



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.



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



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

Nuestra Misión

Empoderar y promover el bienestar de las familias, los proveedores de cuidado infantil y la gran comunidad mediante servicios financieros y de apoyo.

Programa de Pago de Cuidado Infantil

Ayudamos a las familias a pagar el cuidado infantil para que los de familia 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.





Escanear para versión digital

Acceda a una copia digital de esta guía, además de recursos adicionales, escaneando el código QR.

Qué Hay Adentro...

Duelo	1
Certificados de Nacimiento/Identificación de California	3
Sillas para Autos	4
Servicios de Cuidado Infantil	5
Manutención al Menor	7
Ropa	8
Asesoría	9
Acceso Digital	10
Violencia Doméstica	11
Educación/Entrenamiento	12
Empleo	14
Centros de Recursos Familiares	15
Alimentos	16
Cuidado “Foster”/Adopción/Después de Adopción	18
Actividades Gratuitas o de Bajo Costo	20
Salud	21
Vivienda/Albergues	23
Servicios de Vacunación	26
Servicios Legales	27
Bibliotecas	29
Salud Mental	30
Nutrición	32
Paternidad	33
Embarazo	34
Necesidades Especiales	36
Asistencia Fiscal	39
Transporte	40
Servicios Públicos	42
Líneas Directas las 24 Horas	43

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., Ste. 101, San Diego, CA 92123
- 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. El acceso es limitado en estos momentos. Antes de hacer una visita, llame al número de teléfono correspondiente (arriba) para confirmar su cita.

- Línea Principal / Cuidados de Hospicio: (1-800) 797-2050
- Cuidados Paliativos - Llame al: (833) 349-2052
- Apoyo en el Duelo - Llame al: (833) 349-2054

Para hacer una referencia:

- Correo Electrónico: info@ehospice.org
- elizabethhospice.org

Oficina Corporativa

- 800 W Valley Pkwy., Ste. 100, 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
- elizabethhospice.org/grief-support/children

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: (1-800) 395-5755
- Correo Electrónico: info@griefshare.org
- 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 - 4:30pm (Hora de la Montaña)
- Correo Electrónico: info@centerforloss.com
- centerforloss.com

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/mental-health/grief

Duelo (cont.)

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

Certificados de Nacimiento/Identificación de California

Asesor/Registrador/Secretario del Condado (Assessor/Recorder/County Clerk)

Issuance of birth and death records in person, by mail, online and credit card requests. Expedición de actas de nacimiento y defunción en persona, por correo, en línea y solicitudes con tarjeta de crédito.

- Llame al: (619) 237-0502
- Correo Electrónico: ARCCRecorderCountyClerk.FGG@sdcounty.ca.gov
- Certificados de Nacimiento: sdarcc.gov/content/arcc/home/divisions/recorder-clerk/birth-death-marriage-certificate/birth-certificate.html#v1-9c4e3c3a21-item-4c96ae9ae7-tab
- Certificados de Defunción: sdarcc.gov/content/arcc/home/divisions/recorder-clerk/birth-death-marriage-certificate/death-certificate.html

Registro Civil (VitalCheck)

Esta agencia es un servicio autorizado para ordenar registros vitales en línea para la Oficina de Registros Vitales de San Diego. Eso significa que podemos procesar su solicitud de forma rápida, accesible y segura. Lo único más rápido es hacerlo en persona - pero eso no siempre es posible o conveniente.

- Llame al: (1-800) 610-2260
- 5560 Overland Ave., Ste.130, San Diego, CA
- linktr.ee/vitalrecordsexpert?utm_campaign=birth_competitors&msclkid=2ed5a85f105d16b38e2ec0556bf39ab1

Agencia de Servicios Cristianos Comunitarios (Community Christian Service Agency)

Esta agencia proporciona ayuda de emergencia y de transición sin cita previa a las personas que necesitan asistencia. Los servicios incluyen alimentos y ropa de emergencia y asistencia de transporte en forma de pases diarios para citas médicas. También facilitan a los clientes la obtención de su certificado de nacimiento u otras necesidades de emergencia evaluadas por la agencia. Ellos proporcionan paquetes de ropa a las nuevas madres de bajos ingresos. Ofrecen información y asesoramiento sobre recursos, así como una gestión limitada de los casos y remisiones a refugios y otras agencias o fuentes de ayuda.

- ccsandsandiego.org

Centro de Servicio Clairemont

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

Centro Pacific Beach

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

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

Proporciona vales de servicios gratuitos y de tarifa reducida de una sola vez para una identificación de California o certificados de nacimiento o reemplazo para aquellos que buscan obtener un empleo u otras necesidades básicas tales como comestibles, ropa, meriendas y kits de higiene.

- Llame al: (619) 232-2753
- 2459 Market St., San Diego, CA 92102
- Correo Electrónico: info@newdayurbanministries.org
- 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

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

San Diego

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

El Cajon

- Llame al: (619) 219-6900
- 1722 E. Main St., El Cajon, CA 92021

División Frontera (Border Division)

- Llame al: (858) 944-6300
- 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

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 de familia 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
- 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: (1-800) 481-2151
- Correo Electrónico: myreferral@ymcasd.org
- 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.

- cclid.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: letusno@dss.ca.gov
- 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.

- 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

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
- 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
- qualitycountscs.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: (1-800) 521-0560
- 3601 Arey Dr., San Diego, 92154
- Correo Electrónico: celmaster@childcaresandiego.com
- 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

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 ayudarlo 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

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

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:

- Llame al: (1-800) 822-8490
- Correo Electrónico: trustline@rrnetwork.org
- 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

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 de familia y proveedores que buscan recursos sobre discapacidades y otras necesidades especiales, capacitación, apoyo para padres de familia, 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

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/programs-services/find-a-child-care-provider/

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
- rchsd.org/programs-services/alexas-playc

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: (1-866) 901-3212
- sandiegocounty.gov/content/sdc/dcsc

Escondido

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

National City:

- 401 Mile of Cars Way, Ste. 310, National City, CA 91950

Kearny Mesa:

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

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: (1-866) 901-3212
- Calculador: 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

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 de familia elegibles establezcan el parentesco legal de forma gratuita.

- Llame al: (1-866) 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: childsupport.ca.gov/establishing-legal-parentage

Los padres de familia 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
- 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 92065
- 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. También puede comprar en línea desde la comodidad de su hogar. Varias ubicaciones en todo el condado de SD.

Chula Vista:

- Llame al: (619) 600-3778
- 405 Broadway, Chula Vista, CA 91910

El Cajon:

- Llame al: (619) 465-5840
- 2325 Fletcher Pkwy., El Cajon, CA 92020

Hillcrest:

- Llame al: (619) 255-1255
- 1457 University Ave., San Diego, CA 92103

Imperial Beach:

- Llame al: (619) 651-8004
- 1555 Palm Ave., Ste. F, San Diego, CA 92154
- my.neighbor.org/take-action/retail-shop/thrift-store-locations

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

Armario de Cuidaos SWC (SWC Cares Closet)

SWC Cares Closet es una mini boutique de ropa donde los estudiantes pueden obtener ropa gratis. Originalmente un esfuerzo del Senado Académico para ofrecer a los estudiantes ropa para entrevistas, Cares Closet ahora es parte de la red de seguridad de programas SWC Cares y ofrece prendas de vestir para uso diario, de temporada y para ocasiones especiales/entrevistas a los estudiantes durante todo el año.

- Elegibilidad:
 - Estudiantes de SWC con números de identificación de SWC válidos.
 - No se requieren formularios de elegibilidad ni prueba de ingresos.
- **Jag Kitchen Pantry**
- 900 Otay Lakes Rd., Building 16, Chula Vista, CA 91910
- Ver horarios en el sitio web: swccd.edu/swc-community/swc-foundation/donate/cares-closet/index.aspx

Puente de Esperanza (Bridge of Hope)

Tienda de ropa comunitaria. El armario de ropa ofrece artículos a precios de rebajas para su compra. Abierto cada segundo y cuarto sábado de 9am - 11am.

- Llame al: (858) 380-7993
- 3406 Fairmount Ave., San Diego, 92105

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
- Servicios ofrecidos en varias ubicaciones
- fhcsd.org/mental-health-services

Centro de Asesoramiento Móvil (Mobile Counseling Center)

Convenientemente viajar a un lugar cerca de usted, el Centro de Asesoramiento Móvil (MCC, por sus siglas en inglés) es un centro de salud mental con licencia completa sobre ruedas. El MCC proporciona: admisión y evaluación de problemas de salud mental, servicios continuos de terapia individual con un proveedor de salud mental autorizado, remisiones a psiquiatría, pruebas psicológicas y servicios para trastornos por uso de sustancias.

- Llame al: (619) 405-7082
- Servicios Móviles
- fhcsd.org/mobile-counseling-center

YMCA y Servicios Familiares (YMCA and Family Services)

Los Servicios de Asesoría de YMCA ofrece servicios de salud mental y asesoría en línea a individuos, parejas, familias, niños, adolescentes, cubriendo una amplia variedad de temas en una escala móvil.

- Llame al: (858) 292-YMCA (9622)
- Servicios ofrecidos en varias ubicaciones
- Correo Electrónico: counselingservices@ymcasd.org
- ymcasd.org/behavioral-and-mental-health-services

Centro para Soluciones Comunitarias (Center for Community Solutions)

El Centro para Soluciones Comunitarias proporciona asesoramiento a sobrevivientes de violencia de pareja y/o agresión reciente (en los últimos 12 meses) utilizando enfoques informados por el trauma. Los servicios están disponibles en español y en diferentes lugares.

- Consejería ofrecida a través de telemedicina y en persona
- Línea de Crisis 24/7: (1-888) 385-4657
- 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. Inscríbese a talleres gratuitos acerca de diversos temas a través de su sitio web.

