños en el Condado de San Diego.

- Llame al: (619) 687-3720
- 120 Elm St., San Diego, CA 92101

## Pan de Vida (Norte del Condado)

- [northcoastcommunityservice.org/organization/bread-of-life](https://northcoastcommunityservice.org/organization/bread-of-life)

## Programas para Encontrar Estacionamiento Seguro (Safe Parking Programs)

Los programas para encontrar un Estacionamiento Seguro están disponibles a través del Condado de San Diego para ofrecer a personas y familias que viven en su automóvil un lugar seguro en donde estacionarse, así como servicios de apoyo en el lugar y ayuda con recursos, incluyendo soluciones para una vivienda permanente y otros servicios esenciales.

## Sueños por un Cambio (Dreams for Change)

- Llame al: (619) 497-0236
- [dreamsforchange.org](https://dreamsforchange.org)

## “Servicio Familiar Judío (Jewish Family Services)

- Llame al: (858) 637-3210
- [jfssd.org/safeparking](https://jfssd.org/safeparking)

## Sección 8 (Autoridad de Vivienda del Condado de San Diego) Programas de Asistencia para Alquiler

Aplique para programas de ayuda para alquiler o actualice su solicitud.

- Mientras esté en la lista de espera, debe actualizar su solicitud cada vez que haya cambios en su dirección, familia o ingresos. Portal de lista de espera: [sandiegocounty.gov/content/sdc/sdhcd/rental-assistance/update-application.html](https://sandiegocounty.gov/content/sdc/sdhcd/rental-assistance/update-application.html)

# Vivienda/Albergues (cont.)

## Las Villas de St., Vincent de Paul de San Diego (St., Vincent de Paul Village San Diego)

También conocidas como las Villas del Padre Joe, esta agencia con fines no lucrativos es la más grande en San Diego en ofrecer servicios a personas indigentes. St., Vincent proporciona vivienda, atención médica, alimentos, educación, entrenamiento, capacitación laboral, salud mental y tratamientos para drogadicción.

- Llame al: (619) 233-8500 o (619) HOMELESS (466-3537)
- 1501 Imperial Ave., San Diego, CA 92101
- [my.neighbor.org](http://my.neighbor.org)

## SBCS

SBCS ofrece albergues de emergencia, vivienda temporal, viviendas de apoyo y la oportunidad de más de 400 unidades para vivienda asequible a personas de la tercera edad y familias. Más que un albergue, a los residentes se les ofrece servicios y recursos como educación financiera, asesoría, capacitación laboral, servicios de impuestos y más.

- Llame al: (619) 420-3620
- Línea directa: (800) 640-2933
- 430 F St., Chula Vista, CA 91910
- [sbcssandiego.org](http://sbcssandiego.org)

## Las Fuerzas Armadas (The Salvation Army)

Las Fuerzas Armadas son una organización religiosa y de servicio social que ayuda a niños, personas mayores y familias con programas para recibir alimentos, albergue y vivienda temporal, servicios a personas mayores, y rehabilitación para alcoholismo y drogadicción.

### Oficina Regional de San Diego

- Llame al: (619) 231-6000
- 6605 University Ave., San Diego, CA 92115
- [sandiego.salvationarmy.org/san\\_diego2/provide-shelter](http://sandiego.salvationarmy.org/san_diego2/provide-shelter)

Los siguientes ejércitos de las fuerzas armadas ofrecen cupones de motel de emergencia o asistencia de alquiler cuando están disponibles:

### Centro de la Ciudad:

- Llame al: (619) 699-2200
- 825 7th Ave., San Diego, CA 92101

## Home Start – Programa de Vivienda Materna (Home Start – Maternity Housing Program)

El Programa de Vivienda Materna Home Start ofrece más que un techo sobre sus cabezas. Este es un sistema de apoyo de 360° que brinda educación para padres basada en evidencia, especialistas en desarrollo infantil, asesoramiento, capacitación en educación financiera, educación superior y recursos laborales, y mucho más. Nuestro objetivo es proporcionar viviendas asequibles y de apoyo y los servicios necesarios para construir familias seguras, amorosas y autosuficientes. Para más información acerca del Programa de Vivienda Materna, contacte:

- Llame al: (619) 430-0032
- 333 East Main St., El Cajon, CA 92020
- Correo Electrónico: [housing@home-start.org](mailto:housing@home-start.org)
- [home-start.org/maternity-shelter-program](http://home-start.org/maternity-shelter-program)

## Línea de nacimiento de San Diego- Programa Step Forward (Birthline of San Diego- Step Forward Program)

Este programa de Birthline brinda asistencia para que cada familia dé un paso adelante hacia la independencia y la autosuficiencia. Cada paso adelante importa. Cada paso adelante cuenta. Los administradores de casos sirven como defensores de los clientes y están capacitados para brindar asistencia compasiva e informativa en un entorno confidencial para ayudarlo a avanzar en su vida.

- Llame al: (858) 270-2491
- Horario solo con cita previa: Lunes, Martes, Miércoles. 10am - 2pm
- 3360 Clairemont Dr., #4, San Diego, CA 92117

## Programa de Apoyo a la Vivienda de CalWORKS (CalWORKS Housing Support Program)

El Programa de Apoyo a la Vivienda de CalWORKS (HSP) fue establecido por el Proyecto de Ley del Senado (SB) 855 (Capítulo 29, Estatutos de 2014) para fomentar la estabilidad de vivienda para familias sin hogar en el programa CalWORKS.

- [cdss.ca.gov/inforesources/cdss-programs/housing-programs/calworks-housing-support-program](http://cdss.ca.gov/inforesources/cdss-programs/housing-programs/calworks-housing-support-program)

# Vivienda/Albergues (cont.)

## **Soluciones para el Cambio- Condado Norte (Solutions for Change- North County)**

Con soluciones centradas en la comunidad, esta organización lucha contra la crisis de la pobreza y la falta de vivienda. Ofrecen 3 programas que trabajan juntos para resolver holísticamente la raíz de los desafíos que enfrentan las familias.

### **Campus Principal**

- Llame al: (760) 941-6545
- Horario: Lunes a Viernes 8:30am - 5pm
- 722 W. California Ave., Vista, CA 92083
- [solutionsforchange.org](https://solutionsforchange.org)

## **Soluciones de Emergencia y Vivienda de California (California Emergency Solutions and Housing- CESH)**

El Programa de Vivienda y Soluciones de Emergencia de California (CESH, por sus siglas en inglés) proporciona fondos para una variedad de actividades para ayudar a las personas que experimentan o están en riesgo de quedarse sin hogar según lo autorizado por SB 850 (Capítulo 48, Estatutos de 2018). HCD otorga fondos del programa CESH en forma de subvenciones de cinco años a los solicitantes elegibles.

- [hcd.ca.gov/grants-and-funding/programs-archived/california-emergency-solutions-and-housing](https://hcd.ca.gov/grants-and-funding/programs-archived/california-emergency-solutions-and-housing)

# Servicios de Vacunación

## Servicios de Vacunación en San Diego (San Diego Immunization Services)

La página de internet de SDIP (por sus siglas en inglés) proporciona información oportuna a los residentes de San Diego sobre vacunación y enlaces para diferentes recursos y servicios.

