

2025-2026

## GUÍA DE RECURSOS PARA LA FAMILIA



Organizado por:

Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers

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 al Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers. 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/](http://211sacramento.org/211/) para más opciones.

También puede visitar [findhelp.org](http://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 de No Emergencia	Página 3
Recursos de Alimentos	Página 4-6
Recursos de Ropa	Página 6-7
Tiendas de Segunda Mano	Página 7
Apoyo de Vivienda de Bajos Ingresos	Página 8
Viviendas de Emergencia/ Albergues	Página 9, 10
Centros de Acogida/ Relevo	Página 11
Clínicas de Salud	Página 12-13
Información de Medi-Cal	Página 13
Recursos para Padres	Página 14-16
Consejería/ Apoyo/ Terapia	Página 16-18
Ayuda Legal / Clínicas	Página 18-19
Transporte Público	Página 20
Asistencia de Emergencia para Servicios Públicos	Página 20
Distritos Escolares	Página 21
Preescolares y Cuidado Infantil	Página 21-23
Programas de Tutoría	Página 23-24
Programas de Mentoría	Página 24-25
Asistencia de Empleo y Formación	Página 25-26
Parques y Recreación	Página 26
Bibliotecas	Página 26-27

Policía, Sheriff, Bomberos, Ambulancia	911
Línea de Ayuda Nacional de Suicidio y Línea de 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) I – AM – 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	Llamada (916) 541-2273 o Texto (916) 538-1097
Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones	711
Policía del Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers	(916) 566-2777
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 DE NO EMERGENCIA

Línea Informativa de Sacramento	211 o (916) 498-1000
Alcohólicos Anónimos	(916) 454-1100, 24 Horas
Al-Anon de Sacramento	(916)334-2970
Equipo de Acceso a la Salud Mental para Niños y Adultos	(916) 875-1055
Narcóticos Anónimos	(800) 600-4673
Sheriff	(916) 874-5115
Programa de Asistencia a Víctimas y Testigos	(916) 874-5701
WEAVE (Violencia Domestica)	(916) 448-2321
Servicios para Jóvenes WIND	(916) 504-3313

<b>Cal Fresh: Departamento de Asistencia Social</b> <a href="#">Calfresh</a>	(800) 560-0976	Ayuda mensual para que las personas y familias con ingresos bajos o sin ingresos puedan comprar alimentos nutritivos.
<b>Calvary Christian Church</b> 2667 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 929-5725	Distribución de alimentos - Martes a las 11:00 a. m.
<b>Carmichael Food Closet</b> 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608	(916) 483-9232 Por favor llame para más detalles.	Abierto L/Mar/J de 1:30 pm-2:00 pm y J de 6:00 pm-7:00 pm. Se requiere identificación con fotografía.
<b>Carmichael Seventh-Day Adventist Church</b> -7694 Pasadena Ave. Sacramento 95841	(916) 487-8684 Por favor llame para más detalles.	Distribución de Alimentos los Miércoles de 9:00 am-11:30 am.
<b>Feeding God's Children</b> 5808 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 803-5233 Por favor llame para más detalles.	Llame los viernes de 7:00 am-8:00 am para reservar una caja de alimentos. Recójala los sábados entre las 8:15 am y las 8:30 am.
<b>Joey's Food Locker</b> 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.
<b>Loaves &amp; Fishes</b> 1351 N. C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961	Se sirve una comida caliente y nutritiva a los visitantes sin hogar de lunes a viernes de 11:30 am-1:00 pm, y los sábados y domingos de 11:00 am-12:30 pm.
<b>Manna Food Bank</b> 4840 Marysville Blvd. Sacramento 95838	(916) 922-6442	Distribución de Alimentos los Jueves de 4:00pm-7:00pm y los Viernes de 9:00am-12:00pm.
<b>Maryhouse</b> 1321 N C Street Sacramento 95811	(916) 446-4961	Se sirve un desayuno caliente de 8:00 am-8:45 am a mujeres solteras, familias y hombres solteros con hijos presentes.
<b>Pilgrimage Sacramento-Lifting Spirits Higher Unhoused Pop Up</b> firstumcsac.org/events	Por favor visite el sitio web para ver los detalles.	Comidas comunitarias y descanso en varias ubicaciones de Sacramento.