- Llame al: (619) 500-9330
- 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

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.

- Aplique por teléfono al: (833) 938-3298
- Aplique en línea: internetforallnow.org

Todos En (Everyone On)

Todos En proporciona diversos recursos sobre servicios de Internet a bajo costo y otros accesos digitales en función de la dirección y sin firmar ningún contrato.

- Llame al: (1-877) 779-1169
- everyoneon.org

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

Es una empresa social que crea un acceso equitativo de oportunidades proporcionando dispositivos, acceso a Internet, formación en competencias digitales y apoyo tecnológico.

- Llame al: (1-888) 268-3921
- human-i-t.org/request-internet

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

Aplique para acceso a internet de bajo costo:

AT&T

- Llame al: (1-855) 220-5211
- att.com/internet/access

Spectrum

- Llame al: (1-855) 860-9068
- spectrum.com/internet-service/california/san-diego

Cox

- Llame al: (844) 627-5516
- cox.com/residential/internet/connect2compete.html

Acceso SD para Todos (SD Access 4 All)

A través del programa Acceso para Todos de SD, la ciudad de San Diego ofrece ahora Wi-Fi público abierto, préstamo de hotspots móviles/portátiles y acceso a clases gratuitas para mejorar los conocimientos de informática e Internet.

- Wi-Fi público abierto en más de 300 ubicaciones
- Préstamo de computadoras portátiles y hotspots móviles* en bibliotecas seleccionadas
- Computadoras de bajo costo para solicitantes calificados
- El préstamo de hotspots móviles está en pausa hasta el 1 de Julio de 2025
 - sandiego.gov/sdaccess

Todo Cox - Conecte para Competir (All Cox - Connect2Compete)

Internet fiable y poder de fibra a un precio reducido de \$9.95 al mes para familias con niños de Kinder a 12° grado. Para calificar debe tener AMBOS:

- Un niño (o más) en los grados K-12, Y
- Estar inscrito en un programa de asistencia del gobierno que califique, tales como:
 - National School Lunch Program (NSLP)
 - Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
 - Federal public housing assistance
- cox.com/residential/internet/low-cost-internet-plans.html

Cox - Asistencia Conectada (Cox - Connected Assist)

Internet a bajo costo, confiable y de poder de fibra a un precio de \$30 por mes para personas que necesitan ayuda

- Deben cumplir UNO de los siguientes criterios:
 - Al menos un programa de asistencia gubernamental como SNAP, Medicaid o Veterans Pension
 - Cumplir con las pautas federales de ingresos familiares actuales
- cox.com/residential/internet/low-cost-internet-plans.html

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. Elegibilidad para vivienda por violencia doméstica.

- Llame al: (619) 239-0355
- Línea directa 24 horas: (619) 234-3164
- 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 ext. 7150
- Línea de Crisis: (1-888) 385-4657
- 4508 Mission Bay Dr., San Diego, CA 92109
- 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. Los servicios que ofrecen incluyen asistencia legal, navegación, grupos de empoderamiento y mucho más. El Proyecto SARAH sirve a individuos y familias que residen en los siguientes códigos postales dentro de San Diego Central: 92037, 92093, 92106-92111, 92117, 92119-92124, 92126, 92130-92131, 92140, 92145, 92161.

- Llame al: (858) 637-3210
- 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: (1-800) 799-SAFE (7233)
- Texto: Envía la palabra "START" al 88788
- Conversación en vivo: thehotline.org

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. Los servicios incluyen asistencia legal, asistencia para una vivienda segura, tratamiento de traumas y mucho más.

- Llame al: (760) 290-3690
- 1050 Los Vallecitos Blvd., San Marcos CA 92069
- onesafelacenorth.org

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.

San Diego Housing Commission Building

- Llame al: (619) 533-6000
- 1122 Broadway, 2nd Floor, San Diego, CA 92101
- Horario: Lunes - Viernes, 8 am - 5pm
Horario de atención al público: Lunes - Viernes, 8am - 3:30pm
- sandiego.gov/yoursafeplace

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.

- Llame al: (760) 547-8800
- Línea Directa 24 Horas: (760) 757-3500
- 1963 Apple St., Oceanside, CA 92054
- wrcsd.org/services

Violencia Doméstica (cont.)

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®), Pasadisos (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.

- Llame al: (619) 239-0355 ext. 288
- Línea Directa las 24 horas para Violencia Doméstica: (619) 234-3164 (Elegibilidad para vivienda y servicios de apoyo)
- ywcсандiego.org

SBCS- 24/7 Respuesta a la Violencia Doméstica (SBCS- 24/7 Domestic Violence Response)

Unidad de Respuesta de Emergencia que trabaja en estrecha colaboración con las fuerzas de seguridad para proporcionar intervención en crisis a las víctimas y a sus hijos para garantizar su seguridad inmediata y a largo plazo. Los servicios también incluyen la gestión de casos, asesoramiento individual y de grupo.

- Llame al: (619) 420-3620
- Línea Directa: (1-800) 640-2933
- 430 F St., Chula Vista, CA 91910
- sbcssандiego.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
- Programe una cita con un orientador profesional: sdgoodwill.org/jobs/job-seekers
- Encuentre un Centro Comunitario de Empleo: 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
- Correo Electrónico: hello@workforce.org
- 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 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

- 3708 Ocean Ranch Blvd, 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)

Es la división de adultos del San Diego Community College District (SDCCD, por sus siglas en inglés). 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. Para obtener ayuda con la solicitud, visita el Centro de Bienvenida Virtual o cualquier Centro de Bienvenida en un campus cercano:

- Llame al: (619) 388-SDCE (7323)
- 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

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-Grafiti, y Programas para Desarrollo de Liderazgo.

- Llame al: (858) 277-9550
- 3002 Armstrong St., San Diego, CA 92111
- centerforchildren.org/successful-transitions-resource-center

Educación/Entrenamiento (cont.)

Distrito Escolar Unificado de San Diego- Escuela de Adultos (San Diego Unified School District (Adult School))

La escuela para adultos del Distrito Escolar Unificado de San Diego ofrece un programa integral de diploma de escuela secundaria que responde a las necesidades educativas del estudiante adulto joven.

- Llame al: (858) 536-0341
- 3002 Armstrong St., San Diego, CA 92111
- sites.google.com/sandi.net/sandiegoadultschools/home

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
- Correo Electrónico: diploma@sandiego.gov
- sandiego.gov/public-library/services/adulteducation/adulthsdiploma

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.

- 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

Empleo

Academia de Logros SDHC (SDHC Achievement Academy)

La Academia de Logros de la Comisión de Vivienda de San Diego (SDHC, por sus siglas en inglés) es un centro de aprendizaje y recursos disponibles sin costo alguno para personas y familias de bajos ingresos en la ciudad de San Diego. Los programas de la Academia de Logros de SDHC se enfocan en la planeación de carreras, habilidades laborales y educación financiera personal para ayudar a individuos y familias a ser más autosuficientes financieramente.

- Llame al: (619) 578-7451
- Correo Electrónico: achievementacademy@sdhc.org
- Formulario De Admisión: sdhc.org/achievement-academy

Vista para Tener Éxito (Dress for Success)

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

- indeed.com/career-advice/interviewing/how-to-dress-for-a-job-interview
- wikihow.com/Dress-for-an-Interview

Desarrollando su Currículum (Resume Building)

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
- jobstar.org
- caljobs.ca.gov
- jobsearch.about.com

Desarrollo Económico de Servicios Familiares Somalíes (Somali Family Services Economic Development)

Los programas de desarrollo económico se crean para atender las necesidades económicas de nuestra comunidad. Estos programas tienen como objetivo eliminar las barreras al empleo y crear oportunidades económicas, proporcionando ayuda de emergencia con las facturas, la preparación para el empleo y la formación de asistencia con el establecimiento de empresas.

- Llame al: (619) 265-5821
- 5348 University Ave., Ste. #203, San Diego, CA 92105
- Formulario de admisión: somalifamilyservice.org

Logan Heights

El Centro de Avance Financiero de Carrera (CFAC, porFAC, por sus siglas en inglés) es un centro de servicios financieros personales y de carrera que se enfoca en programas de preparación de carrera, asistencia con currículum vitae, programas de alfabetización financiera y ferias de empleo.

- Llame al: (619) 858-0563
- Fax: (619) 858-0564
- 3040 Imperial Ave., San Diego, CA 92102, US
- Correo Electrónico: info@loganheightscdc.org
- loganheightscdc.org/non-profit-organization-what-we-do

Técnicas para Entrevistas (Interview Skills)

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
- 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
- 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
- jobstar.org/sd/resource/fairs/jobfairs.php
- edd.ca.gov/en/jobs_and_training/
- besthirecareerfairs.com/job-fairs/san-diego-job-fairs

Empleo (cont.)

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
- getstarcpr.com
- ecpcertification.com

MAAC - Programa de Fuerza Laboral para Padres de Siguiete Nivel (MAAC - Next Level Parent Workforce Program)

Ofrece capacitación gratuita y colocación laboral.

