

2026-2027

GUÍA DE RECURSOS PARA LA FAMILIA



Organizado por:

Twin Rivers Unified School District

Departamento de Servicios Estudiantiles

Bienestar Infantil y Asistencia

La Guía de Recursos Familiares está diseñada para conectar a las familias de nuestra comunidad escolar con recursos que les ayuden en momentos de necesidad. La Guía ha sido posible gracias a Twin Rivers Unified School District. Hay muchos servicios adicionales en todo el condado de Sacramento y las áreas circundantes a los que los residentes pueden acudir en busca de ayuda.

Por favor llame a Infoline Sacramento al 211 o (916) 498-1000, o visite 211sacramento.org/211/ para más opciones.

También puede visitar findhelp.org para buscar los recursos que necesita.

Antes de hacer su llamada telefónica o buscar en Internet un servicio en particular, puede que quiera anotar:

- ¿Con QUIÉN quiere usted hablar?
- ¿QUÉ información quiere usted saber?, o
- ¿POR QUÉ necesita usted este servicio?
- RECUERDE si este servicio en particular no puede ayudarle, ¿pueden referirle a alguien que pueda hacerlo?

Algunos programas de esta guía pueden haber limitado sus servicios debido a recortes presupuestarios. Si usted descubre que un servicio ya no está disponible o que el número ha cambiado, por favor contacte a la oficina de CWA al (916) 566-1615, para que se puedan hacer las correcciones para la próxima publicación de esta Guía.

NOTA: *Los recursos proporcionados en esta guía son sólo referencias. No son recomendaciones.*

Números Utilizados con Frecuencia

Nombre

Número Telefónico

ÍNDICE

Números Telefónicos de Emergencia	Página 3
Números para Casos que No son de Emergencia	Página 3
Recursos Alimentarios	Páginas 4-6
Recursos de Ropa	Páginas 6-7
Tiendas de Segunda Mano	Página 7
Recursos de Bajos Ingresos y Viviendas	Página 8
Vivienda de Emergencia / Refugios	Páginas 9-10
Centros de Acogimiento/ Relevo	Páginas 11
Clínicas de Salud	Páginas 12-13
Información Sobre Medi-Cal	Página 14
Recursos para Padres	Páginas 14-17
Consejería / Apoyo / Terapia	Páginas 17-19
Asistencia legal / Clínicas	Páginas 20-21
Transporte Público	Página 21
Asistencia Para Servicios Públicos	Página 22
Distritos Escolares	Página 22
Preescolares y Cuidado Infantil	Páginas 23-25
Servicios de Tutoría	Páginas 25-26
Programas de Mentoría	Páginas 26-27
Asistencia de Empleo y Capacitación	Página 27
Parques y Recreación	Página 28
Bibliotecas	Página 28

NÚMEROS TELÉFONICOS DE EMERGENCIA

Policía, Alguacil, Bomberos, Ambulancia	911
Línea de Ayuda Nacional de Suicidio y Crisis- Llamada o Texto	988, 24 Horas
Servicios de Protección para Adultos	(916) 874-9377
Línea de Crisis para Jóvenes de California- Llamada o Texto	(800) 843-5200, 24 Horas
Línea Directa para la Búsqueda de Niños	(800) - THE - LOST, (800-426-5678)
Servicios de Protección Infantil	(916) 875-KIDS (5437)
Guardería para Crisis - Hogar Infantil de Sacramento	Ubicación Norte - (916) 679-3600, 24 Horas
	Ubicación Sur - (916) 394-2000, 24 Horas
Línea de Texto para Crisis (Apoyo a la Salud Mental)	741741
Línea de Crisis de Salud Mental del Condado	(916) 875-1055, 24 Horas
Centro de Control del Envenenamiento	(800) 222-1222, 24 Horas
Línea Directa para Embarazadas	Llame al (916) 451-2273 o envíe mensaje al (916) 538-1097
Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones	711
Línea Directa WEAVE (Violencia Domestica)	(916) 920-2952, 24 Horas
Línea Directa del Albergue de Emergencia para Jóvenes Wind (edades 12-17)	(916) 628-1492, 24 Horas

NÚMEROS PARA CASOS QUE NO SON EMERGENCIA

Línea Informativa de Sacramento	211 o (916) 498-1000
Alcohólicos Anónimos	(916) 454-1100, 24 Horas
Narcóticos Anónimos	(800) 600-4673
Equipo de Acceso a la Salud Mental para Niños y Adultos	(916) 875-1055
Al-Anon de Sacramento	(916) 334-2970
Alguacil del Condado de Sacramento (No Emergencias)	(916) 874-5115
Policía de la Ciudad de Sacramento (No Emergencia)	(916) 808-5471
Policía del Twin Rivers USD	(916) 566-2777
Programa de Asistencia a Víctimas y Testigos	(916) 874-5701
WEAVE (Violencia Domestica)	(916) 448-2321
Servicios para Jóvenes WIND	(916) 504-3313

RECURSOS ALIMENTARIOS

Cal Fresh: Departamento de Asistencia Social Calfresh	(800) 560-0976	Ayuda mensual para que las personas y familias con ingresos bajos o sin ingresos puedan comprar alimentos nutritivos.
Calvary Christian Church 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 929-5725	Distribución de alimentos - Martes a las 11:00am.
Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608	(916) 483-9232 Por favor llame para más detalles.	Abierto Lun/Mar/Juev 1:30pm-2:00 pm y Juev 6:00pm-7:00pm. Se requiere identificación con fotografía.
Carmichael Seventh-Day Adventist Church - 4694 Pasadena Ave. Sacramento 95841	(916) 487-8684 Por favor llame para más detalles.	Distribución de alimentos los miércoles de 9:00am-10:45am.
Common Ground Covenant Church 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823	(916) 689-3010	Distribución de comida se ofrece los sábados 8:30am-11:30am
Feeding God's Children 5808 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 803-5233 Por favor llame para más detalles.	Llame los viernes de 7:00am-8:00am para reservar una caja de alimentos. Recójala los sábados entre las 8:15am y las 8:30am.
Francis House Center – Next Move Homeless Servcies 1422 C Street Sacramento 95814		Distribución de comida Lun/Mar/Juev/Vier 9:00am-12:00pm y 1:00pm-3:00pm
Joey's Food Locker 3301 Fong Ranch Road Sacramento 95834	(916) 870-1659 Por favor llame para más detalles.	Programa de alimentos los jueves de 4:00 pm-5:30 pm.
Loaves & Fishes 1351 N. C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961 (916) 637-2450	Se sirve una comida caliente y nutritiva a los visitantes sin hogar de lunes-viernes de 11:30am-1:00pm, Sáb y Dom de 11:00am-12:30pm.
Manna Food Bank 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838	(916) 922-6442	Distribución de alimentos: Viernes 9:00am-12:00pm.