- Llame al: (866) 358-2966
- 3851 Rosecrans St., Ste. 704, San Diego, CA 92110
- [sdiz.org/index.html](https://sdiz.org/index.html)

## Agencia de Salud y Servicios Humanos de San Diego HHSA- Programa de Vacunación (San Diego County Health & Human Services Agency (HHSA) - Immunization Program)

El programa de Vacunación del Condado de San Diego proporciona servicio de vacunación en los Centros de Salud Pública del Condado a niños elegibles y adultos que no cuentan con seguro médico o su seguro no incluye vacunación. El programa también proporciona la vacuna contra la influenza (gripe) a personas necesitadas de 6 años o mayores sin importar su cobertura médica.

- [sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/immunization\\_branch](https://sandiegocounty.gov/hhsa/programs/phs/immunization_branch)

## Centro de Salud Pública de Región Central (Central Region Public Health Center):

- Llame al: (619) 229-5400
- 5202 University Ave., City Heights, CA 92105

## Centro de Salud Pública Norte Central (North Central Public Health Center):

- Llame al: (858) 573-7300
- 5055 Ruffin Rd., Kearny Mesa, CA 92123

## Centro de Salud Pública Región del Sur (South Region Public Health Center):

- Llame al: (619) 409-3110
- 690 Oxford St., Ste. H, Chula Vista, CA 91911

## Centro de Salud Pública Región del Este (East Region Public Health Center):

- Llame al: (619) 401-3995
- 367 N. Magnolia Ave., Ste. 101, El Cajon, CA 92020

## Centro de Salud Pública de "North Inland" (North Inland Public Health Center):

- Llame al: (760) 740-3000
- 649 W. Mission Ave., Ste. 2, Escondido, CA 92025

## Centro de Salud Pública de la Costa Norte (North Coastal Public Health Center):

- Llame al: (760) 967-4401
- 3609 Ocean Ranch Blvd., Ste. 104, CA 92056

Para más información referente a la prueba de tuberculosis (TB) por favor llame al (619) 692-5565

## Coalición para Vacunación en California California Immunization Coalition (California Immunization Coalition) Coalición para Vacunación en California

Proporciona información referente a vacunación para adultos.

- [immunizeca.org/vaccine-info/adults](https://immunizeca.org/vaccine-info/adults)

## Vacunas para Entrar a la Escuela (Shots for School)

Proporciona una guía acerca de los requisitos de vacunación para entrar a la escuela.

- [shotsforschool.org](https://shotsforschool.org)

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC)

Descubra qué vacunas necesita su hijo desde el nacimiento hasta la adolescencia para protegerse contra enfermedades graves.

- [cdc.gov/vaccines/parents/index.html](https://cdc.gov/vaccines/parents/index.html)

## Vacunas- Respuesta al Coronavirus (Vaccines- Coronavirus COVID-19 Response)

Descubra qué vacunas necesita su hijo desde el nacimiento hasta la adolescencia para protegerse contra enfermedades graves.

- [covid19.ca.gov/vaccines](https://covid19.ca.gov/vaccines)

# Servicios Legales

## Manutención al Menor (Derecho Familiar)

El Departamento de Servicios para Manutención al Menor (DCSS por sus siglas en inglés) proporciona los siguientes servicios: Establecer paternidad, determinar órdenes para manutención del niño(a) y apoyo médico., aplicar/modificar órdenes para manutención del niño y apoyo médico, cobrar y distribuir pagos de manutención al niño(a) y apoyo conyugal.

- Llame al: (619) 450-7275
- 330 W. Broadway, San Diego, CA 92101 (Downtown Courthouse)
- [sandiegocounty.gov/dcss](http://sandiegocounty.gov/dcss)

### Ubicaciones de Oficinas:

#### Región Central en Kearny Mesa

- 3666 Kearny Villa Rd., San Diego, CA 92123

#### Centro Vivir Bien de "North Island" (North Inland Live Well Center)

- 649 W. Mission Ave., Escondido, CA 92025

#### Centro Vivir Bien de la Región Sur (South Region Live Well Center)

- 401 Mile of Cars Way, National City, CA 91950

## Sociedad para Ayuda Legal de San Diego (Legal Aid Society of San Diego, Inc.)

"Legal Aid Society of San Diego" está disponible para personas de bajos recursos y comunidades desfavorecidas debido a una variedad de problemas legales, incluyendo disputas familiares, beneficios sociales y de salud, emigración y problemas debido a pobreza tales como disputas arrendador/inquilino, pagos por discapacidad y beneficios familiares. Los Lineamientos Federales de Pobreza determinan la elegibilidad para obtener servicios legales gratuitos.

- Llame al: (877) 534-2524
- [lassd.org](http://lassd.org)

### Ubicaciones de Oficinas:

#### Oficina del Sureste de San Diego

- 110 S. Euclid Ave., San Diego, CA 92114

#### Oficina del Centro de San Diego

- 1764 San Diego Ave., Ste. 100, San Diego, CA 92110

#### Oficina del Condado Norte

- 100 E. San Marcos Blvd., Ste. 308, San Marcos, CA 92069

## (Centro Legal para Inquilinos de San Diego – Ley para Arrendatarios)

La Oficina de Derecho Comunitario localizada y practicando en San Diego, CA cuenta con abogados que proporcionan importante y efectiva ayuda legal a arrendatarios residenciales y comerciales. Ellos ayudan a inquilinos con problemas referentes a su ocupación incluyendo desalojo y otras disputas entre inquilinos, ocupantes y dueños. También se proporciona ayuda importante a todos los ocupantes (dueños, inquilinos, visitas, etc.) durante y después de un proceso de ejecución de la propiedad. Se brinda ayuda también a dueños de Casas Móvil, Vehículos Recreativos y Casas Flotantes.

- Llame al: (858) 571-7100
- 5252 Balboa Ave., Ste. 408, San Diego CA
- [tenantslegalcenter.com](http://tenantslegalcenter.com)

## Departamento de Relaciones Industriales de California (DIR, California Department of Industrial Relations)

La misión de DIR (por sus siglas en inglés) es mejorar las condiciones de trabajo de los trabajadores de California y promover las oportunidades para empleo rentable en California.

- Llame al: (844) 522-6734
- Correo Electrónico: [DIRInfo@dir.ca.gov](mailto:DIRInfo@dir.ca.gov)
- [dir.ca.gov/](http://dir.ca.gov/)

## Vivienda Justa (Fair Housing)

Si usted cree que le han negado vivienda o la oportunidad de solicitar vivienda en la ciudad debido a características legalmente protegidas, puede ponerse en contacto a través de la Línea Directa de Vivienda Justa de la Ciudad.

- Llame al: (844) 449-3500
- [sandiego.gov/cdbg/fairhousing](http://sandiego.gov/cdbg/fairhousing)

## CSA Condado de San Diego- Vivienda Justa (CSA San Diego County- Fair Housing)

CSA San Diego County es una agencia sin fines de lucro de asesoramiento de vivienda aprobada por HUD cuya misión es la promoción de la justicia social y el bienestar público a través de programas, servicios y defensa contra todas las formas de discriminación.

- Llame al: (619) 444-5700
- 327 Van Houten Ave., El Cajon, CA 92020
- Correo Electrónico: [outreach@c4sa.org](mailto:outreach@c4sa.org)
- [c4sa.org/fair-housing](http://c4sa.org/fair-housing)

# Servicios Legales (cont.)

## Colaboración de Oportunidades de Vivienda (Housing Opportunities Collaborative)

Colaboración de Oportunidades de Vivienda (HOC, Housing Opportunities Collaborative) trabaja para educar al público sobre todos los aspectos relacionados con la propiedad o el alquiler de una vivienda. Somos un recurso gratuito aquí para ayudarle con toda la vivienda y cuestiones conexas como el crédito, la deuda y el bienestar financiero.