- Llame al: (619) 426-3595
- maacproject.org

Centros de Recursos Familiares

Centros de Recursos Familiares de Beacon (Beacon Family Resource Centers)

- Llame al: (619) 427-2119
- 540 G St., Chula Vista, CA 91910

Nuevas Instrucciones FRC | Est.1998 (New Directions FRC | Est.1998)

- Escuela Primaria Rice
- Llame al: (619) 691-5301
- Fax: (619) 425-7416
- 348 L St., Chula Vista, CA 91911
- Lunes - Viernes, 8am - 4pm
(Cerrado del mediodía a la 1 pm)

Feria Vientos FRC | Est., 1999 (Fair Winds FRC | Est., 1999)

- Escuela Primaria Loma Verde
- Llame al: (619) 420-0468
- Fax: (619) 420-5669
- 1424 Loma Ln., Chula Vista, CA 91911
- Lunes - Viernes, 8am - 4 pm
(Cerrado del mediodía a la 1pm)

Rayo de Esperanza FRC | Est., 2000

- Escuela Primaria Otay
- Llame al: (619) 425-4458
- Fax: (619) 425-0017
- 1653 Albany Ave., Chula Vista, CA 91911
- Lunes - Viernes, 8am - 4pm
(Cerrado del mediodía a la 1pm)

Recursos Familiares de El Cajon (El Cajon Family Resources)

- Llame al: (619) 447-4380
- 131 Avocado Ave., El Cajon, CA 92020
- elcajonresources.org

Lista de Centros para Recursos Familiares "HHSA" (HHSA List of Family Resource Centers)

- Llame al: (1-866) 262-9881
- Vea la página de internet para informarse acerca de Centros para Recursos Familiares en su área:
sandiegocounty.gov/hhsa/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

Centro Comunitario "CARE" (CARE Community Center)

- Llame al: (619) 356-4489
- 12 N. Euclid Ave., National City, CA 91950
- sdcca.org

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

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.

- Llame al: (619) 395-5087
- 2711 Burden Way, National City, CA 91950
- friendshipsforhope.org

CCSA- Centro de la Playa del Pacífico (CCSA- Pacific Beach Center)

El Centro de Servicios de la Playa del Pacífico en el Pacífico tiene servicios generales al cliente donde las personas sin hogar pueden recibir recursos, alimentos de emergencia, ropa, asistencia con el transporte a los médicos o para entrevistas de trabajo, y referencias a otras agencias.

- Llame al: (858) 274-2271
- 4167 Rappahannock Ave., San Diego, CA 92117
- ccsasandiego.org/about-ccsa/resource-counseling/joyce-snyder-center

Alimentos

Hermano Benno's (Brother 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/services/meals

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

El Centro de Servicios Clairemont cuenta con dos programas de alimentos. Las familias y las personas que necesitan alimentos de emergencia pueden recibir un suministro aproximado de alimentos para una semana. Este servicio está disponible para todos los residentes del Condado de San Diego. Además, reciben referencias a otros servicios y a fuentes de alimentos para su familia. Además, el Centro de Servicios de Clairemont distribuye productos básicos del gobierno a las familias en un área geográfica específica cerca de la agencia. El Centro de Pacific Beach proporciona alimentos a individuos sin hogar. Hay referencias disponibles para otras fuentes de alimentos, incluyendo iglesias y otras agencias.

- 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
- 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

Proyecto 1:1: Proyecto Magnolia (Project 1:1: Magnolia Project)

Una distribución mensual de alimentos para entregar comida a los necesitados, mientras que proporciona oraciones y motivación. Distribuye alimentos cada 4to Jueves de cada mes en el estacionamiento de Otay Ranch Town Center (al oeste de los cines AMC).

- Llame al: (619) 777-6723
- 633 9th St., Imperial Beach, CA 91932
- Horario: Lunes, Miércoles, Viernes y Sábado 12pm - 4pm solo con cita previa.
- projectoneone.org/magnolia-project

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

CRC sirve como una de las únicas despensas de elección del cliente en el norte del condado. Su Centro de Alimentación y Nutrición utiliza un sistema de boletos para agilizar la experiencia de compra. Una vez que esté inscrito, el personal de CRC le proporcionará un boleto con un número; cuando se llame su número, ¡es su turno de comprar! 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
- 650 2nd St., Encinitas, CA 92024
- Correo Electrónico: intake@crcncc.org
- 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.

- benefitscal.com

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

SNAP (pos 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.

Alimentos (cont.)

- Llame al: (1-877) 847-3663
- fns.usda.gov/snap/supplemental-nutrition-assistance-program-snap

Obtenga CalFresh (Get CalFresh)

Proceso alternativo de solicitud de CalFresh (también conocido como SNAP, EBT, Estampillas de Comida).

- El proceso de solicitud dura unos 10 minutos
- También se puede utilizar para presentar los documentos solicitados por su trabajador del condado con la función "Enviar documento"
- getcalfresh.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

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/hunger

Alimentos Manos Arriba-JFS (Hand Up Food-JFS)

JFS se enorgullece de asociarse con el Banco de Alimentos de San Diego para ofrecer este programa que trabaja para mejorar la salud de las familias de bajos ingresos complementando sus dietas con alimentos nutritivos. El menú mensual incluye una variedad de alimentos enlatados, granos secos, proteínas enlatadas y otros artículos nutritivos. Los participantes deben residir en el condado de San Diego y cumplir las directrices federales sobre ingresos proporcionadas por el USDA. No se requiere documentación de ingresos.

- Llame al: (858) 637-3055
- Horario: Lunes - Jueves, 10:00am - 5:00pm
Viernes, 10:00am - 4:00pm
- Correo Electrónico: handup@jfssd.org

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: (1-866) 350-FOOD (3663) o Llame Local al: (858) 527-1419
- sandiegofoodbank.org/programs

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

El Banco de Alimentos de San Diego ofrece una variedad de programas de recursos alimentarios y alivio del hambre.

- 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

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

Lista actualizada de despensas de alimentos disponibles en el área de San Marcos, CA e información detallada sobre sus ubicaciones, horarios de atención, requisitos de elegibilidad y la gama de servicios que ofrecen.

- foodpantries.org/ci/ca-san_marcos

Villas de San Vicente de Paúl (St., Vincent de Paul Villages)

El Programa de Comidas Públicas de Franklin Antonio ofrece comidas calientes y nutritivas gratuitas al público los 365 días del año. Para obtener una comida la primera vez sólo tiene que recoger una "credencial" en el Centro de Día de San Diego (San Diego Day Center) o en la recepción del Centro Joan Kroc (Joan Kroc Center).

- 1501 Imperial Ave., San Diego, CA 92101
- my.neighbor.org/get-help/#mealgethelp

Alimentos (cont.)

Villas de San Vicente de Paúl: Servicio por Ventanilla de Despensa de alimentos (St., Vincent de Paul Villages: Drive-thru Food Pantry)

Todos los Viernes de 12:00 pm a 2:00 pm, la despensa drive-thru ofrece alimentos no perecederos. También ofrece ocasionalmente productos frescos, leche y pan.

- Llame al: (619) 233-8500
- 3350 E St., San Diego, CA, 92102

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.

- Llame al: (1-888) 999-6897
- Encontrar una oficina: (1-800) 852-5770
- sdsuwic.org
- myfamily.wic.ca.gov/Home/HowCanIGetWIC

Tangelo

Programa que entrega alimentos nutritivos directamente en la puerta de su casa de forma totalmente gratuita para quienes cumplan los requisitos. Si usted está cubierto por un plan de salud participante de Medicaid o Medi-Cal, puede ser elegible para la entrega de alimentos médicamente adaptados de Tangelo. La elegibilidad la determina su plan de salud y puede depender de factores como padecer una enfermedad crónica, haber sido hospitalizado recientemente o necesitar apoyo nutricional adicional.

- jointangelo.com/individuals

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
- Línea de Crisis Fuera de Horario: (858) 569-2190
- 2655 Camino del Rio North, Ste. 450, San Diego, CA 92108
- 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., Ste. 200, San Diego, CA 92123
- 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

Cuidado de Crianza / Asistencia en Vivo de Adopción (Foster Care / Adoption Live Assistance)

- Llame al: (1-877) 244-5374

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

- Llame al: (760) 761-4300
- 145 Vallecitos De Oro, Ste. 210, San Marcos, CA 92069
- kamalii.org

Servicios Familiares Koinonia (Koinonia Family Services)

- Llame al: (619) 326-4222
- Línea de Emergencia: (1-866) 223-1983
- 3914 Murphy Canyon Rd., Ste. A224, San Diego, CA 92123
- kfh.org

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

- Llame al: (1-888) 599-4663
- Oficinas en todo el condado
- sandiegofosterfamilyagencies.com/new-alternatives

Escudo del Olivo (Olive Crest)

- Llame al: (619) 291-9347
- 7220 Trade St., Ste. 102, San Diego, CA 92121
- olivecrest.org

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

- Llame al: (619) 221-8600
- 3255 Wing St., San Diego, CA 92110
- Horario: Lunes - Viernes 10am - 6pm
- sdyouthservices.org

Hacia Una Máxima Independencia (Toward Maximum Independence)

- Llame al: (1-800) 877-5452
- 4740 Murphy Canyon Rd. Ste. 300, San Diego, CA 92123
- tmi-inc.org

Escondido

- Llame al: (760) 839-5255
- 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/locations/foster-care-adoption/

Justo a Tiempo para Jóvenes “Foster” (Just in Time for Foster Youth)

Justo a Tiempo construye una comunidad de apoyo para los jóvenes de crianza temporal a fin de que sean capaces, confíen en sí mismos, se relacionen, y para que rompan el ciclo de la crianza temporal una vez que dejen el sistema de cuidado “Foster”. Esa red duradera de cuidados de adultos y semejantes les ayuda a desarrollar todo su potencial y alcanzar sus metas y sueños.

- Llame al: (619) 770-1850
- Correo Electrónico: jit@jitfosteryouth.org
- jitfosteryouth.org

Cuidado “Foster”/Adopción/Después de Adopción (cont.)

La Juventud Opina - Defensores Especiales Designados por el Tribunal (Voices for Children – Court Appointed Special Advocates)

El rol de un Defensor Especial Designado por el Tribunal (CASA, por sus siglas en inglés) es encontrar la manera de que el tribunal obtenga mejor información sobre las necesidades de los niños en cuidado de crianza temporal “Foster”. Esta defensa individualizada ayuda a los jueces a tomar las decisiones más acertadas para el futuro de los niños.