Maryhouse 1321 N C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961	Se sirve un desayuno caliente de 8:00 am-8:45am a mujeres solteras, familias y hombres solteros con hijos presentes.
Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up firstumcsac.org/events	Por favor visite el sitio web para ver los detalles.	Comidas comunitarias y relevo en varias ubicaciones de Sacramento.
Potters House 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 905-6268	Distribución de comida Jueves 9:30am-12:00pm
Purpose & Legacy 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841	(916) 200-3989	Distribución de Alimentos Lun/Miérc/Vier 11:00am-1:00pm.
River City Food Bank 1800 28 th St. Sacramento 95816 2300 Edison Ave. Sacramento 95821 rivercityfoodbank.org	(916) 446-2627	Distribución de Alimentos Mar/Juev 10:30am-1:30pm Distribución de Alimentos Miérc/Vier 10:30am-1:30pm
Sacramento Food Bank & Family Services Sacramentofoodbank.org	(916) 678-4010	Llame o visite el sitio web para buscar distribución de alimentos cerca de usted.
Salvation Army 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 10370 Old Placerville Rd. Ste 107 Rancho Cordova	(916) 678-4010	Distribución de Alimentos Mar/Miérc/Juev 9:00am-1:00pm. Comida para personas mayores de 60 años el cuarto lunes y jueves de cada mes 9:00am-1:00pm. Distribución de alimentos el primer miércoles de cada mes de 10:00am-2:00pm. Se pide identificación y prueba de residencia en el condado de Sacramento para todas las ubicaciones.
Travelers Aid taeaa.org	(916) 399-9646	Comuníquese con la oficina para obtener información sobre el programa de asistencia alimentaria.
Twin Rivers USD- Participación Familiar y Comunitaria https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/	(916) 566-1788	Distribución de alimentos para miembros de la comunidad de bajos ingresos con el apoyo de Sacramento Food Bank & Family Services (Banco de Alimentos y Servicios Familiares de Sacramento).

Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Llame de Lun- Juev de 8:00am.- 4:00pm (cerrado de 12:00pm – 1:00pm) Viernes 9:00 am- 12:00pm. Llame antes de las 11:30am para recoger su pedido el mismo día los Mar y Juev.
WIC dhs.saccounty.gov/pub/wic/Páginas/ Women-Infant-and-Children-Home.aspx	(916) 876-5000	Programa para mujeres, infantes y niños que proporciona alimentos a madres embarazadas y lactantes, así como a los infantes y niños menores de 5 años.

RECURSOS DE ROPA

Dress The Part, Inc.	(916) 293-7377 info@dressthepart.org	Ofrece ropa informal y formal para jóvenes y adultos jóvenes (edades 14 a 21).
First Baptist Church of North Sacramento 2601 Del Paso Blvd.	(916) 922-9365	El armario de ropa está abierto al público todos los viernes de 9:30am - 12:00pm. Proporciona mochilas con útiles para la escuela, abrigos y zapatos durante los meses de invierno.
Francis House Center – Next Move Homeless Services 1422 C Street Sacramento 95814	(916) 443-2646	Armario de ropa, trae una identificación válida Lun/Mar/Juev/Vier 9:00am-12:00pm.
God’s Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church 7008 10 th Street Rio Linda 95673	(916) 799-2099	Todos los artículos son siempre gratuitos. Ropa y mucho más. Cada martes de 6:00pm - 7:00pm y el primer sábado de cada mes 9:00am-1:00pm.
Love I.N.C.	(916) 383-3232 loveincsacramento.com/request-help/#	Proporciona ropa y artículos para bebés. Llame o visite el sitio web para solicitar apoyo.
Shores of Hope – Outreach Center 110 6 th Street West Sacramento 95605	(916) 372-0200	Ofrece ropa Lun-Juev 9:00am-3:00pm.
Sisters In Christ - LifePointe Church 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673	(916) 991-4624	Tienda gratuita con ropa y otros artículos, abierta los martes y jueves 10:00am- 1:00am
St. Anne’s Catholic Church 7724 24 th Street Sacramento 95832	(916) 422-8380	Ropa y zapatos disponibles el primer jueves de cada mes, de 9:00am - 10:00am, excepto los días en que llueve.

Union Gospel Mission 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Ropa de mujer y niño: martes y jueves, de 9:00am -12:00pm. Ropa de hombre Lun-Juev de 9:00am -12:00pm. Se debe llegar antes de las 9:30am para ambos, no se admiten llegadas tardías.
--	----------------	---

TIENDAS DE SEGUNDA MANO

Assistance League of Sacramento 2751 Fulton Avenue Sacramento 95821	(916) 488-0828 Abierto martes, miércoles, jueves, sábado 10:00am-4:00pm y viernes 10:00am-6:00pm
Deseret Industries 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821	(916) 482-1480 Abierto Lunes -Sábado 9:00am-6:00pm
Goodwill Industries 5400 Date Ave., E Sacramento 95841 4401 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 2502 Watt Ave. Sacramento 95821 2040 Alta Arden Expwy Sacramento 95825	(916) 678-5700 (916) 332-2294 (916) 480-9002 (916) 779-7468
Pacific Thrift Store 6101 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 514-0154

RECURSOS DE BAJOS INGRESOS Y VIVIENDAS
Por favor marque 211 primero para acceder a recursos.

Angelic Housing Resources Foundation Inc. angelichousing.org	(916) 432-8055	Ayuda a los adultos del condado de Sacramento que necesitan vivienda y una vida independiente a hacer la transición a una vivienda compartida a precios accesibles.
CHOC - Community Housing Opportunities chochousing.org	(707) 759-6043	Por favor visite el sitio web para comenzar a buscar propiedades disponibles. Debe presentar una solicitud por separado para cada propiedad.
Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing https://hopecoop.org/housing-programs/	211	Proporciona viviendas de apoyo adecuadas, cuando están disponibles, a adultos y familias sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar que padecen una discapacidad psiquiátrica.
HUD Affordable Housing Locator https://resources.hud.gov/#		Herramienta de búsqueda con información y ubicaciones de viviendas a precios accesibles.
Mercy Housing mercyhousing.org/find-housing/	(916) 414-4400	Por favor visite el sitio web para comenzar a buscar propiedades disponibles. Debe presentar una solicitud por separado para cada propiedad.
Mutual Housing mutualhousing.com/searchlisting	(916) 453-8400	Desarrolla y gestiona comunidades de viviendas asequibles y sostenibles. Por favor visite el sitio web para comenzar a buscar propiedades disponibles. Debe presentar una solicitud por separado para cada propiedad.
Salvation Army	(916) 678-4010 Extensión #2	Ayuda con el alquiler, la mudanza o la prevención del desalojo, dependiendo de la disponibilidad de fondos.
SHRA shra.org/other-affordable-housing-options/	(916) 440-1390	Lista y mapa de viviendas de alquiler a precios accesibles en el sitio web indicado. También se ofrece el Programa de Vales de Elección de Vivienda a través de esta agencia.
YWCA https://www.ywcacccc.org/residential-housing-for-women	(916) 800-9773	Programa de vivienda para mujeres de bajos ingresos. Habitaciones en renta, no se admiten niños y puede haber lista de espera.