<b>Potters House</b> 2994 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 905-6268	Distribución de Alimentos 10:00am-11:30am.
<b>Purpose &amp; Legacy</b> 5314 Walnut Ave. Sacramento 95841	(916) 200-3989	Distribución de Alimentos L/Mie/V 11:00am-1:pm.
<b>River City Food Bank</b> 1800 28 <sup>th</sup> St. Sacramento 95816  2300 Edison Ave. Sacramento 95821  rivercityfoodbank.org	(916) 446-2627	Distribución de Alimentos Mar/Jue 10:30am-1:30pm  Distribución de Alimentos Mie/V 10:30am-1:30pm
<b>Sacramento Food Bank &amp; Family Services</b> Sacramentofoodbank.org	(916) 456-1980	Llame o visite el sitio web para buscar distribución de alimentos cerca de usted.
<b>Salvation Army</b> 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660  2500 Alhambra Blvd. Sacramento 95817	(916) 678-4010	Distribución de Alimentos Mar/Mie/J 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 último miércoles de cada mes. Se solicita identificación y prueba de residencia en el condado de Sacramento para todas las ubicaciones.
<b>Twin Rivers USD- Participación Familiar y Comunitaria</b>  <a href="https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/">https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/</a>	(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).

<b>Union Gospel Mission</b> 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Llame a las 11:00 a. m. los martes y jueves para inscribirse. Los horarios de recogida son 1:00pm-3:00pm el mismo día.
<b>WIC</b> 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

<b>Common Ground Covenant Church</b> 8355 Arroyo Vista Dr. Sacramento 95823	(916) 689-3010	Distribución de alimentos los sábados 9:00am-12:00pm.
<b>Dress The Part, Inc.</b>	(916) 293-7377 <a href="mailto:info@dressthepart.org">info@dressthepart.org</a>	Ofrece ropa informal y formal para jóvenes y adultos jóvenes (edades 14 a 21).
<b>First Baptist Church of North Sacramento</b> 2601 Del Paso Blvd.	(916) 922-9365	El armario de ropa está abierto al público todos los viernes de 9:30 a. m. - 12:00 p. m. Proporciona mochilas con útiles para la escuela, abrigos y zapatos durante los meses de invierno.
<b>Francis House Center – Next Move Homeless Services</b> 1422 C Street Sacramento 95814	(916) 443-2646	Distribución de alimentos L/Mar/J/V 9:00am-12:00pm y 1:00pm-3:00pm.
<b>God’s Little Lambs Free Store-New Beginnings Fellowship Church</b> 7008 10 <sup>th</sup> Street Rio Linda 95673	(916) 799-2099	Todos los artículos son siempre gratuitos. Ropa y mucho más. Martes de 6:00 p. m - 7:00 p. m y el primer sábado de cada mes 9:00am-1:00pm.
<b>Love I.N.C.</b>	(916) 383-3232 <a href="http://loveincsamramento.com/request-help/#">loveincsamramento.com/request-help/#</a>	Proporciona ropa y artículos para bebés. Llame o visite el sitio web para solicitar apoyo.
<b>Shores of Hope – Outreach Center</b> 110 6 <sup>th</sup> Street West Sacramento 95605	(916) 372-0200	Ofrece ropa L-J 9:00am-3:00pm.
<b>Sisters In Christ - LifePointe Church</b> 7200 Rio Linda Blvd. Rio Linda 95673	(916) 991-4624	Tienda gratuita con ropa y otros artículos, abierta los martes y jueves 9:00am-12:00am



<b>St. Anne's Catholic Church</b> 7724 24 <sup>th</sup> Street Sacramento 95832	(916) 422-8380	Ropa y zapatos disponibles el primer jueves de cada mes, de 9:00 am - 10:00 am, excepto los días en que llueve.
<b>Union Gospel Mission</b> 400 Bannon Street Sacramento 95811	(916) 447-3268	Ropa de mujer y niño: martes y jueves, de 9:00 am -12:00 pm. Ropa de hombre L-J de 9:00 am -12:00 pm. Se debe llegar antes de las 9:30 am para ambos, no se admiten llegadas tardías.