- Llame al: (619) 283-2200
- 1100 Broadway, San Diego, CA 92101
- Correo electrónico:  
[info@housingcollaborative.org](mailto:info@housingcollaborative.org)
- [sandiego.edu/law/free-legal-assistance](http://sandiego.edu/law/free-legal-assistance)

## Escuela de Leyes de la Universidad de San Diego – Asistencia Legal Gratuita (University of San Diego School of Law – Free Legal Assistance)

Las Clínicas Legales de USD están subsidiadas por la Universidad de San Diego y en parte por donativos de parte de la Barra de Abogados del Estado de California y el Departamento del Tesoro de los Estados Unidos. Los servicios están disponibles para personas de bajos recursos.

- Llame al: (619) 260-7470
- 5998 Alcalá Park, San Diego, CA 92110
- [sandiego.edu/law/free-legal-assistance](http://sandiego.edu/law/free-legal-assistance)

## Centro Nacional Para Solución de Conflictos (National Conflict Resolution Center)

Ya sea si se encuentra en dificultad debido a un divorcio, una disputa sobre un contrato de negocio o simplemente quiere aprender cómo manejar un desacuerdo por medio de una mediación, contamos con un servicio para resolver conflictos y llegar a un acuerdo común entre las personas involucradas en la controversia.

- [ncrconline.com/](http://ncrconline.com/)

## Oficina del Norte del Condado

- Llame al: (619) 238-2400
- 2055 Montiel Rd., Ste. 107, San Marcos, CA 92069

## Oficina de City Heights

- Llame al: (619) 398-0494
- 4305 University Ave., Ste. 110, San Diego, CA 92105

## Oficina de Sudeste de San Diego

- Llame al: (619) 642-2055
- 220 Euclid Ave., Ste. 110, San Diego, CA 92114

## Programa de Abogados Voluntarios de San Diego (SDVLP, San Diego Volunteer Lawyer Program)

Programa de Abogados Voluntarios de San Diego (SDVLP, por sus siglas en inglés) proporciona servicios legales civiles de manera gratuita a personas de bajos recursos y residentes de San Diego en situación desfavorable. Su Visión de Justicia de Colaboración (VJC por sus siglas en inglés) ofrece ayuda legal de manera gratuita a emigrantes y refugiados que han sido víctimas de un crimen.

- [sdvlp.org](http://sdvlp.org)

## YWCA del condado de San Diego | Servicios Legales para violencia doméstica (YWCA of San Diego County | Domestic Violence Legal Services)

Servicios integrados para asistir a individuos y familias actualmente en los programas de vivienda y refugio.

- Llame al: (619) 239-0355 x288
- Línea directa de violencia doméstica las 24 horas: (619) 234-3164 (Intervención de crisis, refugio de emergencia y recursos para sobrevivientes)
- Oficina Administrativa: 1012 C St., San Diego, CA 92101
- [ywcсандiego.org/help/services/#advocacy-support](http://ywcсандiego.org/help/services/#advocacy-support)

# Bibliotecas

## **Biblioteca del Condado de San Diego (San Diego County Library)**

Información de las 33 sucursales en el Condado de San Diego.

- Llame al: (858) 694-2415
- 5560 Overland Ave., Ste. 110, San Diego, CA 92123
- [sdcl.org](http://sdcl.org)

## **Bibliotecas Públicas de San Diego (San Diego Public Library)**

Enlaces a bibliotecas públicas en el área de San Diego.

- [sandiego.gov/public-library/locations](http://sandiego.gov/public-library/locations)

## **Bibliotecas Públicas de Chula Vista (Chula Vista Public Library)**

Sucursales de la biblioteca en la ciudad de Chula Vista.

- [chulavistaca.gov/departments/library/locations-hours](http://chulavistaca.gov/departments/library/locations-hours)

## **Biblioteca Pública de Escondido (Escondido Public Library)**

- Llame al: (760) 839-4683
- 239 S. Kalmia St., Escondido, CA 92025
- [library.escondido.org](http://library.escondido.org)

# Salud Mental

## Coraje para Llamar (Courage to Call)

Este programa es un programa de apoyo entre pares administrado por veteranos en el condado de San Diego, que brinda servicios gratuitos y confidenciales a miembros militares activos y retirados, reservistas, miembros de la Guardia Nacional, sus familias y seres queridos. El programa conecta a las personas que llaman con referencias a recursos y apoyo para reducir el estrés y mejorar la salud mental en general. Estos servicios se brindan fuera de la base en un ambiente seguro y privado.

- [courage2call.org](https://courage2call.org)

## Línea de Acceso para Crisis de San Diego (San Diego Access and Crisis Line)

La línea SD Access and Crisis proporciona asistencia gratuita los 7 días de la semana, las 24 horas del día. Los servicios incluyen apoyo confidencial en todos los idiomas, intervención en crisis y prevención del suicidio, referencias para necesidades de salud mental y/o alcohol y drogas, y referencias a otros recursos relacionados.

- Llame al: (888) 724-7240
- [up2sd.org](https://up2sd.org)

## Depende de Nosotros (It's Up to Us)

Depende de nosotros es una campaña diseñada para capacitar a los habitantes de San Diego para que hablen abiertamente sobre las enfermedades mentales, reconozcan las señales de los desafíos, encuentren recursos locales y busquen ayuda.

- Línea de Ayuda: (888) 724-7240
- [up2sd.org](https://up2sd.org)

## Salud Mental América del Condado de San Diego (Mental Health America of San Diego County)

“Mental Health America of San Diego County” se dedica a promover la salud mental, prevenir desórdenes mentales y lograr vencer las enfermedades mentales a través de apoyo, educación, investigación y servicio. La página de internet ofrece información acerca de recursos locales, eventos y entrenamientos, así como información y opciones para el tratamiento de varios desórdenes mentales.

- Llame al: (619) 543-0412
- 4069 30th St., San Diego, CA 92104
- [mhasd.org](https://mhasd.org)

## Sistemas de Salud Mental (Mental Health Systems)

“Mental Health Systems” es una agencia sin fines de lucro fundada en 1978 para mejorar las condiciones de vida de personas, familias y comunidades que se encuentran enfrentado el abuso de sustancias y problemas de comportamiento.

- Llame al: (858) 573-2600
- 9465 Farnham St., San Diego, CA 92123
- [turnbhs.org](https://turnbhs.org)

## Alianza Nacional para Enfermedades Mentales, por sus siglas en inglés (NAMI, National Alliance on Mental Illness)

Ofrece una línea de ayuda, grupos de apoyo, reuniones educativas, y otros servicios relacionados con salud mental en diferentes ubicaciones a través del Condado de San Diego.

- Llame al: (619) 295-1055 o (619) 543-1434
- NAMI North Coastal: (760) 722-3754
- [namisandiego.org](https://namisandiego.org)

## 988 - Línea Nacional de Prevención del Suicidio (988 - National Suicide Prevention Lifeline)

A partir del 16 de julio de 2022, cualquier persona que enfrente una crisis de salud mental puede llamar al 988 y conectarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (también llamada Línea de Vida). Mientras tanto, si usted o alguien que conoce está en crisis, comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o con la Línea de Texto de Crisis enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.

- Llame al: 9-8-8

## 2-1-1 San Diego

Esta línea directa le pone en contacto con servicios comunitarios de salud y desastre a través de un servicio telefónico libre de estigmatización, y base de datos en línea las 24 horas, los 7 días de la semana.