VIVIENDA DE EMERGENCIA/REFUGIOS

211 primero para acceder a recursos.

Academy Stay – Vivienda para Jóvenes en Acogida https://www.academystay.org/	(916) 248-7961	Vivienda temporal para jóvenes de entre 18 y 24 años que hayan pasado parte de su infancia en hogares de acogida.
American Red Cross – Servicios en Casos de Desastres	(916) 993-7070 Por favor llame para más detalles.	Asistencia inmediata a corto plazo en caso de catástrofe, que puede incluir alojamiento o vivienda temporal.
Family Promise of Sacramento familypromisesacramentoca.org	(916) 443-3107	Ayuda a las familias de bajos ingresos sin hogar a alcanzar la autosuficiencia y recuperar una vivienda. Hasta 90 días de vivienda temporal. Es necesario tener hijos menores de 18 años.
First Step Communities https://www.firststepcommunities.org/	211	Albergue temporal, por favor, contacte al 211 para una evaluación de albergue.
Servicios Sociales Luteranos del Norte de California – Connections Program lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html	211	Proporciona vivienda y servicios a personas que anteriormente se encontraban sin hogar para evitar que vuelvan a quedarse sin hogar. Jóvenes de entre 18 y 24 años.
My Sister's House – Programa Safe Haven Shelter www.my-sisters-house.org	(916) 428-3271 Línea de Ayuda 24 Horas Multilingüe	Una variedad de servicios de apoyo, incluyendo un refugio de emergencia para sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y tráfico de personas.
Servicios para Personas sin Hogar Next Move	211	Refugio familiar de emergencia y refugio de emergencia para adultos solteros.
Overcomers Program	(916) 924-3113	Programa para mujeres
	(916) 920-3082	Programa para hombres
Línea de Crisis de Vivienda de Sacramento	211	Conecta a las familias con recursos para asistencia en materia de vivienda, refugio y otros servicios relacionados.

Centro de Recursos para Veteranos de Sacramento https://nationsfinest.org/	(916) 393-8387 7270 East Southgate Dr. Sacramento, CA 95823	Proporciona realojamiento rápido y apoyo residencial transitorio. Debe ser veterano. Lun -Vie 8:00am-5:00pm
Salvation Army – Center of Hope Albergue de Emergencia https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter	211; (916) 442-0331 Por favor llame para más detalles.	Los adultos que busquen albergue deben llamar al 211 para que se evalúe su situación.
ST. John’s Program for Real Change https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/	(916) 453-1482	Programas residenciales integrales de 12 meses para mujeres sin hogar y sus hijos.
Step Up on Second	211	Programa City Motel para familias con niños. Es necesario ser referido a través del 211.
Travelers Aid Taeaa.org	(916) 399-9646	Cupones de motel para familias sin hogar con niños, según disponibilidad.
Waking the Village – Programa de Vivienda Prevención e Intervención admin@wakingthevillage.org	Llamada o envía mensaje al (916) 525-5965 (916) 601-2979 PO Box 160085 Sacramento 95816	Ofrece vivienda y apoyo a personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Proporciona servicios de prevención, intervención y mediación para jóvenes de entre 12 y 24 años.
WEAVE – Refugio Seguro weaveinc.org/safe-shelter	(916) 920-2952 Línea de Apoyo e Información las 24 horas	Emergency Safehouse program for survivors of domestic violence, sexual assault, sex trafficking and their children
Servicios Juveniles Wind– Refugio para adolescentes Common Ground https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter	(916) 628-1492 Por favor llame para más detalles. 211	Ofrece servicios de albergue nocturno de emergencia para menores (12-17 años) sin hogar. Servicios de refugio de emergencia de fácil acceso para edades de 18 a 24 años.
Union Gospel Mission Sacramento https://ugmsac.com/ Men’s New Life Program	(916) 447-3268 Por favor llame para más detalles. Union Gospel exige un documento de identidad válido y una prueba de tuberculosis negativa reciente para ambos recursos.	Inscríbase en el albergue nocturno para hombres a las 5:30pm, por orden de llegada. Un programa residencial para hombres. Acérquese a la ventanilla de contacto de lunes a jueves, que abre a las 9:00 am, y solicite inscribirse.

CENTROS DE ACOGIMIENTO, RELEVO ETC.
Por favor marque 211 primero para acceder a recursos.

Capital Compassion - Centro de Relevo para Personas sin Hogar https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Las duchas están disponibles solo con cita previa. Se ofrecen más recursos, por favor llame.
Programa de Guardería Crisis https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/	(916) 679-3600/4533 Pasadena Ave., Sacramento 95821 (916) 394-2000/ 6699 South Land Park Dr., Sacramento 95831	Los padres pueden llevar a sus hijos de entre 0 y 5 años a una de las dos guarderías de Sacramento para recibir servicios de cuidado infantil de emergencia o cuidado nocturno durante momentos difíciles.
Friendship Park – Loaves & Fishes https://sacloaves.org/programs-services/	(916) 443-7378	Un parque privado que ofrece servicios de relevo.
Maryhouse – Loaves & Fishes https://www.hartstogether.org/north-sacramento	(916) 446-4961	Un centro de acogida diurno sin barreras para mujeres y familias sin hogar.
North Sacramento HART https://www.hartstogether.org/north-sacramento	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	Servicios de relevo los miércoles 9:00am – 12:00pm
Pilgrimage Sacramento firstumcsac.org/events	Por favor visite el sitio web para ver los detalles.	Servicios de relevo en diversos lugares de Sacramento.
Sacramento LGBT Community Center – Q Spot https://saccenter.org/youth	(916) 442-0185	Centro de encuentro para jóvenes LGBTQ+ de edades 13-24. Lun-Vier 11:00am-5:00pm, Sáb 10:00am-4:00pm
South Sacramento HART https://southsachart.org/get-involved	Florin Road Methodist Church 7560 Florin Road Sacramento 95828	Servicios de relevo cada segundo sábado de 9:00am – 12:00pm
Centro de Encuentro Juvenil Wind https://www.windyouthservices.org/drop-in-center	(916) 504-3313	Jóvenes sin hogar y fugados de edades 18-24. Lun/Miérc/Juev/Vier/Sáb/Dom 8:30am- 4:00pm, Mar 8:30am-2:30pm



Clínicas al Servicio del Área de Twin Rivers USD

-Actualizado Junio 2026 – Asegúrese de llamar a las clínicas para obtener la información más actualizada.