- Llame al: (858) 569-2019
- speakupnow.org/why-casas/the-casa-model

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

El Centro de Entrenamiento de Deportistas de Alto Rendimiento de Chula Vista (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
- 2800 Olympic Parkway, Chula Vista, California 91915
- 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

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

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 \$2 solamente.

- regmovies.com/movies/summer-movie-express

Museos para Todos (Museums For All)

A través de Museos para Todos, las personas que reciben asistencia alimenticia (prestaciones de SNAP) pueden obtener entradas gratuitas o reducidas en más de 1,400 Museos para Todos Estados Unidos simplemente presentando su tarjeta EBT y una identificación con fotografía. Buscar a continuación por nombre de museo o estado para encontrar un museo participante cerca de usted!

- Debe mostrar su tarjeta EBT en la entrada
- museums4all.org

7 Miradores Impresionantes de San Diego (7 Awesome San Diego Viewpoints)

Montañas, playas, bahías, edificios rascacielos - San Diego tiene unos paisajes que te dejarán con la boca abierta. Incluso para ser un lugar tan pintoresco, algunos lugares son de postal. Algunas de estas vistas se encuentran justo al salir de la carretera. Otros requieren un poco de trabajo para llegar a ellos. En cualquier caso, reúnen toda la belleza posible de la ciudad playera de California en una sola toma.

- sandiego.org/campaigns/sunny-7/awesome-san-diego-viewpoints.aspx

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

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.

Actividades Gratuitas o de Bajo Costo (cont.)

- Boletos: (1-800) 988-4253
- Llame al: (760) 839-4138
- 340 N. Escondido Blvd., Escondido, CA 92025
- artcenter.org

Parques Aprobados para Niños (Kid-Approved Parks)

Ya sea que usted esté buscando una área más grande para andar o columpios para empujar mientras observa las olas del mar, aquí hay una lista de parques para toda la familia que seguramente le encantarán.

- sandiego.org/articles/family/family-friendly-parks.aspx

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

El New Children's Museum ofrece a los niños de todas las edades la oportunidad de experimentar el arte de un modo significativo para ellos. El museo cuenta con múltiples programas diseñados para llegar profundamente a las comunidades locales y estimular, cultivar y alimentar la creatividad de niños y familias. Visite el sitio web para obtener información sobre los programas, incluido el calendario de eventos, la admisión y los descuentos.

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

Centro de Ciencias de Flota (Fleet Science Center)

El Centro de Ciencias de Flota conecta a personas de todas las edades con las posibilidades y el poder de la ciencia para crear un futuro mejor. Nuestra misión es hacer realidad un San Diego en el que todo el mundo esté conectado al poder de la ciencia.

- 1875 El Prado, San Diego, CA 92101
- fleetscience.org/deals-discounts

Museo Midway USS (USS Midway Museum)

Desde exposiciones de inmersión hasta emocionantes eventos, hay innumerables formas de explorar el Símbolo Viviente de la Libertad de América: el USS Midway. Este legendario portaaviones es muy popular y tiene algo para todas las edades. ¡Súbase a Bordo!

- 910 N Harbor Dr., San Diego, CA 92101
- midway.org/visit/know-before-you-go

Pabellón del Órgano Spreckels - Parque Balboa (Spreckels Organ Pavilion - Balboa Park)

Gratis, conciertos públicos de órgano por el Organista Cívico o artistas invitados se presentan a las 2:00 pm todos los domingos. Se permite el acceso al interior del edificio (sala verde) por una tarifa adicional.

Estacionamiento disponible junto al Fleet Science Center.

- 2125 Pan American E Rd., San Diego, CA 92101
- sandiego.gov/park-and-recreation/parks/regional/balboa/spreckelsorgan#:~:text=Note%3A%20Free%2C%20public%20organ%20concerts,side%20is%20currently%20not%20available

Noches de Diciembre en el Parque Balboa (Balboa Park December Nights)

El mayor festival navideño gratuito de la ciudad de San Diego en el hermoso Parque Balboa. Este acontecimiento familiar reúne a los habitantes de San Diego para disfrutar de las luces, los sonidos, las atracciones y, por supuesto, de una comida increíble. Las fechas son provisionales, pero suelen coincidir con el primer Viernes y Sábado de Diciembre.

- sandiego.gov/december-nights

Desfile de las Luces de la Bahía de San Diego (San Diego Bay Parade of Lights)

La edición anual número 55 del Desfile de las Luces de la Bahía de San Diego promete deslumbrar y entretener al público durante dos noches, el 14 y el 21 de Diciembre de 2025. La procesión de aproximadamente 80 barcos lujosamente decorados se ha convertido en uno de los acontecimientos más emblemáticos de la región. Ver el desfile por toda la bahía de San Diego es gratuito. Los horarios y lugares están disponibles en el enlace proporcionado.

- sdparadeoflights.org

Beneficios Cal (BenefitsCal)

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.

- benefitscal.com

California con Cobertura (Covered California)

Proporciona cobertura médica para familias, personas y negocios pequeños.

- Llame al: (1-800) 300-1506
- 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

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

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

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.

- dental.dhcs.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)

- ucsdpds.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

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) 285-5188
- 10981 San Diego Mission Rd., Ste. 120, San Diego, CA 92108
- 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 clínicos, 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

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

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: (1-800) 82-SHARP
- Correo Electrónico: info@sharp.com
- 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/hhsa/programs/cs/safe4baby

Red de SIDS (SIDS Network)

Sitio web de información y soporte.

- Llame al: (818) 694-5413
- 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 y la promoción de la salud infantil a través de un agresivo y completo programa nacional de investigación, educación y apoyo a las familias.

- sids.org

Servicios de Asistencia a Domicilio (IHSS) (In-Home Supportive Services (IHSS))

El programa de Servicios de Asistencia a Domicilio (IHSS) proporciona asistencia a domicilio y permite a los beneficiarios permanecer seguros en sus propios hogares.

Disponible para niños y adultos

- Adultos: cdss.ca.gov/in-home-supportive-services
- Niños: cdss.ca.gov/ihss-for-children
- Debe cumplir los criterios especificados en el sitio web y presentar una solicitud

Salud (cont.)

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: (1-800) 505-CRIB (2742)
- Correo Electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov
- safetosleep.nichd.nih.gov

Atención a Domicilio 24 Horas (24 Hour Home Care)

Proporciona servicios personalizados a personas con discapacidades de desarrollo en su hogar. Tanto si se trata de unos días a la semana como de apoyo diario, puedes obtener ayuda en cada paso del camino. Incluso pueden colaborar con usted para que elija a su propio proveedor.

- Llame al: (1-866) 311-6265
- 24hrcares.com

Vivienda/Albergues

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

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) 842-6285
- lifelinecs.org/lifespring-transitional-youth-housing

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
- 1122 Broadway, Ste. 300, San Diego, CA 92101
- Horas: 9am-4pm
- sdhc.org

Programas Para Personas Sin Vivienda

- sdhc.org/homelessness-solutions/city-homeless-shelters-services

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

Oceanside Navigation Center

- Llame al: (619) 687-3720
- 3131 Oceanside Blvd., Oceanside, CA 92056

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

Servicio Familiar Judío (Jewish Family Services)

- Llame al: (858) 637-3373
- jfssd.org/our-services/adults-families/safe-parking-program

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.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

Adultos Con Hijos

- Llame al: (619) 233-8500 o (619) HOMELESS (466-3537)
- 1501 Imperial Ave., San Diego, CA 92101

Adultos Solteros (Mayores de 18 Años) Sin Hijos

- Llame al: (619) 230-7390
- 299 17th St., San Diego, CA 92101
- my.neighbor.org

SBCS

SBCS proporciona refugios de emergencia, viviendas de transición, viviendas asequibles y programas de ayuda para la renta y realojamiento rápido 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: (1-800) 640-2933
- 430 F St., Chula Vista, CA 91910
- 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, asesoramiento y servicios profesionales para ayudar a las personas a desarrollar habilidades vitales para la vida y la independencia para la curación y la autosuficiencia.

Oficina Regional de San Diego

- Llame al: (619) 231-6000
- 6605 University Ave., San Diego, CA 92115
- 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)

Home Start, Inc. Los programas de vivienda proveen seguridad y una segura vivienda transitoria y permanente de apoyo para Jóvenes en Edad de Transición solteros, de 18 a 24 años (TAY, por sus siglas en inglés), Jóvenes embarazadas/padres de familias en Edad de Transición, y Jóvenes en Edad de Transición que están dejando el sistema de cuidado de su padre o madre de crianza. Home Start también ofrece servicios de difusión, orientación sobre vivienda, servicios contra la violencia doméstica, realojamiento rápido y otros servicios de apoyo a individuos sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Los programas de Home Start proporcionan servicios holísticos envolventes y ofrecen una administración intensiva de los casos para promover la independencia y ayudar a conseguir una vivienda segura y estable. Para más información acerca del Programa de Vivienda Materna, contacte:

- Llame al: (619) 692-0727
- 5005 Texas St., Ste. 203, San Diego CA 92108
- Correo Electrónico: housing@home-start.org
- home-start.org/maternity-shelter-program

Línea de Nacimiento de San Diego - Programa Paso Adelante (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 a Jueves, 9am - 3pm
- 3360 Clairemont Dr., Ste. 4, San Diego, CA 92117

Vivienda/Albergues (cont.)

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.