## TIENDAS DE SEGUNDA MANO

<b>Deseret Industries</b> 3000 Auburn Blvd. Sacramento 95821	(916) 482-1480 Abierto Lunes -Sabado 9:00am-6:00pm
<b>Dollar Thrift</b> 5338 Auburn Blvd. Sacramento 95841	(916) 333-8788 Abierto Lunes -Sabado 10:00am-6:00pm
<b>Goodwill Industries</b> 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
<b>Pacific Thrift Store</b> 6101 Watt Ave. North Highlands 95660	(916) 514-0154

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

<b>Angelic Housing Resources Foundation Inc.</b> angelichousing.org	(916) 432-8055	Ayuda a facilitar la transición a viviendas compartidas asequibles a los adultos del condado de Sac que necesitan vivienda y vida independiente.
<b>CHOC - Community Housing Opportunities</b> 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.
<b>Hope Cooperative-Permanent Supportive Housing</b> <a href="https://hopecoop.org/housing-programs/">https://hopecoop.org/housing-programs/</a>	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.
<b>HUD Affordable Housing Locator</b> <a href="https://resources.hud.gov/#">https://resources.hud.gov/#</a>		Herramienta de búsqueda con ubicación e información sobre viviendas asequibles.
<b>Mercy Housing</b> <a href="https://mercyhousing.org/find-housing/">mercyhousing.org/find-housing/</a>	(916) 414-4400	Por favor visite el sitio web para comenzar a buscar propiedades disponibles. Debe presentar una solicitud por separado para cada propiedad.
<b>Mutual Housing</b> <a href="https://mutualhousing.com/searchlisting">mutualhousing.com/searchlisting</a>	(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.
<b>Salvation Army</b>	(916) 678-4010 Extensión #2	Ayuda con el alquiler, la mudanza o la prevención del desalojo, dependiendo de la disponibilidad de fondos.
<b>SHRA</b> <a href="https://shra.org/other-affordable-housing-options/">shra.org/other-affordable-housing-options/</a>	(916) 440-1390	Lista y mapa de Viviendas de Alquiler Asequibles en el sitio web indicado. Programa de Bonos de Elección de Vivienda a través de esta agencia también.
<b>YWCA</b> <a href="https://www.ywcaccc.org/residential-housing-for-women">https://www.ywcaccc.org/residential-housing-for-women</a>	(916) 800-9773	Programa de residencia para mujeres de bajos ingresos. Habitaciones para alquilar, no se admiten niños y es posible que haya lista de espera.

**VIVIENDAS DE EMERGENCIA/ ALBERGUES ETC.**  
**Por favor marque 211 primero para acceder a recursos.**

<b>Academy Stay – Vivienda para Jóvenes en Acogida</b> <a href="https://www.academystay.org/">https://www.academystay.org/</a>	(916) 548-7961	Vivienda temporal para jóvenes de entre 18 y 24 años que hayan pasado parte de su infancia en hogares de acogida.
<b>American Red Cross – Servicios en Casos de Desastres</b>	(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.
<b>Family Promise of Sacramento</b> <a href="http://familypromisesacramentoca.org">familypromisesacramentoca.org</a>	(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.
<b>First Step Communities</b> <a href="https://www.firststepcommunities.org/">https://www.firststepcommunities.org/</a>	211	Albergue temporal, por favor, contacte al 211 para una evaluación de albergue.
<b>Servicios Sociales Luteranos del Norte de California – Connections Program</b> <a href="http://lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html">lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html</a>	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.
<b>My Sister's House – Programa Safe Haven Shelter</b> <a href="http://www.my-sisters-house.org">www.my-sisters-house.org</a>	(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.
<b>Servicios para Personas sin Hogar Next Move</b>	211	Refugio familiar de emergencia y refugio de emergencia para adultos solteros.
<b>Overcomers Program</b>	(916) 924-3113	Programa para mujeres
	(916) 920-3082	Programa para hombres
<b>Línea de Crisis de Vivienda de Sacramento</b>	211	Conecta a las familias con recursos para asistencia en materia de vivienda, refugio y otros servicios relacionados.
<b>Centro de Recursos para Veteranos de Sac</b> <a href="https://nationsfinest.org/">https://nationsfinest.org/</a>	(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