El primer y mejor recurso para las vacunas infantiles y toda la atención médica es su médico de cabecera (PCP). Si necesita vacunas inmediatas para inscribirse en la escuela, comuníquese con su PCP para solicitar una cita para el mismo día o sin cita previa. Si no tiene un PCP, consulte la lista a continuación para obtener más recursos. Por favor no dude en comunicarse con la enfermera escolar si necesita más información.

¿Necesita un seguro médico? Póngase en contacto con Sacramento Covered, una guía para conectar a las personas de la región de Sacramento con la atención médica y dental y la cobertura que necesitan (916) 414-8333 o (866) 850-4321.

Elica Health Centers www.elicahealth.org (916) 454-2345 4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816	- Acepta seguros privados, Medi-Cal, escala móvil basada en los ingresos (sin seguro). No se acepta Kaiser, seguros privados ni Medi-Cal. - Solo con cita previa - Horario de la clínica Lun – Vier 8:00am – 3:30pm (cerrado para la hora de comida de 12pm – 1pm)
Peach Tree Health www.pickpeach.org 3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656	- Acepta seguros privados, Medi-Cal, escala basada en los ingresos (sin seguro). - Solo con cita previa, no se atiende sin cita previa. - Horario de la clínica Lun – Vier 8:00am – 4:30pm (cerrado para la hora de comida de 12pm – 1pm)
Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 (principal) 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816	- Acepta seguros privados, Medi-Cal y programas especiales para personas sin seguro, dependiendo de los servicios. - Citas previas son preferidas - Horario de la clínica 8:00am – 4:30pm (El horario varía. Llame para confirmar.)
Sacramento Community Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (incluye dental, 2138 Del Paso Blvd) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (incluye dental, Suite 106)	- Acepta Medi-Cal - Citas previas son preferidas - No se garantiza la atención sin cita previa. - Horario de la clínica Lun – Vier 8:00am – 5:00pm (cerrado para la hora de comida de 12pm – 1:30pm)
Sacramento County Immunization Clinic 4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468	- Acepta Medi-Cal y sin seguro. - Solo con cita previa. No se admiten sin cita previa. - Citas disponibles cada dos viernes. - Horario de la clínica Lun – Vier 8:00am – 4:30pm
Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575	- Escala basada en los ingresos para personas sin seguro - Solo con cita previa. - No hay cuidado de urgencias. - Lun-Vier 7:30am – 5:00pm (cerrado de 12pm-1pm para la hora de comida)
San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com 4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090	- Acepta Medi-Cal, seguro privado - Solo con cita previa - Lun.-Vier. 8:30am – 5:30pm.

WellSpace Health www.wellspacehealth.org (916) 737- 5555 (todas las clínicas) • 2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821 • 3441 Marysville Blvd., Sacramento, CA, 95838 • 6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660 • 5959 Greenback Ln. Suite 500, Citrus Heights, CA 95621 • 3946 Norwood Ave, Sacramento, CA 95838	• Accepts Medi-Cal, no insurance (sliding scale). • Citas previas son preferidas • Se aceptan visitas sin cita previa. • Horario de la clínica Lun. – Vier. 8:00am – 5:00 pm (cerrado para la hora de comida de 12-1) • Centro de llamada abierto durante la hora de comida
Farmacias Locales incluyendo Rite Aid, Walmart, CVS...etc.	• Los costos varían según la vacuna individual. Llame a la farmacia para obtener más información.

CLÍNICAS DE SALUD

Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	Por favor llame o visite el sitio web para más información.
Mercy Clinic – Loaves & Fishes http://www.sacloaves.org/programs-services	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Clínica de atención primaria y urgencias.
One Community Health – Arden Arcade https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	Servicios de atención primaria y especializada ofrecidos en este centro.
Sac Valley Women’s Health https://svwhealth.com/services/	(916) 451-2273 or (916) 451-4357	Amplia gama de servicios confidenciales para apoyar la salud reproductiva. Por favor llame para más detalles.
UC Davis Health/La Familia Counseling Center Clínicas de especialidades pediátricas 3301 37 th Ave. Sacramento 95824	La Familia Health & Wellness Department (916) 452-3601	Consultas médicas para inquietudes relacionadas con el desarrollo, el comportamiento o el asma de un niño. Solo con cita previa.
The Willow Clinic https://www.willowclinic.org/services/medical	916-572-4502 1400 North A St. Sacramento 95811	Abierto los sábados de 9:00 a. m - 11:30 a. m., por orden de llegada. Solo se admiten visitas sin cita previa.
VA Northern California Health Care System https://www.va.gov/northern-california-health-care/	(916) 843-7000 (833) 983-0487 Salud de asuntos de veteranos (800) 382-8387 Salud mental	Cuidado de salud para Veteranos.

INFORMACIÓN SOBRE MEDI-CAL

¿Sabía que usted o su hijo pueden tener derecho a Medi-Cal si él o ella es menor de 19 años o si usted es una madre embarazada? Por favor visite: <https://apply.coveredca.com/lw-shopandcompare/#incomeGuidelines> para más detalles.

Medi-Cal www.benefitscal.com	(800) 560-0976
Medi-Cal Dental	Servicio de atención al cliente para miembros (800) 322-6384
Encuentre un Proveedor de Medi-Cal	https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider
Condado de Sacramento – Salud Mental	(916) 875-1055 o (888) 881-4881

RECURSOS PARA PADRES (Gratuitos o Costo Bajo)

Alta California Regional https://www.altaregional.org/	(916) 978-6400	Prestar servicio a las personas con discapacidades de desarrollo y a sus familias, ayudándoles a utilizar los servicios públicos y privados esenciales para satisfacer sus necesidades individuales.
Area 4 Agency on Aging https://www.agencyonaging4.org/	(916) 486-1876	Coordina y desarrolla servicios para personas mayores.
Birth & Beyond Centro de Recursos Familiares – Mutual Assistance Network - Robertson Community Center https://www.mutualassistance.org/	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	Colaborar ampliamente entre sistemas, proporcionar apoyos eficaces basados en un profundo conocimiento de la comunidad.
Birth & Beyond – Centro de Recursos Familiares del Norte de Sacramento North.Sac@KidsHome.org	(916) 679-3743 1565 River Park Drive Sacramento 95815	Colaborar ampliamente entre sistemas, proporcionar apoyos eficaces basados en un profundo conocimiento de la comunidad.
Birth & Beyond Family Resource Center – WellSpace Health North Highlands Community Health Center nhbbFRC@WellSpaceHealth.org	(916) 679-3925 6015 Watt Ave. North Highlands 95660	Colaborar ampliamente entre sistemas, proporcionar apoyos eficaces basados en un profundo conocimiento de la comunidad
Black Child Legacy – Liberty Towers Church www.libertytowers.org	(916) 900-6708 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Empodera a la comunidad con herramientas y recursos para abordar las desigualdades, para que todos tengan oportunidades de prosperar.