- Llame al: (916) 651-5155
- Correo Electrónico: housing@dss.ca.gov
- cdss.ca.gov/inforesources/cdss-programs/housing-programs/calworks-housing-support-program

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
- 722 W. California Ave., Vista, CA 92083
- Horario: Lunes - Viernes, 8:30am - 5pm
- 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

Vivienda Temporal para Jóvenes sin Hogar (TAY Housing) (Temporary Housing for Youth Experiencing Homelessness (TAY Housing))

TAY Housing proporciona alojamiento a jóvenes sin hogar y a jóvenes que han estado en hogares de acogida o en régimen de libertad vigilada. Proporcionamos servicios a cada joven para apoyar sus objetivos individuales y su objetivo general de llegar a ser estable e independiente. Edades 18-25.

- Llame al: (619) 232-8126
- sdyouthservices.org/services/homeless-housing-and-support

Administración de Propiedades ConAM - Viviendas Accesibles (ConAM Property Management- Affordable Housing)

Ofrece listados de viviendas accesibles y de nueva construcción para inscribirse en la lista de interés por vivienda.

- conam.com/properties

Fundación Interreligiosa de la Vivienda de San Diego - Viviendas Accesibles (San Diego Interfaith Housing Foundation- Affordable Housing)

Su misión es enriquecer la vida de las familias con ingresos bajos y moderados, las personas mayores y las personas con discapacidad mediante la provisión de viviendas asequibles.

- sdihf.org/

Vivienda Comunitaria Funciona - Viviendas Accesibles (Community Housing Works - Affordable Housing)

Desarrollador de viviendas asequibles que mantiene una lista de propiedades con bajos ingresos.

- chworks.org/property-category/property-all/?_categories=property-all

Centro de Respuesta para Personas sin Hogar (Homelessness Response Center)

El Centro de Respuesta para Personas sin Hogar de la Ciudad de San Diego proporciona una amplia gama de servicios para ayudar a las personas y familias sin hogar en su camino hacia una vivienda permanente o de larga duración. Ofrecen servicios de navegación por el sistema y servicios de apoyo.

- Llame al: (619) 880-8810
- 1401 Imperial Avenue San Diego, CA 92101
- Horario: Lunes - Jueves, 8am - 4pm, Viernes-Sábado, 8am - 2pm, Domingos Cerrado
- sdhc.org/homelessness-solutions/hrc

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: (1-866) 358-2966
- 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

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

- Llame al: (619) 229-5400
- 5101 Market St., Ste. 200, San Diego, CA 92114

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) 441-6500
- 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

California Immunization Coalition (Coalición de Inmunización de California)

Proporciona información referente a vacunación para adultos.

- immunizeca.org/vaccine-info/adults

Departamento de Salud Pública de California - Mi Turno (California's Department of Public Health- My Turn)

My Turn hace que sea más fácil mantenerse seguro y proteger su salud durante todo el año. Infórmese sobre las vacunas que apoyamos, programe una cita, encuentre una clínica sin cita previa, acceda a su registro digital de vacunas y más.

- Llame al: (833) 422-4255
- myturn.ca.gov/en_US.html

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

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

Campeones por la Salud (Champions for Health)

Campeones por la Salud administra las siguientes vacunas sin costo alguno: COVID-19, gripe, Hepatitis A, MPox, TDap, pneumovax, y muchas vacunas de los niños necesitan para la escuela.

- Llame al: (858) 300-2777
- championsforhealth.org/programs/free-immunization-program

Servicios Legales

Manutención al Menor - Derecho Familiar (Family Law - Child Support)

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)
- sdcourt.ca.gov/sdcourt/familyandchildren2/familysupportdivision

Este del Condado Palacio de Justicia FLF (East County Courthouse FLF)

- 250 E. Main St., 2nd Floor, El Cajon, CA 92020

Norte del Condado Palacio de Justicia FLF (North County Courthouse FLF)

- 325 South Melrose Dr., 1st Floor, Vista, CA. 92081

Sur del Condado Palacio de Justicia FLF (South County Courthouse FLF)

- 500 Third Ave., 3rd Floor, Chula Vista, CA. 91910

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: (1-877) 534-2524
- lassd.org

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

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
- 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

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
- c4sa.org/fair-housing

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/clinics

Servicios Legales (cont.)

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

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.

- Llame al: (619) 235-5656
- 707 Broadway, Ste. 1400, San Diego, CA. 92101
- 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

Guía de Autoayuda del Tribunal Superior (Superior Courts Self Help Guide)

Recursos e información para ayudarle a navegar su caso judicial, incluyendo guías paso a paso para seguir los procedimientos y ayuda para entender sus opciones.

- Llame al: (619) 239-0355 x288
- selfhelp.courts.ca.gov/

Bibliotecas

4S Ranch Library

- Llame al: (858) 694-2415
- 10433 Reserve Dr., San Diego CA 92127

Alpine

- Llame al: (619) 445-4221
- 1752 Alpine Blvd, Alpine CA 91901

Bonita-Sunnyside

- Llame al: (619) 475-4642
- 4375 Bonita Rd Bonita CA 91902

Borrego Springs

- Llame al: (760) 767-5761
- 2580 Country Club Rd., Borrego Springs, California 92004

Campo-Morena Village

- Llame al: 619) 478-5945
- 31356 Highway 94, Campo, CA 91906

Cardiff-by-the-Sea

- Llame al: (760) 753-4027
- 2081 Newcastle Ave., Cardiff-by-the-Sea, CA 92007

Casa de Oro

- Llame al: (619) 463-3236
- 9805 Campo Rd., #180, Spring Valley, CA 91977

Crest

- Llame al: (619) 442-7083
- 105 Juanita Ln., El Cajon, CA 92021

Del Mar

- Llame al: (858) 755-1666
- 1309 Camino Del Mar, Del Mar, CA 92014

Descanso

- 9545 River Dr., Descanso, CA 91916

El Cajon

- Llame al: (619) 588-3718
- 201 E. Douglas, El Cajon, CA 92020

Encinitas

- Llame al: (760) 753-7376
- 540 Cornish Dr., Encinitas, CA 92024

Fallbrook

- Llame al: (760) 731-4650
- 124 S. Mission Rd., Fallbrook, CA 92028

Fletcher Hills

- Llame al: (619) 466-1132
- 576 Garfield Ave., El Cajon, CA 92020

Imperial Beach

- Llame al: (619) 424-6981
- 810 Imperial Beach Blvd., Imperial Beach, CA 91932

Jacumba

- Llame al: (619) 766-4608
- 44605 Old Highway 80, Jacumba, CA 91934

Julian

- Llame al: (760) 765-0370
- 1850 Highway 78, Julian, CA 92036

La Mesa

- Llame al: (619) 469-2151
- 8074 Allison Ave., La Mesa, CA 91942

Lakeside

- Llame al: (619) 443-1811
- 12428 Woodside Ave., Lakeside, CA 92040

Lemon Grove

- Llame al: (619) 463-9819
- 3001 School Ln., Lemon Grove, CA 91945

Lincoln Acres

- Llame al: (619) 475-9880
- 2725 Granger Ave., National City, CA 91950

Pine Valley

- Llame al: (619) 473-8022
- 28804 Old Highway 80, Pine Valley, CA 91962

Bibliotecas (cont.)

Potrero

- Llame al: (619) 478-5978
- 24883 Potrero Valley Rd., Potrero, CA 91963

Poway

- Llame al: (858) 513-2900
- 13137 Poway Rd., Poway, CA 92064

Ramona

- Llame al: (760) 788-5270
- 1275 Main St., Ramona, CA 92065

Rancho San Diego

- Llame al: (619) 660-5370
- 11555 Via Rancho San Diego, El Cajon, CA 92019

Rancho Santa Fe

- Llame al: (858) 756-2512
- 17040 Avenida de Acacias, Rancho Santa Fe, CA 92067

San Marcos

- Llame al: (760) 891-3000
- 2 Civic Center Dr., San Marcos, CA 92069

Santee

- Llame al: (619) 448-1863
- 9225 Carlton Hills Blvd., #17, Santee, CA 92071

Solana Beach

- Llame al: (858) 755-1404
- 157 Stevens Ave., Solana Beach, CA 92075

Spring Valley

- Llame al: (619) 463-3006
- 836 Kempton St., Spring Valley, CA 91977

Valley Center

- Llame al: (760) 749-1305
- 29200 Cole Grade Rd., Valley Center, CA 92082

Vista

- Llame al: (760) 643-5100
- 700 Eucalyptus Ave., Vista, CA 92084

Ubicaciones de los Kioscos MySDCL (MySDCL Kiosk Locations)

(El kiosco de autoservicio está abierto 24 horas al día, 7 días a la semana)

- Kiosco MySDCL: Bonsall
 - Llame al: (858) 694-2415
 - 31505 Old River Rd., Bonsall, CA 92003
- Kiosco MySDCL: Boulevard
 - Llame al: (858) 694-2415
 - 39923 Ribbonwood Rd., Blvd., CA 91905
- Kiosco MySDCL: Centro de Operaciones del Condado (County Operations Center)
 - Llame al: (858) 694-2415
 - 5500 Overland Ave., San Diego, CA 92123
- Kiosco MySDCL: Encinitas
 - Llame al: (858) 694-2415
 - 501 N. El Camino Real, Encinitas, CA 92024
- Kiosco MySDCL: Región Sur
 - Llame al: (858) 694-2415
 - 690 Oxford St., Chula Vista, CA 91911

Salud Mental

Valor 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.

- Línea de Ayuda: (1-877) 698-7838
- Ayuda en Caso de Crisis fuera del Horario Laboral: Marque 9-8-8 Opción 1 o envíe un mensaje de texto al 838255
- 9465 Farnham St., San Diego, CA 92123
- Correo Electrónico: couragetocall@turnbhs.org
- courage2call.org

Optum Línea de Acceso para Crisis de San Diego (Optum 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.

- Línea de Ayuda: (1-888) 724-7240
- 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: (1-888) 724-7240
- 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.