- Llame al: 2-1-1
- [211sandiego.org](https://211sandiego.org)

# Salud Mental (cont.)

## **SAMHSA - Servicio para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, Substance Abuse and Mental Health Service)**

Los Servicios Administrativos para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en inglés) es una sucursal del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Su misión es reducir el impacto del abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos.

- [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

## **Alianza de San Diego para Posparto (The San Diego Postpartum Alliance)**

“The San Diego Postpartum Alliance” ofrece apoyo, información y referencias a madres que se encuentran en crisis al igual que a familiares y amigos. La página de internet también cuenta con un blog e información acerca de próximos eventos.

- Llame al: (619) 254-0023
- [postpartumhealthalliance.org](https://www.postpartumhealthalliance.org)

## **Cuidado Familiar de San Diego (San Diego Family Care)**

Los Departamentos de Salud Acerca del Comportamiento en (SDFC, por sus siglas en inglés) cuentan con psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de salud mental. Ellos proporcionan servicios de terapia y psiquiatría tanto a niños como adultos. Los servicios están disponibles en inglés, español, vietnamita, laosiano y hmog, con otros traductores disponibles.

- Llame al: (858) 279-0925
- [sdfamilycare.org](https://www.sdfamilycare.org)

### ***Campus de Cuidado Familiar de San Diego:***

- 6973, 6979, 6985, 7011 Linda Vista Rd., San Diego, CA 92111

### ***Clínica Comunitaria Mid-City (Adultos)***

- Llame al: (619) 563-0250
- 4290 Polk Ave., San Diego, CA 92105

### ***Clínica Comunitaria de Mid-City (Pediatria)***

- Llame al: (619) 280-2058
- 4305 University Ave., Ste. 150, San Diego, CA 92105

# Nutrición

## **Coalición Contra el Hambre de San Diego (San Diego Hunger Coalition- SDHC)**

SDHC ayuda a conectar a miles de niños, estudiantes, personas con discapacidades, familias de militares, veteranos y familias que enfrentan hambre con asistencia alimentaria vital. Los recursos de asistencia alimentaria incluyen: CalFresh (SNAP), comidas escolares y P-EBT, WIC (mujeres, bebés y niños), distribuciones de alimentos y comidas para adultos mayores.

- [sandiegohungercoalition.org/resources](http://sandiegohungercoalition.org/resources)

## **USDA MyPlate Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA MyPlate U.S. Department of Agriculture (USDA MyPlate Departamento de Agricultura de EE. UU.))**

USDA MyPlate brinda información, consejos y herramientas para ayudar a desarrollar una dieta más saludable.

- [myplate.gov](http://myplate.gov)

## **“eatFresh.org”**

“eatFresh.org” es un programa en internet que proporciona recetas e información acerca de nutrición para todo aquel que desea mejorar su salud. La página de internet proporciona recetas, menús, compras y presupuesto, y otros consejos saludables.

- [eatfresh.org](http://eatfresh.org)

## **Tomar Medidas para Niños Saludables (Action for Healthy Kids (Tomar Medidas para Niños Saludables))**

Proporciona recursos para niños con sobrepeso. Ayuda a familias a hacer cambios para mejorar su salud y nutrición.

- [actionforhealthykids.org/resources-for-schools](http://actionforhealthykids.org/resources-for-schools)

## **Hospital de Niños “Rady” / Centro para Comunidades Más Saludables (Rady Children’s Hospital | Center for Healthier Communities)**

Proporciona actividades físicas e información acerca de nutrición, y referencias en conjunto con 2-1-1 San Diego.

- [rchsd.org/programs-services/center-for-healthier-communities](http://rchsd.org/programs-services/center-for-healthier-communities)

## **Instituto Ellyn Satter (Ellyn Satter Institute)**

Ayuda a niños y adultos a estar contentos y confiados con su alimentación.

- [ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org)

## **Health Start Foundation (Fundación Inicio Saludable)**

Proporciona recursos educativos de forma gratuita para ayudar a enseñar a los niños acerca de nutrición. Proporciona videos educativos, recetas, y otros recursos por internet para familias y comunidades.

- [healthstartfoundation.org](http://healthstartfoundation.org)

## **Cambios efectuados en las Etiquetas de Información Nutricional por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Changes made to the Nutrition Facts Labels)**

La etiqueta con la información nutricional en los paquetes de alimentos se basa en recomendaciones científicas y dietéticas que han sido actualizadas para los americanos. Mantenerse informado de los cambios y leer las etiquetas puede ayudarle a elegir alimentos para una dieta más sana.

- [cdc.gov/healthyschools/bam/nutrition/nutrition-facts-label.htm](http://cdc.gov/healthyschools/bam/nutrition/nutrition-facts-label.htm)

## **Understanding Food Nutrition Labels (Comprendiendo las Información Nutricional en Etiquetas)**

Consejos para cómo entender el uso de la Información Nutricional en Etiquetas puede ayudarle a elegir opciones más saludables e identificar alimentos ricos en nutrientes para una dieta más saludable.

- [heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/understanding-food-nutrition-labels](http://heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/understanding-food-nutrition-labels)

## **Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, Women, Infants, and Children)**

El programa WIC (por sus siglas en inglés) proporciona a familias elegibles alimentos saludables, consejos acerca de nutrición, apoyo a madres lactantes, referencias para servicios médicos, y recursos en la comunidad.

- [sdsuwic.org/p/nutrition-education-2/](http://sdsuwic.org/p/nutrition-education-2/)

# Paternidad

## First 5 San Diego (Primeros 5 de San Diego)

“First 5 San Diego” promueve la salud y bienestar de niños pequeños durante los años más críticos de su desarrollo desde la etapa prenatal hasta los cinco años de edad. “First 5 San Diego” garantiza que todo niño(a) en el Condado de San Diego entre a la escuela preparado para triunfar, evaluando su desarrollo, proporcionando cuidado dental, un pre-escolar de alta calidad, y talleres para padres de familia.

- Llame al: (888) 534-7785
- [first5sandiego.org](https://first5sandiego.org)

## Servicio Familiar Judío de San Diego (Jewish Family Services of San Diego)

El Programa para Paternidad Positiva de JSFSD (por sus siglas en inglés) ayuda a los padres de familia a encontrar soluciones a problemas de comportamiento comunes en la niñez, aminorando conflictos padre-hijo y preparando a los niños para que tengan éxito en la escuela. Se ofrecen talleres en inglés, español, vietnamita y árabe en diferentes sitios a través de San Diego. El programa es gratis para los padres, y se proporciona servicio de cuidado infantil sin costo alguno.

- Llame al: (858) 637-3210
- [jfsd.org/our-services/adults-families/positive-parenting-program](https://jfsd.org/our-services/adults-families/positive-parenting-program)

## Línea de Vida del Norte del Condado (North County Lifeline)

El programa de educación para padres de Lifeline es una clase gratuita de ocho semanas aprobada por el tribunal para padres que trabajan con los Servicios de Bienestar Infantil, son padres solteros, se sienten abrumados, desanimados o solos, o simplemente quieren mejorar sus habilidades de crianza. Las clases de educación para padres utilizan el currículo intensivo de educación para padres basado en la evidencia, Capacitación sistemática para la crianza efectiva (STEP), que se enfoca en la salud, la seguridad en el hogar y la interacción entre padres e hijos.