Black Child Legacy – Centro de Desarrollo Roberts Family	(916) 646-6631 ext.103 770 Darina Ave. Sacramento 95815	Una gama de servicios que incluyen recursos de apoyo prenatal e infantil, distribución de pañales, apoyo familiar, grupos de apoyo, eventos comunitarios, defensa y conexiones con otras agencias.
Center For Fathers and Families https://www.cffsacramento.org/cms	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Respondemos a las necesidades de los padres varones y sus familias ofreciendo programas y servicios que promueven el crecimiento, el enriquecimiento y el empoderamiento. Control de la ira. Crianza compartida, crianza práctica, grupo de apoyo para papás y eventos comunitarios.
Chicks in Crisis https://chicksincrisis.org/	(916) 896-0031 9455 E. Stockton Blvd. Elk Grove, CA 95624	Asistencia a adolescentes embarazadas y padres adolescentes de todas las edades para que continúen en la escuela. Apoyo con atención prenatal, asistencia a los padres, ropa, artículos para bebés, artículos esenciales, visitas supervisadas por orden judicial y más.
Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/	(916) 286-8600 3725 Marysville Blvd Sacramento 95838	Ofrece programas de desarrollo laboral, asesoramiento de vivienda certificado por HUD y mentoría para jóvenes. Aboga por la justicia racial, el derecho al voto y políticas comunitarias equitativas.
Help Me Grow Sacramento https://www.helpmegrowsac.org/	(916) 822-8744	Exámenes de desarrollo gratuitos y otros recursos para evaluar a los niños, desde el nacimiento hasta los 5 años.
Ayuda con Tarea – Biblioteca Pública de Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help		Ofrece una variedad de recursos y herramientas en línea para ayudar a los estudiantes con su tarea y apoyar su aprendizaje.
Liberty Towers Youth Center https://www.libertytowers.org/ Impact Sac – Liberty Towers www.impactsc.org , Instagram: @impactsc	(916) 807-4903 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842 (916) 900-6707	Espacio dedicado a los jóvenes de entre 11 y 24 años. Los programas incluyen salud mental y concienciación sobre el suicidio, prevención del abuso de sustancias, prevención de la violencia y liderazgo 5 estrellas. También hay horario de atención sin cita previa durante toda la semana. Inspirar y empoderar a los jóvenes para que se expresen y alcancen sus metas.
Mercer Veterinary Clinic- Servicios para Sacramento https://www.mercerclinic.com/locations-appointments	1351 N C Street Sacramento 95811 Para más detalles, consulte el sitio web	Servicios veterinarios gratuitos para personas sin hogar y en situación de inseguridad residencial. El segundo sábado de cada mes. Registración comienza a las 7:00 am. Es necesario llenar el formulario de solicitud de cita con anticipación.
Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica https://www.thehotline.org/	(800) 799-SAFE (7233) Envía START al 8878	Atiende a las personas afectadas por el abuso de pareja de forma confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea Directa Nacional de Ayuda para Padres y Jóvenes https://nationalparentyouthhelpline.org/	(855) 427-2736	Llame, envíe un mensaje de texto o utilice el chat en vivo si necesita ayuda u orientación.
Neighborhood Wellness https://neighborhoodwellness.org/	3805 Clay Street Sacramento 95838	Los programas y servicios abordan las desigualdades sociales, económicas, académicas y de salud para reducir las barreras de la adversidad.
Departamento de Servicios Sociales del Condado de Sacramento https://ha.saccounty.gov/Páginas/About-DHA.aspx	(800) 855-7100	Ofrece programas y servicios relacionados con el empleo, la vivienda, la atención médica, el transporte, la educación y el cuidado infantil.
Banco de Alimentos y Servicios Familiares de Sacramento https://www.sacramentofoodbank.org/diapers https://www.sacramentofoodbank.org/immigration	(916) 456-1980	Pañales gratis
SNAHC- Sacramento Native American Health Center https://snahc.org/	(916) 341-0575 Llama o visita el sitio web para obtener más detalles 2020 J Street Sacramento 95811 Lun-Vier 8:00am-5:00pm 3800 Florin Rd. Sacramento 95823 Lun-Vier 8:30am-5:30pm	Servicios: Atención médica, dental, oftalmológica, salud conductual, salud comunitaria, métodos de sanación “Healing Ways” y salud tradicional, centro de salud escolar, atención especializada y gestión de atención mejorada.
Stanford Settlement Neighborhood Center https://www.stanfordsettlement.org/	(916) 927-1303 450 W. El Camino Ave. Sacramento 95833	<u>Programa Infantil:</u> Para estudiantes de K-6º grado, grupos extraescolares y programas de campamentos de verano con un enfoque en el apoyo socioemocional. Incluye servicios de apoyo a los participantes y sus familias. <u>Centro para Adolescentes:</u> Para jóvenes de los grados 7-12, menores de 18 años. Centro de encuentro, actividades en grupo y servicios de apoyo para ayudar a los jóvenes a seguir en la escuela y alejarse de los problemas. <u>Centro para los de la Tercera Edad:</u> Para adultos mayores de 50 años, proporcionamos transporte, nutrición y actividades de bienestar, para que los adultos mayores se mantengan saludables e independientes.
Programas de Asistencia a Víctimas y Testigos–Fiscalía del Condado de Sacramento https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/	(916) 874-5701	Proporciona servicios de defensa y apoyo a las víctimas de delitos en nuestra comunidad.

Vynca- ECM (Gestión mejorada de la atención médica) https://www.vyncacare.com/enhanced-care-management	(888) 242-1588	Brindan apoyo a los afiliados a Medi-Cal con necesidades médicas y sociales complejas. Los coordinadores de atención ayudan a orientarse en el sistema de salud y a superar obstáculos como la inestabilidad de vivienda y la falta de transporte.
---	----------------	--

CONSEJERÍA, APOYO, TERAPIA, ETC.