<b>Salvation Army – Center of Hope</b> Albergue de Emergencia <a href="https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter">https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento_metro/center-of-hope-shelter</a>	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.
<b>ST. John’s Program for Real Change</b> <a href="https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/">https://saintjohnsprogram.org/program/get-help/</a>	(916) 453-1482	Programas residenciales integrales de 12 meses para mujeres sin hogar y sus hijos.
<b>Step Up on Second</b>	211	Programa City Motel para familias con niños. Es necesario ser referido a través del 211.
<b>Travelers Aid</b>	(916) 399-9646	Cupones de motel para familias sin hogar con niños, según disponibilidad.
<b>Waking the Village – Programa de Vivienda Prevención e Intervención</b> admin@wakingthevillage.org	Llamada o texto (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.
<b>WEAVE – Refugio Seguro</b> weaveinc.org/safe-shelter	(916) 928-2952 Línea de Apoyo e Información las 24 horas	Emergency Safehouse program for survivors of domestic violence, sexual assault, sex trafficking and their children
<b>Servicios Juveniles Wind–</b> Albergue Juvenil Ado  Common Ground  <a href="https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter">https://www.windyouthservices.org/emergency-shelter</a>	(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.
<b>Union Gospel Mission Sacramento</b> <a href="https://ugmsac.com/">https://ugmsac.com/</a>  <b>Men’s New Life Program</b>	(916) 447-3268  Por favor llame para más detalles.	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 a. m., y solicite inscribirse.  <i>Union Gospel exige un documento de identidad válido y una prueba de tuberculosis negativa reciente para ambos recursos.</i>

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

<b>Capital Compassion - Centro de Relevo para Personas sin Hogar</b> <a href="https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives">https://www.capitalonline.cc/homeless-initiatives</a>	(916) 856-5683 10173 Crayton Way, 4A Sacramento 95827	Las duchas están disponibles solo con cita previa. Se ofrecen más recursos, por favor llame.
<b>Programa de Guardería Crisis</b> <a href="https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/">https://www.kidshome.org/what-we-do/crisis-nursery-program/</a>	(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.
<b>Friendship Park – Loaves &amp; Fishes</b> <a href="https://sacloaves.org/programs-services/">https://sacloaves.org/programs-services/</a>	(916) 443-7378	Un parque privado que ofrece servicios de relevo.
<b>Maryhouse – Loaves &amp; Fishes</b> <a href="https://www.hartstogether.org/north-sacramento">https://www.hartstogether.org/north-sacramento</a>	(916) 446-4961	Un centro de acogida diurno sin barreras para mujeres y familias sin hogar.
<b>North Sacramento HART</b> <a href="https://www.hartstogether.org/north-sacramento">https://www.hartstogether.org/north-sacramento</a>	Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838	Servicios de relevo los miércoles 9:00am – 12:00pm
<b>Pilgrimage Sacramento</b>  <a href="http://firstumcsac.org/events">firstumcsac.org/events</a>	Por favor visite el sitio web para ver los detalles .	Servicios de relevo en diversos lugares de Sacramento.
<b>Sacramento LGBT Community Center – Q Spot</b> <a href="https://saccenter.org/youth">https://saccenter.org/youth</a>	(916) 442-0185	Centro de encuentro para jóvenes LGBTQ+ de edades 13-24.
<b>South Sacramento HART</b> <a href="https://southsachart.org/get-involved">https://southsachart.org/get-involved</a>	Florin Road Methodist Church 7560 Florin Road Sacramento 95828	Servicios de relevo cada segundo sábado de 9:00am – 12:00pm
<b>Centro de Encuentro Juvenil Wind</b> <a href="https://www.windyouthservices.org/drop-in-center">https://www.windyouthservices.org/drop-in-center</a>	(916) 504-3313	Jóvenes sin hogar y fugados de edades 18-24.