- Llame al: (760) 842-6243
- [lifelinecs.org/parent-education](https://lifelinecs.org/parent-education)

## SBCS – Clases para Padres/Madres (SBCS - Parent Education)

Clases en grupo sobre paternidad están disponibles para padres/madres con niños de 0 a 18 años de edad. Las clases en grupo ofrecen a los padres/madres la oportunidad de aprender acerca del desarrollo del niño,

técnicas y habilidades nuevas referentes a paternidad, y al mismo tiempo tienen la oportunidad de recibir apoyo de otros padres de familia. Los educadores utilizan el método “STEP” para enseñar clases en inglés y español. Las clases son gratuitas y cumplen con los requisitos del Código de Bienestar e Instituciones.

- Llame al: (619) 585-5133
- <https://lifelinecs.org/parent-education>

## Text4baby (Texto4baby)

Ofrece consejos gratuitos de salud y seguridad a través de mensajes de texto a mujeres embarazadas y nuevas madres tres veces por semana. Los mensajes están programados para la fecha de parto o la fecha de nacimiento del bebé, durante el embarazo y hasta el primer cumpleaños del bebé. Los temas incluyen consejos de nutrición, consejos para dormir de forma segura, hitos del bebé, señales y síntomas del trabajo de parto, recordatorios de citas, consejos sobre la lactancia, seguridad de los asientos para el automóvil, información sobre seguros de salud, alertas de salud urgentes, líneas directas de recursos y sitios web.

- Mensaje de Texto al: 511411
- [text4baby.org](https://text4baby.org)

# Embarazo

## **Fundación Agnus Dei – Hogar de Maternidad Cordero de Dios (Agnus Dei Foundation – Lamb of God Maternity Home)**

El programa proporciona cuidado las 24 horas, 7 días a la semana en el área de San Diego a mujeres embarazadas que se encuentran en una situación difícil ofreciéndoles vivienda, educación y apoyo.

- Llame al o envíe texto: (760) 294-7969
- [agnusdeifoundation.org](http://agnusdeifoundation.org)

## **Centro de Adopción de San Diego (Adoption Center of San Diego)**

“Adoption Center of San Diego” trabaja con aquellas personas que enfrentan un embarazo no planeado a través del proceso de adopción. El programa ofrece asesoría, referencias comunitarias en la localidad y grupos de apoyo a padres biológicos de forma gratuita.

- Llame al: (858) 535-3033 o (800) 298-9111
- [sdadopt.org](http://sdadopt.org)

## **Línea de Ayuda durante Embarazo (American Pregnancy Helpline)**

Este programa brinda atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana a mujeres embarazadas que están considerando la adopción abierta. Ofrece vivienda, educación y apoyo dentro del área de San Diego.

- Llame al: (866) 942-6466

## **Elección de Nacimiento (“Birth Choice”)**

“Birth Choice” proporciona servicios gratuitos de manera confidencial ofreciendo apoyo y educación referente al embarazo, salud reproductiva y sexual, paternidad y pérdida reproductiva.

- Llame al: (760) 744-1313
- [birthchoice.net](http://birthchoice.net)

### **San Marcos**

- 365 S Rancho Santa Fe Rd., Ste. 201, San Marcos, CA 92078

### **Oceanside**

- 215 North Freeman, Oceanside, CA 92056

## **Línea de Nacimiento de San Diego (Birth line of San Diego)**

“Birthline” proporciona ayuda a familias para que logren obtener independencia y autosuficiencia. El programa proporciona provisiones sin costo alguno y recursos para seguro y cuidado médico, servicios en el condado, vivienda y recursos para encontrar empleo, emigración, ayuda legal, ayuda en caso de violencia doméstica y más.

- [birthlineofsandiego.org](http://birthlineofsandiego.org)

### **Oficina de Clairemont**

- Llame al: (858) 270-2491
- 3660 Clairemont Dr., Ste 4, San Diego, CA 92117

### **Oficina de Chula Vista**

- Llame al: (619) 425-5012
- 1220 Third Ave. Ste 1, Chula Vista, CA 91911

## **Servicios Episcopales de la Comunidad – Programa Perinatal (Episcopal Community Services Head Start Perinatal Program)**

Ofrece servicios a mujeres embarazadas. Los servicios incluyen visitas en casa, clases prenatales cada semana, referencias a WIC entre otros servicios. También ayudan a hacer la transición al programa “Early Head Start (si la familia es elegible).

- Llame al: (619) 228-2800
- 401 Mile of Cars Way, Ste. 350, National City, CA 91950
- [ecscalifornia.org](http://ecscalifornia.org)

## **Comienzo en Casa (Home Start)**

“Home Start” ofrece una variedad de programas con el propósito de fortalecer familias y proteger a los niños, incluyendo: Programa de Vivienda Materna (MHP por sus siglas en inglés) el cual proporciona vivienda y servicios de apoyo a mujeres embarazadas o mujeres sin hogar entre las edades de 18-24 años. Primeros 5 Primeros Pasos (F5FS por sus siglas en inglés) brinda a domicilio educación sobre paternidad a mujeres embarazadas y sus familias.

- Llame al: (619) 692-0727
- 5005 Texan St., Ste. 203, San Diego, CA 92102
- [home-start.org](http://home-start.org)

# Embarazo (cont.)

## Clínica de Salud “Pathway” (Pathway Health Clinic)

Proporciona asesoría, servicios médicos limitados, información y recursos a mujeres embarazadas y a sus familias. Los servicios incluyen pruebas de embarazo gratuitas, ultrasonidos, clases sobre paternidad, apoyo después de un aborto, orientación, educación prenatal y sobre cómo cuidar de un bebé, clases acerca de habilidades para la vida diaria, y educación sobre abstinencia. También ofrecen fórmula y pañales.

- Llame al: (760) 945-4673
- 1830 Hacienda Dr., Vista, CA 92081
- [pathway-healthclinic.com](http://pathway-healthclinic.com)

## Paternidad Planeada (Planned Parenthood)

Proporciona servicios médicos completos y de forma confidencial a la comunidad de los Condados de San Diego, Riverside e Imperial. Proporcionan un extenso servicio de salud reproductiva, educación, y programas de abogacía.

- Para hacer cita y ponerse en contacto con la ubicación más cercana, llame al: (888) 743-7526

## Clínica de Cuidado Durante Embarazo (Pregnancy Care Clinic)

“Pregnancy Care Clinic” ofrece apoyo y educación a mujeres que se encuentran enfrentando un embarazo no planeado. Los servicios incluyen pruebas de embarazo y verificación, ultrasonidos obstétricos limitados, abogacía y servicios de apoyo, información y educación sobre el aborto, referencias para adopción, ropa de maternidad, clases sobre parto y paternidad. Grupo de Apoyo Madres Ayudando a Madres, apoyo y educación después de un aborto.

- Línea de Apoyo las 24 Horas: (800) 395-4357
- [supportpcc.com](http://supportpcc.com)

## Clínica de San Diego

- Llame al: (619) 326-8595
- 4130 Alpha St., San Diego, CA 92113

## Recursos para Embarazadas “Turning Point” (Turning Point Pregnancy Resource Center)

Ofrece pruebas de embarazo, ultrasonidos (limitados) y apoyo y referencias en la comunidad a mujeres embarazadas. (No ofrece servicio para abortos)

- Llame al: (858) 397-1970
- 7340 Miramar Rd Ste. 204, San Diego, CA 92126
- [hcai.ca.gov/facility/turning-point-pregnancy-resource-center/](http://hcai.ca.gov/facility/turning-point-pregnancy-resource-center/)

## Programa para Embarazos y Paternidad en Adolescentes de San Diego (SANDAPP, San Diego Adolescent Pregnancy and Parenting Program)

SANDAPP (por sus siglas en inglés) proporciona servicios de manejo de casos y educación sobre paternidad a mujeres jóvenes embarazadas y jóvenes varones a través del Condado de San Diego. Las metas del programa son mejorar la salud, ayudar a que más jóvenes se gradúen de preparatoria, mejorar sus habilidades como padres de familia, prevenir el abuso en los niños, negligencia y violencia familiar, promover el desarrollo y ayudar a prevenir un segundo embarazo no planeado.