- Línea de Ayuda: (619) 543-0412
- 4069 30th St., San Diego, CA 92104
- Correo Electrónico: information@mhasd.org
- mhasd.org

Sistemas de Salud Mental/ Turno (Mental Health Systems/Turn)

“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
- Correo Electrónico: contact@turnbhs.org
- 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.

- Línea de Ayuda: (619) 295-1055
- Llame al: (619) 543-1434
- 465 C St., Chula Vista, CA. 91910
- namisandiego.org

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

Si usted o alguien que usted conoce está enfrentando una crisis de salud mental, por favor llame al 988 y póngase en contacto con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (también conocida como Lifeline). Utilizar la Línea de Vida 988 es gratis. Cuando llamas, envías un mensaje de texto o conversas por mensajes con la Línea de Vida 988, su conversación es confidencial. Línea de Vida 988 proporciona una atención sin juicios. Hablar con alguien puede ayudarle a salvar su vida.

- Llame / Texto al: 9-8-8
- 988lifeline.org

Salud Mental (cont.)

2-1-1 San Diego

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

- Llame al: 2-1-1
- Correo Electrónico: 211help@211sandiego.org
- 211sandiego.org

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. TTY es un servicio de información confidencial, gratuito, 24 horas al día, 365 días al año, en Inglés y Español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales y/o por consumo de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

- Línea de Ayuda: (1-800) 662-4357
- 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
- Correo Electrónico: info@postpartumhealthalliance.org
- 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

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

Niños Vida Brillante (BrightLife Kids)

Apoyo personalizado para familias de California. Los niños de 0 a 12 años reciben asesoramiento gratuito de expertos sobre problemas de sueño, preocupaciones, habilidades sociales y mucho más. Sesiones de vídeo 1:1 en directo, chat seguro, contenidos a la carta y mucho más. Sin costo alguno. No se necesita seguro. Todo desde casa.

- Llame al: (1-888) 224-7332
- Correo Electrónico: ce@helloworldline.com
- helloworldline.com/brightlifekids

Aplicación Soluna (Soluna App)

Un nuevo programa innovador que proporciona apoyo gratuito, seguro y confidencial en salud mental para jóvenes y familias de todo el estado. La aplicación incluye asesoramiento en salud mental y recursos para adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 25 años.

- solunaapp.com

Línea de Vida de Salud Mental (Lifeline's Behavioral Health)

Los programas de salud mental de Línea de Vida (Lifeline) trabajan con jóvenes y adultos que tienen problemas de salud mental, traumas emocionales, abuso de sustancias y pensamientos suicidas. Los individuos que acuden a Línea de Vida en busca de ayuda suelen ser diagnosticados con ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno de oposición, trastornos alimenticios y autismo.

- Llame al: (760) 726-4900
- lifelinecs.org/behavioral-health

Salud Mental (cont.)

Línea Joven (Teen Line)

Línea Joven es anónima, un espacio sin prejuicios para los jóvenes. A través de nuestra línea directa, los adolescentes pueden tener acceso al apoyo personalizado entre iguales de adolescentes altamente formados y supervisados por profesionales de la salud mental adultos. Puedes hablar de cualquier tema: un día difícil, el colegio, las relaciones, las amistades, los problemas familiares o una crisis de salud mental. Nuestro trabajo se extiende a proporcionar ayuda y apoyo a escuelas y otras organizaciones juveniles.

- Llame al: (1-800) 852-8336
- Horario: 6pm - 10pm. Fuera de este horario, se le redirigirá al 988.
- Texto: TEEN to 839863 (6pm - 9pm)
- [teenline.org](https://www.teenline.org)

El Proyecto Trevor (The Trevor Project)

El Proyecto Trevor es la principal organización sin Fines de Lucro de prevención del suicidio e intervención en crisis para jóvenes LGBTQ+. Proporcionan información y apoyo a los jóvenes LGBTQ+ 24 horas al día, 7 días a la semana, todo el año.

- Llame al: (1-866) 488-7386
- Texto: START to 678-678
- Chat: chat.trvr.org

Línea de Vida Trans (Trans Lifeline)

Línea de Vida Trans es una línea directa de base y una organización sin fines de lucro 501(c)(3) de microdonaciones que ofrece apoyo emocional y financiero directo a las personas trans en crisis - para la comunidad trans, por la comunidad trans.

- Llame o envíe un texto al: (1-877) 565-8860
- Horario: Lunes - Viernes, 10am - 6pm
- [translifeline.org](https://www.translifeline.org)

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 SUN Bucks, WIC (mujeres, bebés y niños), distribuciones de alimentos y comidas para adultos mayores.

- Llame al: (619) 501-7917
- Correo Electrónico: info@sdhunger.org
- sandiegohungercoalition.org/resources

USDA MyPlate Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA MyPlate U.S. Department of Agriculture)

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

- 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

Tomar Medidas para Niños Saludables (Action for Healthy Kids)

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

- 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/nutrition-healthy-lifestyles

Instituto Elynn Satter (Elynn Satter Institute)

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

- ellynsatterinstitute.org

CDC | Nutrición (CDC | Nutrition)

CDC proporciona consejos y recursos para que los padres experimenten los beneficios de una buena nutrición.

- cdc.gov/nutrition/features/index.html

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

La Asociación Americana del Corazón proporciona una serie de recetas saludables para mejorar la salud. Proporciona recursos adicionales para dietas saludables, pérdida de peso y vídeos de cocina fáciles de seguir.

- recipes.heart.org

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

El programa WIC ofrece educación e información sobre nutrición para ayudar a las familias durante el embarazo, el posparto, la lactancia y la primera infancia. Podemos proporcionarle a usted y a su familia información práctica sobre nutrición y consejos para llevar una vida sana todos los días.

- Llame al: (1-888) 999-6897
- sdsuwic.org/p/nutrition-education-2

Paternidad

First 5 San Diego (Primeros 5 de San Diego)

“First 5 San Diego” promueve la salud y el bienestar de los niños pequeños durante sus años más críticos de desarrollo, desde la etapa prenatal hasta los cinco años de edad. “First 5 San Diego” se asegura de que todos los niños del condado de San Diego entren en la escuela preparados para el éxito, proporcionando a los niños exámenes de desarrollo saludable, atención dental, preescolar de alta calidad y talleres para padres.

- Llame al: (1-888) 534-7785
- 9655 Granite Ridge Dr. #120, San Diego, CA 92123
- first5sandiego.org

Primeros 5 San Diego- Kit para Nuevos Padres (First 5 San Diego- New Parent Kit)

- Proporciona un recurso integral y gratuito de First 5 California para padres primerizos y futuros padres que enfatiza la importancia de los primeros años del niño. Los kits se distribuyen en todo el condado y están disponibles en Inglés, Español, Chino, Vietnamita y Coreano.
- El kit para nuevos padres incluye:
 - Kit de cepillo de dientes
 - Información sobre el Servicio de Intoxicaciones de California
 - Un libro de cartón para tocar y sentir Contando Números
 - Una guía sobre Qué hacer cuando su hijo enferma
 - Un libro de consejos para los padres a medida que su hijo se desarrolla en la fase prenatal hasta los 5 años de edad
- first5sandiego.org/are-you-a-parent

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

Conozca las señales. Actúe temprano. El CDC ofrecen amplios recursos que cubren todos los aspectos del desarrollo de un niño desde el momento en que nace hasta que cumple 5 años. Al utilizar esta lista de verificación, los padres y cuidadores pueden monitorear fácilmente el progreso de sus hijos e identificar cualquier problema potencial desde el principio. Esto ayuda a garantizar que los niños reciban el apoyo y la intervención necesarios para abordar cualquier problema de desarrollo y alcanzar su máximo potencial.

- cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html

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 de familia, y se proporciona servicio de cuidado infantil sin costo alguno.

- Llame al: (858) 637-3210
- jfssd.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 familia de Lifeline es una clase gratuita de ocho semanas aprobada por el tribunal para padres de familia 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 de familia utilizan el currículo intensivo de educación para padres de familia 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 s e hijos.

- Llame al: (760) 842-6243
- 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) 420-3620
- 24/7 Línea Directa: (1-800) 640-2933
- 430 F St., Chula Vista, CA 91910
- Correo Electrónico: CSFSouthIntakeCoord@csbcs.org
- sbcssandiego.org

Paternidad (cont.)

Alternativas - Educación y Recursos para Padres (Alternatives- Parenting Education and Resources)

Proporciona clases para padres basadas en pruebas sobre embarazo/parto, lactancia, crianza, paternidad, habilidades para la vida, salud sexual y muchos otros temas. Al completar el material del curso se obtienen puntos que se pueden canjear por recursos útiles como pañales, toallitas y ropa, según estén disponibles.

- Llame al: (760) 388-9617
- 231 S Juniper St., Escondido, CA 92025
- Correo Electrónico: info@amc-ca.com
- amc-ca.com/resource-program/
- voasw.org/children-and-family-services

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: (760) 294-7969
- Línea de Ayuda: (760) 715-6463
- lambogodmaternityhome.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 (1-800) 298-9111
- fnadopt.org

Línea de Ayuda durante Embarazo (American Pregnancy Helpline)

La Asociación Americana del Embarazo es una organización nacional de salud comprometida con la promoción del bienestar reproductivo y del embarazo a través de la educación, el apoyo, la defensa y la concienciación de la comunidad. ¿Tiene preguntas sobre cómo quedar embarazada, cómo tener un embarazo saludable, cómo dar a luz o cómo explorar opciones para un embarazo no planificado? Te ayudarán a orientarte en todas las posibilidades de embarazo.

- Línea de Ayuda: (1-800) 672-2296
- americanpregnancy.org

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) 374-8786
- birthchoice.net

San Marcos

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

Línea de Nacimiento de San Diego (Birthline 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.