## Clínicas al Servicio del Área de Twin Rivers USD

### **-Actualizado Junio 2025 – 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.**

<b>Elica Health Centers</b> <a href="http://www.elicahealth.org">www.elicahealth.org</a> (855) 354-2242 (todas las clínicas) <ul style="list-style-type: none"> <li>4815 Watt Ave, North Highlands, CA 95660</li> <li>3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815</li> <li>3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta seguros privados, Medi-Cal, escala móvil basada en los ingresos (sin seguro). No se acepta Kaiser, seguros privados ni Medi-Cal.</li> <li>Solo con cita previa</li> <li>Horario de la clínica Lun – Vie 8:00 am – 3:30 pm (cerrado para la hora de comida de 12 pm – 1 pm)</li> </ul>
<b>Peach Tree Health</b> <a href="http://www.pickpeach.org">www.pickpeach.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>3810 Rosin Ct. Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 779-7656</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta seguros privados, Medi-Cal, escala basada en los ingresos (sin seguro).</li> <li>Solo con cita previa, no se atiende sin cita previa.</li> <li>Horario de la clínica Lun – Vie 8:00 am – 5:00 pm (cerrado para la hora de comida de 12 pm – 1 pm)</li> </ul>
<b>Planned Parenthood</b> <a href="http://www.plannedparenthood.org">www.plannedparenthood.org</a> (877) 855-7526 (main) <ul style="list-style-type: none"> <li>5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660</li> <li>201 29<sup>th</sup> St. Suite B, Sacramento, CA 95816</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta seguros privados, Medi-Cal y programas especiales para personas sin seguro, dependiendo de los servicios.</li> <li>Citas previas son preferidas</li> <li>Horario de la clínica 8:00 am – 4:30 pm (El horario varía. Llame para confirmar.)</li> </ul>
<b>Sacramento Community Clinic</b> <a href="http://www.halocares.org">www.halocares.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 642-1867 (includes dental, 2138 Del Paso Blvd)</li> <li>7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 642-1867 (includes dental, Suite 106))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta Medi-Cal</li> <li>Citas previas son preferidas</li> <li>No se garantiza la atención sin cita previa.</li> <li>Horario de la clínica Lun – Vie 8:00 am – 5:00 pm (cerrado para la hora de comida de 12 pm – 1:30 pm)</li> </ul>
<b>Sacramento County Immunization Clinic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4600 Broadway Suite 1300, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta Medi-Cal y sin seguro.</li> <li>Solo con cita previa. No se admiten sin cita previa.</li> <li>Citas disponibles cada dos viernes.</li> <li>Horario de la clínica Lun – Vie 8:00 am – 4:30 pm</li> </ul>
<b>Sacramento Native American Health Center (SNAHC)</b> <a href="http://www.SNAHC.org">www.SNAHC.org</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>2020 J street, Sacramento, CA 95811 (916) 341-0575</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escala basada en los ingresos para personas sin Seguro</li> <li>Solo con cita previa.</li> <li>Sin cuidado de urgencias.</li> <li>L-V 7:30 am – 5:00 pm (cerrado de 12-1 para la hora de comida)</li> </ul>
<b>San Lucas Pediatric Clinic</b> <a href="http://www.sanlucaspeds.com">www.sanlucaspeds.com</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>4100 E. Commerce Way Suite 100, Sacramento, CA 95834 (916) 575-9090</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acepta Medi-Cal, seguro privado</li> <li>Solo con cita previa</li> <li>Lun.-Vie. 8:30 am – 5:30 pm.</li> </ul>
<b>WellSpace Health</b> <a href="http://www.wellspacehealth.org">www.wellspacehealth.org</a> (916) 737- 5555 (todas las clínicas) <ul style="list-style-type: none"> <li>2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821</li> <li>3441 Marysville Blvd., Sacramento, CA, 95838</li> <li>6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660</li> <li>5959 Greenback Ln. Suite 500, Citrus Heights, CA 95621</li> <li>3946 Norwood Ave, Sacramento, CA 95838</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepts Medi-Cal, no insurance (sliding scale).</li> <li>Citas previas son preferidas</li> <li>Se aceptan visitas sin cita previa.</li> <li>Horario de la clínica Lun. – Vie. 8:00 am – 5:00 pm (cerrado para la hora de comida de 12-1)</li> <li>Centro de llamada abierto durante la hora de comida</li> </ul>
<b>Farmacias Locales</b> incluyendo Rite Aid, Walmart, CVS...etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los costos varían según la vacuna individual. Llame a la farmacia para obtener más información.</li> </ul>

## CLÍNICAS DE SALUD

<b>Dignity Health Urgent Care – Midtown Sacramento</b> <a href="https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care">https://www.dignityhealth.org/dhmf/locations/sacramento-urgent-care</a>	(916) 733-3377 3000 Q St. Sacramento 95816	Por favor llame o visite el sitio web para más información.
<b>Mercy Clinic – Loaves &amp; Fishes</b> <a href="http://www.sacloaves.org/programs-services">http://www.sacloaves.org/programs-services</a>	(916) 874-2811 1321 C St. Sacramento 95811	Clínica de atención primaria y urgencias.
<b>One Community Health – Arden Arcade</b> <a href="https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/">https://onecommunityhealth.com/locations/arden-arcade-campus/</a>	(916) 443-3299 1442 Ethan Way, Suite 100 Sacramento 95825	Servicios de atención primaria y especializada ofrecidos en este centro.
<b>Sac Valley Women’s Health</b> <a href="https://svwhealth.com/services/">https://svwhealth.com/services/</a>	(916) 451-2273 or (916) 451-4357	Amplia gama de servicios confidenciales para apoyar la salud reproductiva. Por favor llame para más detalles..
<b>The Willow Clinic</b> <a href="https://www.willowclinic.org/services/medical">https://www.willowclinic.org/services/medical</a>	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.
<b>VA Northern California Health Care System</b> <a href="https://www.va.gov/northern-california-health-care/">https://www.va.gov/northern-california-health-care/</a>	(800) 382-8387	Cuidado de salud para Veteranos.