- Llame al: (619) 344-6430
- Oficina Principal: 5465 El Cajon Blvd., B2, San Diego, CA 92115

## Mujeres, Infantes y Niños (WIC, San Diego Women, Infants & Children)

WIC (por sus siglas en inglés) puede ayudarle a tener un embarazo y parto saludable proporcionando alimentos sanos, información acerca de nutrición prenatal y acceso a recursos necesarios

- Llame al: (800) 500-6411
- Revise la página de internet para encontrar diferentes ubicaciones a través del Condado de San Diego: [sandiegowic.org/locations](http://sandiegowic.org/locations)

# Necesidades Especiales

## “ACES”

Proporciona servicios integrales de terapia e intervención en autismo, incluido el Análisis Aplicado del Comportamiento (ABA), talleres para padres en grupo, formación sobre comportamiento en el IEP y en la escuela y apoyos individualizados, y otros servicios. ACES proporciona servicios a todas las edades, desde bebés hasta adultos, y acepta la mayoría de los proveedores de seguros.

- Llame al: (855) 223-7123
- [acesaba.com/](https://acesaba.com/)

## El Arco de San Diego (The Arc of San Diego)

“The Arc of San Diego” ofrece una extensa variedad de servicios en el Condado de San Diego a personas con alguna discapacidad. “The Arc” ayuda en el desarrollo temprano de los niños, abogacía, opciones para vivienda, recreación y esparcimiento, habilidades parentales, entrenamiento para trabajar, colocación de empleo, vida independiente, acceso a recursos en la comunidad, servicio de cuidado temporal (respite care), y habilidades necesarias para la vida diaria.

- Llame al: (619) 685-1175
- 3030 Market St., San Diego, CA 92102
- [arc-sd.com](https://arc-sd.com)

## YMCA Servicio de Recursos para Cuidado Infantil (YMCA Childcare Resource Service)

Ofrecen diversos programas y servicios para ayudar a las familias a cuidar de niños con discapacidades y necesidades especiales. A través de su servicio de referencia mejorado, los asesores le ayudarán a encontrar el cuidado adecuado para satisfacer las necesidades específicas de su hijo y su familia.

- Llame al: (858) 292-YMCA (9622)
- Línea de referencia para el cuidado infantil: (800) 481-2151
- Correo electrónico: [myreferral@ymcasd.org](mailto:myreferral@ymcasd.org)
- [ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service/family-resources/special-needs-care](https://ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service/family-resources/special-needs-care)

## Servicios Comunitarios para Personas Sordas de San Diego (Deaf Community Services of San Diego)

“DCS” (por sus siglas en inglés) proporciona una gran variedad de servicios para la comunidad formada por personas sordas o personas con dificultades auditivas incluyendo pero no limitándose a: servicio de alfabetización para personas adultas, servicios para obtener empleo, abogacía y servicio de manejo de casos, servicios ambulatorios para personas con problemas de abuso de sustancias, servicios para problemas de comportamiento, servicio de interpretación de lenguaje de signos, servicios de información y referencias, proyección comunitaria y educación, entrenamiento para desarrollar habilidades y llevar una vida independiente, y actividades recreativas y de esparcimiento, clases de lenguaje americano de signos (ASL por sus siglas en inglés).

- [deafcommunityservices.org](https://deafcommunityservices.org)

### Oficina Central de DCS

- Llame al: (619) 550-3436
- [deafcommunityservices.org](https://deafcommunityservices.org)

### Oficina al Norte del Condado

- Llame al: (760) 208-2971
- 410 South Melrose Dr., Ste. 216, Vista, CA 92083

### Casa-Club de DCS

- Llame al: (619) 618-0501
- 205 National City Blvd., National City, CA 91950

## Centro de Recursos Familiares (Exceptional Family Resource Center)

“Exceptional Family Resource Center” (EFRC por sus siglas en inglés) es una agencia comunitaria de colaboración, cuyo personal está formado por padres de familia y profesionales. EFRC ofrece servicios centrados en la familia, enfatizando el derecho de los padres a elegir, confidencialidad y colaboración. Enlace de Apoyo Familiar (FSL por sus siglas en inglés) está formado por mentores que tienen niños con alguna discapacidad o necesidad especial. Ellos le ayudarán a identificar los servicios apropiados para abordar las necesidades individuales de su niño(a) y de la familia. Los servicios son gratuitos.

- Llame al: (619) 594-7416

# Necesidades Especiales (cont.)

## Primeros 5 de San Diego (First 5 San Diego)

“First 5 San Diego” promueve la salud y bienestar de niños pequeños durante los años más críticos de su desarrollo, desde la etapa prenatal hasta los 5 años de edad.

- Llame al: (888) 534-7785
- [first5sandiego.org](http://first5sandiego.org)

## Servicios para un Desarrollo Saludable (HDS, Healthy Development Services)

“HDS” (por sus siglas en inglés) es un programa de alta calidad para el desarrollo y comportamiento, subsidiado por “First 5 San Diego” para niños entre 0-5 años de edad que no han comenzado kindergarten en el Condado de San Diego. Los servicios incluyen evaluación y tratamiento para problemas de desarrollo (incluyendo problemas de habla y lenguaje) y problemas de comportamiento, educación a los padres y coordinación de servicio de cuidado infantil para todas las familias que reciben HDS.

- [first5sandiego.org/programs/health/hds/](http://first5sandiego.org/programs/health/hds/)

## Central (Centros de Salud para Familias de San Diego)

- Llame al: (619) 515-2406

## Costa Norte (Hospital del Niño “Rady” de San Diego)

- Llame al: (858) 966-8235

## Central Norte (Hospital del Niño Rady” de San Diego)

- Llame al: (858) 966-7510

## North Island (Centro de Salud de Palomar “Palomar Health”)

- Llame al: (877) 504-2299

## Sur (Servicios Comunitarios del Sur de la Bahía)

- Llame al: (619) 495-8248

## San Diego Regional Center (SDRC) (Centro Regional de San Diego)

“SDRC” (por sus siglas en inglés) es un centro en la comunidad para personas con discapacidades relacionadas con el desarrollo (discapacidades intelectuales, parálisis cerebral, epilepsia, autismo, o cualquier otra discapacidad similar a discapacidades intelectuales) que viven en San Diego y los Condados de Imperial.