- Llame al: (858) 270-2491
- Español : (858) 302-7784
- Línea Directa: (1-800) 712-4357
- 9915 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131
- Correo Electrónico: info@birthlineofsd.org
- birthlineofsandiego.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

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
- Texto: 24/7 (760) 208-8811
- 1830 Hacienda Dr., Vista, CA 92081
- pathway-healthclinic.com

Embarazo (cont.)

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: (1-888) 743-7526
- plannedparenthood.org

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: (1-800) 395-4357
- supportpcc.com

Clínica de San Diego

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

East County

- Llame al: (619) 442-4357
- 10201 Mission Gorge Rd., Ste. K1, Santee, CA 92071

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

Programa de Educación para Familias en Edad Escolar de California (Cal-SAFE) (California School-Age Families Education (Cal-SAFE) Program)

El Programa de Educación para Familias en Edad Escolar de California (Cal-SAFE, por sus siglas en inglés) atiende a adolescentes embarazadas y padres dentro del Distrito Escolar Unificado de San Diego. Cal-SAFE proporciona servicios de apoyo a adolescentes embarazadas y con hijos mientras completan su educación. También proporciona recursos para ayudar a los adolescentes a planificar su futuro y proporcionar cuidado y educación temprana para sus bebés y niños pequeños.

- Llame al: (619) 362-4500
- 1255 16th St., Room 408, San Diego, CA 92101

Servicios Familiares Judíos - Programa Vida Familiar Adolescente (Jewish Family Services- Adolescent Family Life Program)

El Programa de Vida Familiar para Adolescentes (AFLP, por sus siglas en inglés) aborda los retos sociales, sanitarios, educativos y económicos del embarazo en la adolescencia proporcionando servicios integrales de gestión de casos a jóvenes embarazadas y padres. El Programa de Vida Familiar para Adolescentes ayuda a las jóvenes embarazadas y a los padres a desarrollar sus fortalezas y habilidades y a ponerles en contacto con servicios y recursos. El Programa de Vida Familiar para Adolescentes promueve embarazos saludables, nacimientos positivos, mejora de la salud, y el aumento de conocimientos y habilidades relacionadas con la crianza positiva.

- Llame al: (858) 336-3710
- 8804 & 8788 Balboa Ave., San Diego, CA 92123
- Correo Electrónico: aflp@jfssd.org
- jfssd.org/our-services/adults-families/adolescent-family-life-program

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: (1-800) 500-6411
- sandiegowic.org/ips

Embarazo (cont.)

Clínica de Embarazo CAPS (CAPS Pregnancy Clinic)

CAPS Pregnancy Clinic es una clínica de atención al embarazo para mujeres y hombres que proporciona ayuda médica en las primeras etapas del embarazo, una variedad de opciones de embarazo como educación y recursos para opciones de aborto, opciones de crianza de los hijos, opciones de adopción, consultas entre pares para quienes se enfrentan a embarazos inesperados, educación sobre salud sexual y apoyo después del aborto. Todos los servicios de embarazo son GRATUITOS y proporcionan pruebas de ITS/ETS a bajo o ningún costo.

- Llame al: (619) 658-4118
- Correo Electrónico: options@capspregnancyclinics.org
- capspregnancyclinics.org

Clínica del Centro de la Ciudad (Park West) (Downtown Area Clinic (Park West))

- 2918 Fifth Ave., #209, San Diego, CA 92103

Clínica del Área de Mesa (Kearny Mesa) (Mesa Area Clinic (Kearny Mesa))

- 3750 Convoy St., Ste. 118, San Diego, CA 92111

Clínica del Área de La Jolla (UCSD) (La Jolla Area Clinic (UCSD))

- 8950 Villa La Jolla Dr., #C134, La Jolla, CA 92037

Clínica del Área Universitaria (SDSU) (College Area Clinic (SDSU))

- 6663 El Cajon Blvd., Ste. L, San Diego, CA 92115

Clínica del Área de la Playa (Pacific Beach) (Beach Area Clinic (Pacific Beach))

- 1856 Garnet Ave., San Diego, CA 92109

Necesidades Especiales

Servicios Educativos Integrales de Autismo (Autism Comprehensive Educational Services (ACES))

Proporciona servicios integrales de terapia e intervención en autismo, incluido el Análisis Aplicado del Comportamiento (ABA), talleres para padres de familia 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: (1-855) 223-7123
- acesaba.com

Carlsbad

- Llame al: (1-855) 223-7123

Chula Vista

- Llame al: (619)-614-2563

El Cajon

- Llame al: (619)-333-1785

Otay Ranch & San Diego

- Llame al: (1-855)-223-7123

San Diego Academy

- Llame al: (619)-317-0384

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

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: (1-800) 481-2151

- Correo Electrónico: myreferral@ymcasd.org
- 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).

Oficina Central de DCS

- Llame al: (619) 550-3436
- 2240 Cleveland Ave., National City, CA 91950
- deafcommunityservices.org

Casa-Club de DCS

- Llame al: (619) 618-0501
- 2240 Cleveland Ave., 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 los 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
- efrconline.org

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: (1-888) 534-7785
- 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 de familia y coordinación de servicio de cuidado infantil para todas las familias que reciben HDS.

- first5sandiego.org/programs/health/hds

Central (Centros de Salud para Familias de San Diego)

- Llame al: (619) 515-2406

Este (Centros de Salud para Familias de San Diego)

- Llame al: (619) 515-2463

Costa Norte (Rady Children’s Hospital of San Diego)

- Llame al: (858) 966-8235

Central Norte (Rady Children’s Hospital of San Diego)

- Llame al: (858) 966-7510

North Island (Palomar Health)

- Llame al: (1-877) 504-2299

Sur (SBCS)

- Llame al: (619) 495-8248

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

“SDRC” es un punto focal en la comunidad para las personas con discapacidades del desarrollo (discapacidad intelectual, parálisis cerebral, epilepsia, autismo u otras condiciones incapacitantes similares a la discapacidad intelectual) que viven en los condados de San Diego e Imperial.

- Correo Electrónico: info@sdrc.org
- 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
- 300 Rancheros Dr., 4th Floor, Ste. 400 San Marcos, CA 92069

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

Interior Norte

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

Interior Sur

- 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

Necesidades Especiales (cont.)

Fundación de Recursos para Necesidades Especiales de San Diego (Special Needs Resource Foundation of San Diego)

Guía detallada para familias y cuidadores de niños y adultos con necesidades especiales. Incluyendo información sobre proveedores de servicios, programas, conexiones de apoyo en los condados de San Diego e Imperial. Esta guía está disponible impresa y en línea. También se ofrece un boletín informativo para mantenerse en contacto.

- Correo Electrónico:
specialneeds@sandiegofamily.com
- specialneedsresourcefoundationofsandiego.com
- specialneedsresourcefoundationofsandiego.com/flourishing-families-the-ultimate-special-needs-resource-guide-2025

Consortio para Educación Especial en la Costa Norte SELPA

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

Interior Norte de SELPA

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

Este del Condado SELPA

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

Sur del Condado SELPA

- Llame al: (619) 470-5252
- 680 L. St., Ste. E, Chula Vista, CA 91911

Distrito Escolar Unificado de Poway SELPA

- Llame al: (858) 521-2800
- 15250 Avenue 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

SBCS

SBCS 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: (1-800) 640-2933
- 430 F St., Chula Vista, CA 91910
- sbcssandiego.org

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

“Working Together for Inclusion & Belonging” 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
- caainclusion.org

Hogar de Manos Guadoras (Home of Guiding Hands)

HCH ofrece una amplia gama de servicios para personas con discapacidades a través de los Condados de San Diego e Imperial. El programa incluye servicios residenciales, desarrollo infantil temprano, cuidado de relevo, habilidades para la vida independiente, asistencia de transporte y planificación de vida.

- Llame al: (619) 938-2850
- 1908 Friendship Dr., El Cajon, CA 92020
- guidinghands.org/about-us-disability-services-in-san-diego

Asistencia Fiscal

CalEITC 4 me

Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo de California (CalEITC, por sus siglas en inglés) y Reembolso de Dinero con sus Taxes por Hijos Menores (YCTC, por sus siglas en inglés) son créditos fiscales que devuelven dinero al bolsillo de las familias y personas trabajadoras de California que reúnan los requisitos necesarios y ofrecen preparación gratuita de impuestos.

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

United Way del Condado de San Diego – MislmpuestosGratuitos (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

211 San Diego

Muchas personas y familias de la región de San Diego se enfrentan a obstáculos económicos que les impiden llevar una vida sana y de calidad. Podemos ayudar a las personas a tener acceso a asistencia financiera y beneficios públicos para ayudarles a recuperarse. Si gana \$67,000 o menos en el condado de San Diego, ¡puede calificar para recibir asistencia gratuita para la declaración de impuestos!

- Llame al: 2-1-1

Servicios Comunitarios de South Bay (South Bay Community Services)

Durante la temporada de impuestos, los voluntarios acuden a los lugares designados para prestar servicios gratuitos. Los servicios se prestan a las familias de ingresos bajos y moderados (anuales por debajo de ~ \$64,000). Para más información y para programar una cita, llame al 2-1-1 y pregunte por los servicios de preparación de impuestos de South Bay Community Services.

- Llame al: 2-1-1

Casa Familiar

Asistencia gratuita en la preparación de impuestos, asistencia para llenar la solicitud Sección 8, referencias y servicios de vivienda, solicitudes de pasaporte, asistencia en solicitudes de beneficios básicos de inmigración por el equipo certificado de DOJ, asistencia en la inscripción de beneficios públicos, servicios de traducción y servicios de emergencia.

- Llame al: (619) 428-1115
- 268 W Park Ave., San Ysidro, CA 92173
- casafamiliar.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
- Correo Electrónico: info@brotherbenno.org
- 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.