## INFORMACIÓN DE 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.***

<b>Medi-Cal</b> <a href="http://www.benefitscal.com">www.benefitscal.com</a>	(800) 560-0976
<b>Medi-Cal Dental</b>	Servicio de atención al cliente para miembros (800) 322-6384
<b>Encuentre un Proveedor de Medi-Cal</b>	<a href="https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider">https://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/en/find-provider</a>
<b>Condado de Sacramento – Salud Mental</b>	

## RECURSOS PARA PADRES (Gratuitos o Costo Bajo)

<b>Alta California Regional</b> <a href="https://www.altaregional.org/">https://www.altaregional.org/</a>	(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.
<b>Area 4 Agency on Aging</b> <a href="https://www.agencyonaging4.org/">https://www.agencyonaging4.org/</a>	(916) 486-1876	Coordina y desarrolla servicios para personas mayores.
<b>Birth &amp; Beyond Centro de Recursos Familiares – Mutual Assistance Network - Robertson Community Center</b> <a href="https://www.mutualassistance.org/">https://www.mutualassistance.org/</a>	(916) 696-6689 3525 Norwood Ave. Sacramento 95838	Colaborar ampliamente entre sistemas, proporcionar apoyos eficaces basados en un profundo conocimiento de la comunidad.
<b>Birth &amp; Beyond – Centro de Recursos Familiares del Norte de Sacramento</b> 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.
<b>Birth &amp; Beyond Family Resource Center – WellSpace Health North Highlands Community Health Center</b> 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
<b>Black Child Legacy – Liberty Towers Church</b> <a href="http://www.libertytowers.org">www.libertytowers.org</a>	(916) 900-6708 5229 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842	Empodera a la comunidad con herramientas y recursos para abordar las desigualdades, para que todos tengan oportunidades de prosperar. Juventud
<b>Black Child Legacy – Centro de Desarrollo Robertson Family</b> <a href="http://www.robertsfdc.com/">http://www.robertsfdc.com/</a>	(916) 646-6631 ext.103 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838	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.
<b>Center For Fathers and Families</b> <a href="https://www.cffsacramento.org/cms">https://www.cffsacramento.org/cms</a>	(916) 568-3237 920 Del Paso Blvd Sacramento 95815	Respondemos a las necesidades de los padres (hombres) 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 (hombres) y eventos comunitarios.
<b>Chicks in Crisis</b> <a href="https://chicksincrisis.org/">https://chicksincrisis.org/</a>	(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.



<b>Help Me Grow Sacramento</b> <a href="https://www.helpmegrowsac.org/">https://www.helpmegrowsac.org/</a>	(916) 822-8744	Exámenes de desarrollo gratuitos y otros recursos para evaluar a los niños, desde el nacimiento hasta los 5 años.
<b>Ayuda con Tarea – Biblioteca Pública de Sacramento</b> <a href="https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help">https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help</a>		Ofrece una variedad de recursos y herramientas en línea para ayudar a los estudiantes con su tarea y apoyar su aprendizaje.
<b>Liberty Towers Youth Center</b> <a href="https://www.libertytowers.org/">https://www.libertytowers.org/</a>  <b>Impact Sac – Liberty Towers</b> <a href="http://www.impactsc.org">www.impactsc.org</a> , Instagram: @impactsc	(916) 807-4903 5229 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. .
<b>Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica</b> <a href="https://www.thehotline.org/">https://www.thehotline.org/</a>	(800) 799-SAFE (7233) Textear START a 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.
<b>Línea Directa Nacional de Ayuda para Padres y Jóvenes</b> <a href="https://nationalparentyouthhelpline.org/">https://nationalparentyouthhelpline.org/</a>	(855) 427-2736	Llame, envíe un mensaje de texto o utilice el chat en vivo si necesita ayuda u orientación.
<b>Neighborhood Wellness</b> <a href="https://neighborhoodwellness.org/">https://neighborhoodwellness.org/</a>		Los programas y servicios abordan las desigualdades sociales, económicas, académicas y de salud para reducir las barreras de la adversidad.
<b>Departamento de Servicios Sociales del Condado de Sacramento</b> <a href="https://ha.sacounty.gov/Páginas/About-DHA.aspx">https://ha.sacounty.gov/Páginas/About-DHA.aspx</a>	(916) 874-3100	Ofrece programas y servicios relacionados con el empleo, la vivienda, la atención médica, el transporte, la educación y el cuidado infantil.
<b>Banco de Alimentos y Servicios Familiares de Sacramento</b> <a href="https://www.sacramentofoodbank.org/diapers">https://www.sacramentofoodbank.org/diapers</a>  <a href="https://www.sacramentofoodbank.org/immigration">https://www.sacramentofoodbank.org/immigration</a>	(916) 456-1980	Pañales gratis