Capitol Start Community Services Equipo de Consulta, Apoyo y Participación (CSET) para Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Explotación Sexual Comercial (CSEC) https://www.starsinc.com/sacramento-county/	Sacramento Downtown /Centro de Arden Arcade (916) 584-7800 Centro en Norte de Sacramento (916) 344-0249 (916) 844-2426 shine@starsinc.com	Consejería individual y familiar, intervención en crisis, apoyo entre compañeros, grupos/actividades extraescolares. Los servicios de CSET incluyen evaluación de necesidades, intervención en crisis, reducción de daños, educación y conexión con los recursos y el apoyo necesarios.
Care Solace www.caresolace.com/site/trusd	(888) 515-0595	Conectamos a los estudiantes con proveedores que tratan trastornos de salud mental y consumo de sustancias.
Línea de Ayuda Comunitaria - Una Línea Directa de Crisis y Apoyo https://chelpline.org/	(877) 541-2525	Una línea confidencial de atención telefónica para crisis, derivación, y apoyo. Abierta todos los días 8:00am – 8:00pm.
Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Madison – Turning Point Community Programs Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Rosin – Turning Point Community Programs https://www.tpcp.org/program/core/	(916) 388-3231 3628 Madison Ave, #6, #7, and #10 North Highlands 95660 (916) 567-4222 3810 Rosin Court, #170 Sacramento 95834	Servicios ambulatorios de salud mental conductual para adultos con un diagnóstico que cumpla los requisitos: Lun-Vier 8:00am – 4:30pm Cualquier adulto sin diagnóstico que necesite una evaluación para recibir apoyo en materia de salud mental: miércoles y jueves 1:00pm – 4:00pm
Community Wellness Response Team (CWRT)	988 Llama o envía un mensaje de texto	Apoyo gratuito y voluntario, en persona, para crisis relacionadas con la salud mental y el consumo de sustancias, dirigido a personas del condado de Sacramento.

Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS) https://mentalhealthservicerequest.saccounty.net/	(916) 875-1055 	Línea de referir para solicitar apoyo en materia de salud mental conductual.
Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC)-Turning Point Community Programs https://www.tpcp.org/program/urgent-care/	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 Lun-Vier 8:00am- Medianoche Sáb & Dom 8:00am-8:00pm	Clínica sin cita previa para residentes de todas las edades que estén pasando por una crisis de salud mental, sin importar si pueden pagar o no.
Sacramento Regional Family Justice Center – SRFJC Counseling https://www.sacramentofjc.org/	(916) 875-4673 3701 Power Inn Rd., #3100 Sacramento 95826	Tratamiento individual centrado en el trauma y en la víctima, y referir a terapia grupal para todas las edades.
Sierra Mental Wellness Group https://sierramentallowellness.org	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Servicios integrales de salud mental.
Youth Help Network https://starsyouth.net/about-us/	Llama (833) 333-2946 Lun-Vier 9:00am-7:00pm Texto (916) 860-8619 Lun-Vier 9:00am-7:00pm	Conectando a los jóvenes con apoyo en salud mental, intervención en crisis, apoyo para la vivienda y más. De 16 a 25 años
WEAVE https://www.weaveinc.org/get-help	(916) 920-2952 24 horas al día, 7 días a la semana	Consejería individual y grupal para personas afectadas por violencia doméstica y agresión sexual.
WellQor https://wellqor.com/online-therapy/	(646) 687-4646	Terapia y consejería en línea. Acepta la mayoría de los seguros.

ASISTENCIA LEGAL/CLÍNICAS

Asistencia Legal Accesible	(916) 971-3055 Llama o Envía Mensaje al (916) 508-6772	Proporciona recursos legales y asistencia a bajo costo para presentar casos de quiebra o divorcio.
Departamento de Derechos Civiles de California – Asistencia en Casos de Discriminación https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/	(800) 884-1684	Protege a las personas contra la discriminación ilegal en el empleo, la vivienda, los negocios y los programas financiados por el estado.
California Rural Legal Assistance, INC. (CRLA) https://www.crlaf.org/get-help	(916) 446-7904 2210 K Street, Ste. 201 Sacramento 95816 Por favor visite el sitio web para obtener más detalles.	Gratis para residentes de bajos ingresos, independientemente de su estado de inmigración. No brinda asistencia en casos penales.
Capitol Pro Bono https://capitalprobono.org/our-services/	(916) 551-2102	Asistencia gratuita en asuntos legales civiles para clientes con bajos ingresos que viven en la región de Sacramento.
Derecho de Familia – Centro de Autoayuda Juzgado de Familia William R. Ridgeway Family https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx	(916) 875-3400 3341 Power Inn Road, Room 113 Sacramento 95826	Ayuda gratuita para personas que no cuentan con representación legal. Se proporciona información para ayudar a completar y tramitar formularios y comprender los procedimientos judiciales. No se ofrece asesoramiento jurídico.
Servicios Legales de Inmigración: – Opening Doors https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/	(916) 492-2591 1111 Howe Ave., #125 Sacramento 95825	Representación legal gratuita para personas y familias en la región metropolitana de Sacramento, incluyendo asistencia con la ciudadanía, la Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA) y los ajustes de estatus (tarjetas de residencia).
Servicios Legales de Inmigración: – World Relief Sacramento https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/	(916) 978-2650 2233 Watt Ave., Ste 110 Sacramento 95825	Proporciona servicios legales de inmigración ofreciendo el apoyo y los conocimientos necesarios para obtener la residencia legal para ellos y sus familias aquí en los Estados Unidos.

Legal Aid at Work https://legalaidatwork.org/clinics/	Derechos Laborales (916) 905-5857 Derechos Lingüísticos (800) 864-1664 Trabajo y Familia (800) 880-8047 Project Survive (Sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y acoso) (888) 864-8335	Clínicas legales y líneas de ayuda gratuitas. Ofrecen ayuda gratuita, directa e individualizada. Es necesario cumplir con los requisitos de elegibilidad del cliente.
Centro Regional de Justicia Familiar de Sacramento https://www.sacramentofjc.org/	(916) 875-4673 (HOPE) 3701 Power Inn Road, Ste 3100 Sacramento 95821	Ayudar con las solicitudes de órdenes de alejamiento por violencia doméstica y maltrato a personas mayores.