- [sdrc.org](http://sdrc.org)

## Oficina Principal

- Llame al: (858) 576-2996
- 4355 Ruffin Rd., Ste. 200, San Diego, CA 92123

## Norte del Condado

- Llame al: (760) 736-1200
- 5931 Priestly Dr., Ste.100, Carlsbad, CA 92008

## Este del Condado

- Llame al: (619) 596-1000
- 8760 Cuyamaca St., Ste 100, Santee, CA 92071

## Sur de la Bahía

- Llame al: (619) 336-6600
- 2727 Hoover Ave. Ste. 100, National City, CA 91950

## Condado de Imperial

- Llame al: (760) 355-8383
- 512 West Aten Rd., Imperial, CA 92251

## Zona Norte del Condado

- Llame al: (858) 924-8700
- 15015 Ave., of Science, Ste. 250, San Diego, CA 92128

## Zona Sur del Condado

- Llame al: (619) 489-3200
- 2300 Boswell Rd., Ste. 200, Chula Vista, CA 91914

## Plan Local en Educación Especial del Condado de San Diego (SELPA, San Diego County Special Education Local Plan Area)

Todos los distritos escolares y oficinas de educación del condado cuentan con regiones geográficas para proporcionar servicios de educación especial a niños que residen dentro de los límites de cada región. Cada región desarrolló un plan local describiendo como proporcionará servicios de educación especial. Existen seis centros SELPA (por sus siglas en inglés) en el Condado de San Diego:

- Línea de ayuda para padres: (619) 725-7650
- [https://www.sandiegounified.org/academics/special\\_education/s\\_e\\_l\\_p\\_a](https://www.sandiegounified.org/academics/special_education/s_e_l_p_a)

## Consortio para Educación Especial en la Costa Norte SELPA

- Llame al: (760) 307-1657
- 255 Pico Ave. Ste. 220, San Marcos, CA 92069

## North Inland SELPA

- Llame al: (760) 307-1658
- 1710 Montecito Rd., Ramona, CA 92065

# Necesidades Especiales (cont.)

## ***Este del Condado SELPA***

- Llame al: (858) 298-2214
- 924 E. Main St., El Cajon, CA 92021

## ***Sur del Condado SELPA***

- Llame al: (619) 470-5222 or (858) 521-2800
- 680 L. St., Ste. E Chula Vista, CA 91911

## ***Distrito Escolar Unificado de Poway SELPA***

- Llame al: (858) 521-2800
- 15250 Ave. of Science, San Diego, CA 92128

## ***Distrito Escolar Unificado de San Diego SELPA***

- Llame al: (619) 725- 8000
- 4100 Normal St., San Diego, CA 92103

## **Servicios Comunitarios del Sur de la Bahía (South Bay Community Services)**

“South Bay Community Services” proporciona una variedad de programas holísticos e integrales y servicios para niños, jóvenes y familias para ayudarlos a superar retos y tener éxito.

- Llame al: (619) 420-3620
- Línea Directa: (800) 640-2933
- [sbcssandiego.org](http://sbcssandiego.org)

## **Trabajando Juntos por Inclusión y Pertenencia (Working Together for Inclusion & Belonging)**

“Working Together for Inclusion & Belongin” proporciona información actualizada y recursos abordando la práctica de inclusión, promoción de un desarrollo socioemocional saludable, y prevención de problemas de comportamiento en la niñez a temprana edad, servicio para después de escuela y otros ambientes educativos.

- Llame al: (760) 682-0200
- [cainclusion.org](http://cainclusion.org)

# Asistencia Fiscal

## **Crédito por Ingreso de Trabajo de California para mi (CalEITC 4 me)**

EITC (por sus siglas en inglés) es una institución de devolución de crédito de impuestos que regresa dinero a los bolsillos de familias y personas que trabajan en California y que son elegibles y también ofrece preparación de impuestos de manera gratuita.

- [caleitc4me.org](https://caleitc4me.org)

## **Asistencia Voluntaria para Preparación de Impuestos IRS) – Programa (Vita) (IRS Volunteer Income Tax Assistance (VITA) Program)**

El Programa “IRS Vita” ofrece preparación de impuestos de manera gratuita a personas y familias de bajo a moderado ingreso.

- Llame al: (800) 906-9887
- Llame al: 2-1-1
- Herramienta para localización VITA: <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/>
- Declaración de Impuestos Gratuita de IRS: [irs.gov/Individuals/Free-Tax-Return-Preparation-for-You-by-Volunteers](https://irs.gov/Individuals/Free-Tax-Return-Preparation-for-You-by-Volunteers)

## **United Way del Condado de San Diego – MisImpuestosGratuitos (United Way of San Diego County – MyFreeTaxes)**

Preparación de declaración de impuestos de forma gratuita está disponible en diferentes idiomas a través del Condado de San Diego para la mayoría de las familias de bajo a moderado ingreso. Para ver si califica y comenzar el proceso por internet, virtualmente, o en persona:

- Llame al: (858) 492-2000
- Llame al: 2-1-1
- [myfreetaxes.org](https://myfreetaxes.org)

# Transporte

## Hermano Benno (Brother Benno's)

Brother Benno's puede proporcionarle pases de autobús para fines tales como: citas médicas, visitas a oficinas gubernamentales para solicitar ayuda financiera o médica, entrevistas de trabajo y reubicación de personas con sus familias.

- Llame al: (760) 439-1244
- 3260 Production Ave., Oceanside, CA 92058
- [brotherbenno.org/services](https://brotherbenno.org/services)

## Agencia de Servicios Cristianos de la Comunidad (CCSA, Community Christian Service Agency)

CCSA brinda asistencia de transporte limitada en forma de pases diarios para el transporte a citas médicas y entrevistas de trabajo.

- [ccsandiego.org/services/day-passes-id-cards](https://ccsandiego.org/services/day-passes-id-cards)

## Centro de Servicio en Clairemont

- Llame al: (858) 274-2273
- 4167 Rappahannock Ave., San Diego, CA 92117

## Centro en Pacific Beach

- Llame al: (858) 272-0163
- 1675 Garnet Ave., San Diego, CA 92109

## Centro de Recursos de la Comunidad (Community Resource Center)

A los participantes que reúnen los requisitos se les proporciona ayuda en forma de tarjetas de gasolina y/o pases de autobús y autobús de pasajeros, lo que les permite obtener el transporte vital necesario para conseguir empleo y acceder a otros servicios críticos, así como ayuda financiera para hacer frente a las facturas de servicios públicos atrasadas y en curso para evitar el corte.

- Llame al: (760) 300-3238
- 650 2nd St., Encinitas, CA 92024
- [crcncc.org/get-help/housing-supportive-services](https://crcncc.org/get-help/housing-supportive-services)

## Sistema de Tránsito Metropolitano (MTS, Metropolitan Transit System)

"MTS" (por sus siglas en inglés) ofrece tarifas reducidas y pases a personas elegibles. Ver la página de internet para más detalles y como aplicar para el proceso:

- [sdmts.com/fares-passes/reduced-fares-and-passes](https://sdmts.com/fares-passes/reduced-fares-and-passes)

## Ministerios Urbanos del Nuevo Día (New Day Urban Ministries)

Proporciona pases de autobús por 2 semanas, una vez únicamente, con prueba de empleo; pases durante el día con verificación por escrito de cita médica, cita en la corte o entrevista de trabajo.

- Llame al: (619) 232-2753
- [newdayurbanministries.org](https://newdayurbanministries.org)

## Sociedad de Ayuda para Viajeros de San Diego (Travelers Aid Society of San Diego)

Si se encuentra desamparado, huyendo de una situación abusiva o sin recursos, Travelers Aid puede ayudarle.

- Llame al: (619) 295-8393
- 2615 Camino del Rio S., Ste. 103, San Diego, CA 92108
- [travelersaidsandiego.org](https://travelersaidsandiego.org)

## Paseo Libre en el Centro de San Diego (FRED, Free Ride Everywhere Downtown - San Diego)

Ofrece viajes a pedido por el centro de San Diego los 7 días de la semana. Tome un viaje hacia/desde Petco Park, Gaslamp Quarter, Seaport Village, Waterfront Park y más. Descarga la aplicación gratuita Circuit para tomar un servicio de transporte.