<b>Stanford Settlement Neighborhood Center</b>  <a href="https://www.stanfordsettlement.org/">https://www.stanfordsettlement.org/</a>	(916) 927-1303 450W. El Camino Ave. Sacramento 95833	<b>Programa Infantil:</b> 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. <b>Centro para Adolescentes:</b> Para jóvenes de 7.º a 12.º grado, menores de 18 años. Centro de encuentro, actividades en grupo y servicios de apoyo para ayudar a los jóvenes a permanecer en la escuela y alejarse de los problemas. <b>Centro para los de la Tercera Edad:</b> Para adultos mayores de 50 años, proporcionamos transporte, nutrición y actividades de bienestar, para que los adultos mayores se mantengan saludables e independientes.
<b>Programas de Asistencia a Víctimas y Testigos– Fiscalía del Condado de Sacramento</b>  <a href="https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/">https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/</a>	(916) 874-6218	Proporciona servicios de defensa y apoyo a las víctimas de delitos en nuestra comunidad.

## CONSEJERÍA, APOYO, TERAPIA, ETC.

<b>Capitol Start Community Services</b>  <b>Equipo de Consulta, Apoyo y Participación (CSET) para Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Explotación Sexual Comercial (CSEC)</b>  <a href="https://www.starsinc.com/sacramento-county/">https://www.starsinc.com/sacramento-county/</a>	Centro en Downtown Sacramento /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.
<b>Care Solace</b> <a href="http://www.caresolace.com/site/trusd">www.caresolace.com/site/trusd</a>		Conectamos a los estudiantes con proveedores que tratan trastornos de salud mental y consumo de sustancias.
<b>Línea de Ayuda Comunitaria - Una Línea Directa de Crisis y Apoyo</b> <a href="https://chelpline.org/">https://chelpline.org/</a>	(877) 541-2525	Una línea confidencial de atención telefónica para crisis, derivación, y apoyo. Abierta todos los días 8:00am – 8:00pm.

<b>Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Madison – Turning Point Community Programs</b>  <b>Community Outreach Recovery Empowerment (CORE) Rosin – Turning Point Community Programs</b>  <a href="https://www.tpcp.org/program/core/">https://www.tpcp.org/program/core/</a>	(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: L-V 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
<b>Elica Behavioral Health</b> <a href="https://www.elicahealth.org/behavioral-health/">https://www.elicahealth.org/behavioral-health/</a>	(916) 454-2345 4815 Watt Ave. North Highlands 95660	Se ofrecen servicios integrales de salud mental conductual.
<b>Genesis Mental Health – Loaves &amp; Fishes</b> <a href="https://sacloaves.org/programs-services/">https://sacloaves.org/programs-services/</a>	(916) 699-1540	Acceso sin barreras a los servicios de salud mental para adultos sin hogar, independientemente de su seguro médico.
<b>Heartland Child &amp; Family Services</b> <a href="https://doingwhateverittakes.org/">https://doingwhateverittakes.org/</a>	(916) 922-9868 811 Grand Ave. Sacramento 95838  (916) 418-0828 2829 Watt Ave., #200 Sacramento 95821	Apoyo en salud mental y consejería para jóvenes de 0 a 21 años.
<b>La Familia Counseling Center</b> <a href="https://lafcc.org/">https://lafcc.org/</a>	(916) 452-3601 3301 37th Ave. Sacramento 95824	Servicios de consejería y apoyo para jóvenes (desde el nacimiento hasta los 21 años) y sus familias.
<b>Life Practice Counseling Group</b> <a href="https://www.lifepractice.org/contact">https://www.lifepractice.org/contact</a>	(916) 300-6576	Ofrece servicios de consejería basados en los ingresos mensuales.
<b>MAS-Social Services Foundation</b> <a href="https://mas-ssf.org/">https://mas-ssf.org/</a>	(916) 486-8626 3820 Auburn Blvd., #83 Sacramento 95821	Ayuda a las familias en general y a la comunidad musulmana en particular con sus necesidades de servicios sociales.
<b>River Oak Center for Children</b> <a href="https://www.riveroak.org/programs/">https://www.riveroak.org/programs/</a>	(916) 609-5100 <a href="mailto:info@riveroak.org">info@riveroak.org</a>	Servicios de salud mental conductual para niños y jóvenes.
<b>National Alliance on Mental Illness (NAMI) Sacramento</b> <a href="https://namisacramento.org/">https://namisacramento.org/</a>	(916) 890-5467	Apoyo gratuito para la salud mental, grupos en línea/en persona, recursos y educación.