TRANSPORTE PÚBLICO

AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac	(800) 872-7245 Por favor visite el sitio web para más detalles.	401 I Street, Sacramento 95814
Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/	(800) 231-2222 Por favor visite el sitio web para más detalles.	420 Richards Blvd., Sacramento 95811 201 Pacific Street, Roseville 95678
Lyft https://www.lyft.com/	Por favor visite el sitio web para más detalles.	
Paratransit https://paratransit.org/	(916) 429-2009 Por favor visite el sitio web para más detalles.	2501 Florin Rd., Sacramento 95822
Sacramento Regional Transit https://www.sacrt.com/	(916) 321-2877 Por favor visite el sitio web para más detalles.	1225 R Street Sacramento 95811
Uber https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/	Por favor visite el sitio web para más detalles.	
Yellow Cab https://www.yellowcabsacramento.com/	(916) 444-2222	

ASISTENCIA PARA SERVICIOS PÚBLICOS

Programas CARE y FERA – PG&E https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm	(866) 743-2273
CRP – HEAP https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance	(916) 567-5200
EAPR – SMUD https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits	(888) 742-7683
Programa de asistencia para servicios públicos de Salvation Army	(916) 678-4010 Extensión #2
Travelers Aid- Programa de asistencia para los servicios públicos Taeaa.org	(916) 399-9646

DSITRITOS ESCOLARES

Center Unified School District	(916) 338-6400 www.centerusd.org	8408 Watt Ave. Antelope, Ca 95843
Elk Grove Unified School District	(916) 686-5085 https://www.egusd.net/	9510 Elk Grove Florin Rd. Elk Grove 95624
Elverta Joint Elementary School District	(916) 991-2244 www.ejesd.net	7900 Eloise Ave. Elverta, Ca 95626
Natomas Unified School District	(916) 567-5400 www.natomasunified.org	1901 Arena Blvd. Sacramento, Ca 95834
Robla School District	(916) 649-5248 www.robla.k12.ca.us	5248 Rose St. Sacramento, Ca 95838
Sacramento City Unified School District	(916) 643-7400 www.scusd.edu	5735 47 th Ave. Sacramento, Ca 95824
San Juan Unified School District	(916) 971-7700 www.sanjuan.edu	3738 Walnut Ave. Carmichael. Ca 95608
Twin Rivers Unified School District	(916) 566-1600 www.trusd.net	5115 Dudley Blvd McClellan, Ca 95652
Washington Unified School District	(916) 375-7600 https://www.wusd.k12.ca.us/	930 Westacre Rd. West Sacramento 95691

PREESCOLARES Y CUIDADO INFANTIL

BEANSTALK https://www.beanstalk.ws/ Información General sobre el Cuidado Infantil: (916) 344-6259 Preescolar	(916) 566-1820 (916) 566-1660 (916) 566-1950	- Dry Creek Elementary 1230 G St. Rio Linda 95673 - Regency Park Elementary 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835 - Ridgepoint Elementary 4680 Monument Dr. Sacramento 95842
HEAD START (SETA)	(916) 563-5024 (916) 563-5390 (916) 563-5361 (916) 563-5353	- 6015 Watt Ave., #5 North Highlands 95660 - 3829 Stephen Drive North Highlands 95660 - 5665 Hillsdale Blvd., #4 Sacramento 95842 - 5249 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842

Preescolar de TRUSD A.M. o P.M.	(916) 566-3420 (916) 566-3425 (916) 566-1850 (916) 566-2700	- Castori Elementary 1801 South Ave. Sacramento 95838 - Del Paso Elementary 590 Morey Ave. Sacramento 95838 - Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660 - Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815
---	--	--

Preescolar del Estado TRUSD A.M. o P.M. (916) 566-1616	(916) 566-1930 (916) 566-1960 (916) 566-2745 (916) 566-2755 (916) 566-1650	- Orchard Elementary 1040 Q St. Rio Linda 95673 - Sierra View Elementary 3638 Bainbridge Dr. North Highlands 95660 - Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Woodlake Elementary 700 Southgate Rd. Sacramento 95815 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr. Sacramento 95842
Preescolar de Día Completo TRUSD (916) 566-1616	(916) 566-1850 (916) 566-1900 (916) 566-2700 (916) 566-2705	- Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660 - Madison Elementary 5241 Harrison St. North Highlands 95660 - Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815 - Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacramento 95815
	(916) 566-2745 (916) 566-1980 (916) 566-1650	- Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833 - Vineland Preschool 6450 20th St. Rio Linda 95673 - Woodridge Elementary 5761 Brett Dr, Sacramento 95842
TRUSD Pacific (Solo Bebés/Niños Pequeños)	(916) 566-2715	- Pacific High 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660

TRUSD Head Start/ Head Start Temprano	(916) 566-3485 (916) 566-1910 (916) 566-1970	- Morey Avenue 155 Morey Ave. Sacramento 95838 - Oakdale Elementary 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660 - Village Elementary 6845 Larchmont Dr. North Highlands 95660
Child Action https://wp.childaction.org/	(916) 369-0191	Información gratuita del cuidado infantil y referencias a guarderías, centros de cuidado infantil familiar, etc.
TrustLine https://www.trustline.org	(800) 822-8490	Verificación de antecedentes en California para el cuidado infantil en el hogar

SERVICIOS DE TUTORÍA

Servicios de Alfabetización para Adultos – Biblioteca Pública de Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy	(916) 264-2920 828 I Street Sacramento 95814	Clases individuales gratuitas para adultos que deseen mejorar sus habilidades de lectura, escritura y matemáticas.
Servicios GED – Biblioteca Pública de Sacramento https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School	Por favor visite el sitio web para presentar su solicitud.	Proporciona preparación y tutoría gratuitas para el GED.
Ayuda con Tarea – Biblioteca Pública de Sacramento https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help		Por favor visite el sitio web para más información
California Learning Center https://www.californialearningcenter.com/	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	Por favor visite el sitio web o llame para más detalles.
Servicios Educativos – SF Johnson Family & Community Services https://www.sjfamilyservices.com/member-programs	(916) 710-4146 Aplicar en el sitio web	Tutoría virtual para estudiantes de los grados 2-12. El costo se basa en los ingresos familiares.
Clases Individuales Gratuitas en Línea – Learn To Be https://www.learntobe.org/	(323) 208-9997	Tutoría gratuita en línea para los grados K-9. Apoyo en Lectura y Matemáticas.
Club de Tarea – Life Matters, Inc. https://www.lifemattersinc.org/	(916) 304-3564	Ofrece a los niños en edad escolar ayuda gratuita con las tareas y trabajos escolares.
Servicios de Tutoría Paper https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html		Servicio de tutoría en línea y bajo demanda que ofrece a los estudiantes apoyo académico ilimitado 24/7.