- Horario:  
Lunes- Jueves: 7am - 9pm  
Viernes: 7am - 10pm  
Sábado: 8am - 10pm  
Domingo: 9am - 9pm
- [ridecircuit.com/fred](https://ridecircuit.com/fred)

## Programa de Pases de Oportunidad para Jóvenes (Youth Opportunity Pass Program)

Todos los pasajeros menores de 18 años podrán viajar GRATIS en los servicios de MTS y North County Transit District (NCTD) con una cuenta de la aplicación PRONTO para jóvenes o una tarjeta PRONTO para jóvenes. Los Pases de Oportunidad para Jóvenes son un programa piloto, patrocinado por la Asociación de Gobiernos de San Diego (SANDAG) y el Condado de San Diego, hasta el 30 de Junio de 2024.

- Llame al: (619) 595-4960
- Texto: (619) 318-1338
- <https://www.sdmts.com/fares/youth-opportunity-pass-program>

# Servicios Públicos

## Centro de Recursos Comunitarios (CRC, Community Resource Center)

A los participantes que reúnen los requisitos se les proporciona ayuda en forma de tarjetas de gasolina y/o pases de autobús y autobús de pasajeros, lo que les permite obtener el transporte vital necesario para conseguir empleo y acceder a otros servicios críticos, así como ayuda financiera para hacer frente a las facturas de servicios públicos atrasadas y actuales para evitar el corte.

- Llame al: (760) 300-3238
- 650 2nd St., Encinitas, CA 92024
- <https://crcncc.org/get-help/housing-supportive-services/>

## Compañía de Gas y Electricidad (SDG&E, San Diego Gas and Electric)

“San Diego Gas and Electric” SDG&E (por sus siglas en inglés) opera y administra una variedad de programas de ayuda relacionados con servicios públicos que pueden ayudar a sus clientes con descuentos, opciones de pago, y mejoras gratuitas para economizar energía en el hogar. Estos programas incluyen: “CARE”, “FERA”, “Neighbor-to-Neighbor Fund”, “LIHEAP” y “Medical Baseline”. Para más información acerca de estos programas y como puede solicitarlos póngase en contacto con SDG&E.

- Llame al: (800) 411-7343
- [sdge.com/residential/pay-bill/get-payment-bill-assistance](https://sdge.com/residential/pay-bill/get-payment-bill-assistance)

## “Zonas Frías” de San Diego (San Diego “Cool Zones”)

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego ha designado sitios considerados “Zonas Frías” por todo el condado los cuales ofrecen alivio refrescante a personas mayores y otras personas en general durante los meses calientes de verano. Estos lugares con aire acondicionado son gratuitos y están abiertos para todas las personas que quieran escapar del calor. Este programa es manejado por la división de Servicios para Adultos Mayores e Independientes “County’s Aging and Independent Services division”.

- Llame al: (800) 339-4661
- [sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ais/cool\\_zones.html](https://sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ais/cool_zones.html)

## Autoridad de Agua del Condado de San Diego (San Diego County Water Authority)

Ofrece una variedad de servicios y descuentos para ayudar a residentes en el área del Condado de San Diego a reducir el consumo de agua en su hogar, negocio, o granja.

- Llame al: (858) 522-6600
- [sdcwa.org/your-water/conservation/residential-rebates-programs](https://sdcwa.org/your-water/conservation/residential-rebates-programs)

## Línea de Vida de California (California Lifeline)

“California Lifeline” proporciona servicios con descuento para obtener teléfonos básicos (teléfonos fijos) a personas que sean elegibles en California. Usted puede calificar de acuerdo a los criterios de elegibilidad del programa y/o ingreso. Este programa es administrado por el Estado de California en colaboración con compañías telefónicas locales.

- Llame al: (866) 272-0357
- [californialifeline.com/en](https://californialifeline.com/en)

# Líneas Directas las 24 Horas

## **Abuso a Personas Adultas y Mayores (Adult and Elder Abuse)**

- (800) 510-2020

## **Abuso Infantil (Child Abuse)**

- (800) 344-6000

## **Fraude Informático y Robo de Identidad (Computer Fraud & Identity Theft)**

- (858) 737-7171

## **Fraude al Consumidor (Consumer Fraud)**

- (619) 531-3507

## **Disuasores del Crimen (Crime Stoppers)**

- (888) 580-8477

## **Delitos Cibernéticos en Contra de Niños (Internet Crimes Against Children)**

- (858) 715-7100

## **Recursos de Ayuda e Información en General (General Resource Help and Information (Recursos de Ayuda e Información en General))**

- 2-1-1 Narcotics Anonymous
- (619) 584-1007 (Inglés)
- (619) 546-0774 (Español)

## **Alianza Nacional para la Salud Mental (National Alliance on Mental Health)**

- (800) 950-NAMI (6264)

## **Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing & Exploited Children)**

- (800) 843-5678

## **Línea Directa Nacional de Agresión Sexual (National Sexual Assault Hotline)**

- (800) 656-4673

## **Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**

- 9-8-8

## **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)**

- (800) 799.SAFE (7233)
- TTY (800) 787-3224

## **Línea para Padres de Familia con Estrés – Programa Gratuito y Confidencial 24 horas/7 días a la semana (Parent Stress Line – Free & Confidential 24/7)**

- (800) 632-8188

## **Control de Envenenamiento (Poison Control)**

- (800) 222-1222

## **Entregar un Bebé de Manera Segura (Safely Surrender Baby)**

- (877) BABYSAF (222-9723)

## **San Diego Access and Crisis Line (Suicide Prevention/ Intervention Hotline) Línea para Crisis de San Diego (Prevención de Suicidios/Línea Directa de Intervención)**

- (888)724-7240

## **SAMHSA Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y de Salud Mental (SAMHSA, Substance Abuse and Mental Health Services Administration)**

- (800) 662-HELP (4357)

## **Servicios en caso de Crisis y servicios de prevención de suicidio para jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ (Trevor Lifeline (Crisis and suicide prevention services for LGBTQ youth and young adults) Línea de Vida Trevor)**

- (866) 488-7386

## **Línea para Veteranos en Crisis (Veterans Crisis Line)**

- (800) 273-TALK (8255)

## **Servicios a las Víctimas (Victim Services)**

- (619) 531-4041



## Talleres Mensuales

CDA apoya a la comunidad ofreciendo talleres mensuales en línea que son gratuitos y están diseñados para brindarle herramientas valiosas para ayudarlo a tener éxito en las necesidades de su familia. Nuestros talleres incluyen seminarios web, sesiones de preguntas y respuestas y acceso a recursos exclusivos. Aprenda de los expertos sobre una variedad de temas. Regístrese para los últimos talleres en [cdasd.org/workshops](https://cdasd.org/workshops)



Para más recursos, ¡síguenos en nuestras redes sociales! [@cdasandiego](https://www.instagram.com/cdasandiego)





# Nuestra Misión

Fomentar y apoyar el éxito y bienestar de niños, familias y la comunidad que brinda servicios de cuidado infantil.

**Oficina de Bonita**  
180 Otay Lakes Rd., Ste. 300  
Bonita, CA 91902  
**(619) 427-4411**

**Oficina de Kearny Mesa**  
5473 Kearny Villa Rd., Ste. 350  
San Diego, CA 92123  
**(619) 427-4411**