- ccsandiiego.org/services/day-passes-id-cards

Centro de Servicio en Clairemont

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

Centro de Servicio 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

Sistema de Tránsito Metropolitano (MTS, Metropolitan Transit System)

"MTS" ofrece tarifas y pases reducidos a quienes cumplan los requisitos. Consulte la página web para más detalles y el proceso de solicitud:

- Llame al: (619) 557-4555
- sdmts.com/fares-passes/reduced-fares-and-passes

Sistema de Tránsito Metropolitano (MTS)- Servicios de Paratransito (Metropolitan Transit System (MTS)- Paratransit Services)

"MTS" Ofrece transporte de esquina-a-esquina para personas con discapacidades que no pueden utilizar los servicios regulares de autobús o trolebús de MTS.

- Llame al: (1-888) 517-9627 para obtener información y hacer reservaciones
- sdmts.com/transit-services/mts-access-paratransit

Go-go-Grandparent con Jewish Family Services (Go-go-Grandparent with Jewish Family Services)

Ofrece viajes conducidos por voluntarios para adultos mayores de 60 años a citas médicas, actividades sociales y trámites. También ofrece servicios de transporte para grupos y viajes a la carta mediante servicios de automóviles compartidos como Uber y Lyft.

- Llame al: (858) 637-7320
- Inscríbese al: (858) 637-3210
- jfssd.org/our-services/older-adults/on-the-go-transportation-solutions-for-older-adults

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

Si usted está varado, huyendo de una situación de abuso, o sin ningún recurso, Ayuda al Viajero puede ser capaz de ayudarle.

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

Mujeres Transportando Mujeres - San Diego (Women Driving Women - San Diego)

Proporciona transporte personal a mujeres, niños y personas mayores. Este no es un servicio bajo demanda. Todos los paseos se arreglan con un conductor al momento de llamar. Esta es una opción de transporte seguro alternativo a otras empresas como Uber o Lyft. Todos deben pasar una revisión de antecedentes. Sirve a todo el Condado de San Diego.

- Llame al: (619) 343-9185

Transporte (cont.)

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. Circuit es su transporte eléctrico local, conectándolo a su comunidad al mismo tiempo que reduce las emisiones y mejora el acceso. 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

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.

- Llame al: (619) 595-5636
- sdmts.com/fares/youth-opportunity-pass-program

Subir Carros - Servicios Familiares Judíos (Hand Up Car- Jewish Family Services)

“Hand Up Cars” es un programa de capacitación económica que ayuda a las familias trabajadoras del condado de San Diego a lograr la autosuficiencia a través de la educación financiera y un transporte confiable. Los clientes reciben financiamiento para comprar un buen auto usado, junto con capacitación financiera, educación sobre el mantenimiento del auto y asesoramiento personalizado.

- Llame al: (858) 637-3210
- Horario: Lunes - Jueves, 8:30am - 5pm, Viernes: 8:30am - 4pm
- jfssd.org

Programa de Acceso a Vehículos Eléctricos MAAC (MAAC Electric Vehicle Access Program)

Ofrece asistencia para adquirir o financiar un vehículo eléctrico.

- Llame al: (619) 883-6812 o (619) 883-6852
- EVAccess@MAACproject.org

Programa Carros Limpios para Todos (Clean Cars 4 All Program)

“Clean Cars 4 All” ofrece incentivos para ayudar a los consumidores con rentas más bajas que viven en poblaciones prioritarias a sustituir sus carros antiguos más contaminantes por medios de transporte más nuevos y limpios.

- Llame al: (1-855) 651-2242
- Correo Electrónico: SDCC4@gridalternatives.org
- ww2.arb.ca.gov/our-work/programs/clean-cars-4-all

Transporte RideFACT (RideFACT Transportation)

“RideFACT” ahora sirve a todas las ciudades en el Condado de San Diego, así como Ramona y Spring Valley. El nuevo servicio ofrece viajes de propósito general para personas mayores (60+) 7 días a la semana 7am - 8pm. Las reservaciones pueden ser solicitadas llamando a FACT al (1-888) 924-3228 entre las 9am - 4pm. Los viajes pueden solicitarse con hasta 7 días de antelación.

- Llame al: (1-888) 924-3228
- Correo Electrónico: FACTSD@factsd.org

VIA (zona de El Cajón) (VIA (El Cajon area))

Con el programa, los residentes pueden accesiblemente y convenientemente llegar a destinos locales como el trabajo, compras, educación, citas, centros de transporte regional, y más sin necesidad de un carro privado.

- Llame al: (619) 413-9986
- ridewithvia.com

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
- 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: (1-800) 411-7343
- 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 a cualquier persona que necesite escapar del calor. Este programa está administrado por la división de Servicios de Edad Avanzada e Independencia del Condado (County’s Aging and Independence Services division).

- Llame al: (1-800) 339-4661
- 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. Los residentes pueden tomar ventaja de los ahorros en una variedad de tecnologías de ahorro de agua, tales como lavadoras de ropa de alta eficiencia y los inodoros, barriles de lluvia y sistemas de riego.

- Llame al: (858) 522-6600
- 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: (1-866) 272-0357
- californialifeline.com/en

MAAC - Asistencia Energética (MAAC – Energy Assistance)

Proporciona un pago único para las familias que han tenido su energía eléctrica desconectada o están pendientes de desconexión. Pago de hasta \$1000 para una factura de energía basado en el tamaño del hogar, ingreso mensual bruto total y código postal. Disponible una vez al año (cada 365 días). Ayuda a los hogares con bajos ingresos que han recibido un aviso de desconexión de 24-48 horas o de finalización del servicio por parte de su compañía eléctrica. El pago puede cubrir la factura de energía actual o vencida de un hogar (electricidad, gas, etc.).

- maacproject.org/energy-assistance/?gad-source=1&gclid=EAlaIqobChMI2NPTyZDbjAMVytjCBB0EtgOqEAAAYASAAEgJJ__D_BwE

Servicios Públicos (cont.)

SDGE - De Vecino a Vecino (SDGE - Neighbor-to-Neighbor)

Si usted está experimentando dificultades financieras temporales, ha recibido un aviso final antes de la carta de desconexión y no califican para otra ayuda estatal y federal, el Programa de Vecino a Vecino (NTN, por sus siglas en inglés) puede proporcionar hasta \$600 hacia sus saldos vencidos. Los fondos se distribuirán por orden de llegada hasta que los fondos del programa ya no estén disponibles. Debe cumplir los requisitos de elegibilidad. Haber recibido una carta de aviso final antes de la desconexión de SDG&E. Tener una cuenta abierta de SDG&E o figurar en su cuenta de SDG&E. Residir en el territorio de SDG&E. (Esto se aplica sólo a la dirección principal del solicitante). No haber recibido una promesa de Vecino a Vecino en los últimos 12 meses. Tener dificultades económicas.

Típicas razones para calificar incluyen pero no se limitan a:

- Enfermedad médica/grAve., enfermedad(es) crónica(s), discapacidad
- Reducción de sueldo/desempleo temporal
- Dificultades personales o familiares, fallecimiento de un familiar, catástrofe doméstica.
- Dificultades inusuales, despliegue militar
- Los clientes de CARE deben solicitar la ayuda de LIHEAP antes de solicitar la NTN
- [sdge.com/residential/pay-bill/get-payment-bill-assistance/bill-payment-options-temporary-financial-help/one-time-assistance-bill-assistance](https://www.sdge.com/residential/pay-bill/get-payment-bill-assistance/bill-payment-options-temporary-financial-help/one-time-assistance-bill-assistance)

Líneas Directas las 24 Horas

Adult and Elder Abuse

- (1-800) 510-2020

Child Abuse

- 24/7 para San Diego: (858) 560-2191
- (1-800) 344-6000

Computer Fraud & Identity Theft

- (858) 737-7171

Consumer Fraud

- (619) 531-3507

Crime Stoppers

- (1-888) 580-8477

Crisis Text Line (For free, confidential support at any time)

- Texto: HOME to 741741

Internet Crimes Against Children

- (858) 715-7100

General Resource Help and Information

- 2-1-1

Narcotics Anonymous

- (619) 584-1007 (English)
- (619) 546-0774 (Spanish)

National Center for Missing & Exploited Children

- (1-800) 843-5678

National Sexual Assault Hotline

- (1-800) 656-4673

National Suicide and Crisis Lifeline

- 9-8-8

National Domestic Violence Hotline

- (1-800) 799.SAFE (7233)
- (1-800) 787-3224

Parent Stress Line – Free & Confidential 24/7

- (1-800) 632-8188

Poison Control

- (1-800) 222-1222

Safely Surrender Baby

- (1-877) BABYSAF (222-9723)

San Diego Access and Crisis Line (24/7 for mental health or substance use crises)

- (1-888) 724-7240

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

- (1-800) 662-HELP (4357)

Trevor Lifeline (Crisis and suicide prevention services for LGBTQ youth and young adults)

- (1-866) 488-7386
- Texto: 678678

Veterans Crisis Line

- (1-800) 273-TALK (8255)
- 988 y después oprima 1
- Texto: 838255

Victim Services

- (619) 531-4041

Your Safe Place

- (619) 533-6000

988 Lifeline

- 9-8-8

Centro de Servicios al Cliente en Bonita

180 Otay Lakes Rd., Ste. 100
Bonita, CA 91902

(619) 427-4411

Centro de Servicios al Cliente en Kearny Mesa

5473 Kearny Villa Rd., Ste. 350
San Diego, CA 92123

(619) 427-4411

Centro de Servicios al Cliente en National City

401 Mile of Cars Way, Ste. 325
National City, CA 91950

(619) 427-4411

cdasd.org