Sprout Tutoring https://www.sproutvolunteertutoring.org/ sprouttutoring.org	Por favor visite el sitio web para reservar una cita.	Ofrece servicios gratuitos de tutoría académica K-12 para pacientes pediátricos y sus hermanos que han perdido horas en el salón debido a hospitalizaciones o citas médicas frecuentes.
Tutoría - CogniTutor https://cognitutor.com/get-a-tutor/	Por favor visite el sitio web para más información.	Ofrece servicios a estudiantes desde preescolar hasta la universidad a un costo reducido.

PROGRAMAS DE MENTORÍA

AgingUP – Programa de Mentoría Juvenil https://agingup.org/	(916) 265-4032	Un programa de mentoría que empodera a los jóvenes con experiencia en acogida temporal.
4th Angel Mentoring Program – Cleveland Clinic Cancer Center https://4thangel.ccf.org/	(866) 520-3197	Apoyo gratuito y personalizado a través de mentores que conecta a adultos diagnosticados con cáncer o a sus cuidadores con mentores voluntarios capacitados.
Big Brothers Big Sisters https://www.bbbs-sac.org/	(916) 646-9300 1750 Howe Ave., #240 Sacramento 95825	Ofrece amistad y orientación individualizada a niños y niñas de entre 7 y 18 años. Por favor llame para más información.
Hope Mentor-MISS Foundation https://www.missfoundation.org/grieving/	(602) 279-6477 Aplique visitando el sitio web.	Mentores voluntarios para padres, abuelos y hermanos en duelo. Sin coste alguno.
Mentoring – Strive For College https://www.ustrive.com/	Por favor visite el sitio web para más información.	Plataforma gratuita de mentoría en línea que conecta a estudiantes de high school con ayuda para guiarlos a través del proceso de solicitud de ingreso a la universidad.
Mobile Mentoring – teach On to Lead One https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/	(770) 529-7700 Por favor visite el sitio web para más información.	Apoyo y mentoría gratuitos entre compañeros jóvenes.
Neighborhood Wellness- Pacers Take Space https://pacerstakespace.com/	(916) 282-7020	Mentoría y apoyo socioemocional para mejorar la implicación académica de los alumnos del instituto Grant High, seleccionados por el personal y la dirección.
Pro Youth & Families https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/	(916) 576-3300 3841 N. Freeway Blvd., #210 Sacramento 95834	Ofrece una amplia gama de programas de servicios directos, incluyendo mentoría para jóvenes.
Roberts Family Development Center https://robertsfdc.org/	(916) 646-6631 766 Darina Ave. Sacramento 95815	Los servicios de mentoría proporcionan apoyo individualizado o en pequeños grupos a los estudiantes en situación de alto riesgo.

Sacramento Youth Center https://www.sacyouthcenter.org/programs	(916) 248-1081 1901 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	El programa de mentoría es un enfoque de grupos pequeños que lo hace accesible para los jóvenes.
Programa de Mentoría Juvenil – Tuesday’s Children https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/	(516) 532-9000 Por favor visite el sitio web o llame para más información.	Programa gratuito de mentoría virtual. Empareja a adultos comprensivos con niños de entre 6 y 18 años que han perdido a un ser querido que sirvió en el ejército estadounidense después del 11 de septiembre.

ASISTENCIA DE EMPLEO Y CAPACITACIÓN

Programa de Empleo para Adultos– Asian Resources, Inc. https://asianresources.org/programs/	(916) 454-1892	Talleres de preparación para el empleo, asistencia en la búsqueda de empleo, servicios de orientación laboral y formación en el trabajo.
Programa de Empleo para Adultos- Greater Sacramento Urban League https://www.gsul.org/employment/	(916) 286-8600 3725 Maryville Blvd. Sacramento 95838	Desarrollo profesional, formación ocupacional, inserción laboral y habilidades sociales para reincorporarse al mercado laboral.
Servicios de Empleo – Southside Unlimited https://southsideunlimited.com/	(916) 387-8080	Formación profesional para adultos con discapacidades de desarrollo.
Formación en el Trabajo– Sacramento Regional Conservation Corps https://www.saccorps.org/our-services	(916) 386-8394	Un programa de formación laboral y educación para jóvenes de edades 18-26.
Pride Industries	(844) 426-2253	Proporciona programas de empleo para personas con discapacidad. Formación laboral, colocación laboral, orientación en el trabajo y desarrollo de habilidades para una vida independiente.
Programa de Servicios de Apoyo al Empleo para Refugiados – Lao Family Community Development, Inc. https://lfcd.org/our_service/employment-programs/	(510) 533-8850	Servicios de empleo y formación para refugiados, asilados y personas con visados especiales de inmigración recién llegados que llevan menos de 5 años en los Estados Unidos.
SETA – Sacramento Works https://sacworks.seta.net/job-centers/	(916) 263-3800 Visita la página web o llama por teléfono para obtener más información.	Ofrece una variedad de asistencia en materia de empleo y formación.
Escuela para Adultos de Twin Rivers https://www.tras.edu/	(916) 566-2785	Oportunidades para alcanzar metas personales, educativas y profesionales.
Women’s Empowerment https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/	(916) 669-2307	Preparación laboral y empoderamiento para mujeres sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar.

PARQUES Y RECREACIÓN

Distrito de Parques y Recreación de Arcade Creek https://www.arcadecreekcpd.gov/	(916) 482-8377 4855 Hamilton St. Sacramento 95841
Parques y Recreación de la Ciudad de Sacramento https://www.cityofsacramento.gov/ypce/parks	(916) 808-5200 915 I St. Sacramento 95814
Gibson Ranch https://regionalparks.sacounty.gov/Parks/RegionalParksDetails/Páginas/GibsonRanch.aspx	(916) 875-7275 8556 Gibson Ranch Rd. Elverta 95626
Distrito de Parques y Recreación de North Highlands https://www.nhrpd.org/	(916) 332-7440 6040 Watt Ave. North Highlands 95660
Distrito de Parques y Recreación de Rio Linda/Elverta https://www.rleparks.com/	(916) 991-5929 810 Oak Ln. Rio Linda 95673

BIBLIOTECAS

Sacramento County Libraries https://www.saclibrary.org/locations	(916) 264-2920
Biblioteca Arcade	2443 Marconi Ave. Sacramento 95821
Biblioteca Carmichael	5605 Marconi Ave. Carmichael 95608
Del Paso Heights	920 Grand Ave. Sacramento 95838
Biblioteca North Highlands-Antelope	4235 Antelope Rd. Antelope 95843
Biblioteca Norte de Sacramento – Hagginwood	2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
Biblioteca Neighborhood Rio Linda	6724 6 th St. Rio Linda 95673