<b>Sacramento County – Mental Health Services (ACCESS)</b> <a href="https://mentalhealthservicerequest.sacounty.net/">https://mentalhealthservicerequest.sacounty.net/</a>	(916) 875-1055	Línea de referir para solicitar apoyo en materia de salud mental conductual.
<b>Sacramento Mental Health Urgent Care Clinic (MHUCC)-Turning Point Community Programs</b> <a href="https://www.tpcp.org/program/urgent-care/">https://www.tpcp.org/program/urgent-care/</a>	(916) 520-2460 2130 Stockton Blvd., #300 Sacramento 95817 24 horas al día, 7 días a la semana	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.
<b>Sacramento Regional Family Justice Center – SRFJC Counseling</b> <a href="https://www.sacramentofjc.org/">https://www.sacramentofjc.org/</a>	(916) 875 4673	Tratamiento individual centrado en el trauma y en la víctima, y referir a terapia grupal para todas las edades.
<b>Sierra Mental Wellness Group</b>	(916) 783-5207 406 Sunrise Ave., #300 Roseville 95661	Servicios integrales de salud mental.
<b>Youth Help Network</b> <a href="https://starsyouth.net/about-us/">https://starsyouth.net/about-us/</a>	Llamada (833) 333-2946 Lun.-Vie. 9:00am-7:00pm  Texto (916) 860-8619 Lun.-Vie. 9:00am-7:00pm	Conectando a los jóvenes con apoyo en salud mental, intervención en crisis, apoyo para la vivienda y más.
<b>WEAVE</b> <a href="https://www.weaveinc.org/get-help">https://www.weaveinc.org/get-help</a>	(916) 920-2952	Consejería individual y grupal para personas afectadas por violencia doméstica y agresión sexual.
<b>WellQor</b> <a href="https://wellqor.com/online-therapy/">https://wellqor.com/online-therapy/</a>	(646) 687-4646	Terapia y consejería en línea. Acepta la mayoría de los seguros. .

## AYUDA LEGAL/CLÍNICAS

<b>Asistencia Legal Asequible</b>	(916) 971-3055  Llamada o Texto (916) 508-6772	Proporciona recursos legales y asistencia a bajo costo para presentar casos de quiebra o divorcio.
<b>Departamento de Derechos Civiles de California – Asistencia en Casos de Discriminación</b> <a href="https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/">https://calcivilrights.ca.gov/complaintprocess/</a>	(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.

<b>California Rural Legal Assistance, INC. (CRLA)</b> <a href="https://www.crlaf.org/get-help">https://www.crlaf.org/get-help</a>	(916) 446-7904 2210 K Street Sacramento +5816  Por favor visite el sitio web para obtener más detalles.	Gratis para residentes de bajos ingresos, independientemente de su estado de inmigración. No ayuda en casos penales.
<b>Capitol Pro Bono</b> <a href="https://capitalprobono.org/our-services/">https://capitalprobono.org/our-services/</a>	(916) 551-2102 (888) 551-21062	Asistencia gratuita en asuntos legales civiles para clientes con bajos ingresos que viven en la región de Sacramento.
<b>Derecho de Familia – Centro de Autoayuda</b> <a href="https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx">https://www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx</a>	(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.
<b>Servicios Legales de Inmigración: – Opening Doors</b> <a href="https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/">https://openingdoorsinc.org/programs/defending-immigrants/</a>	(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).
<b>Servicios Legales de Inmigración: – World Relief Sacramento</b> <a href="https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/">https://worldrelief.org/sacramento/our-work/ils/</a>	(916) 978-2658	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.
<b>Legal Aid at Work</b> <a href="https://legalaidatwork.org/clinics/">https://legalaidatwork.org/clinics/</a>	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.
<b>Centro Regional de Justicia Familiar de Sacramento</b> <a href="https://www.sacramentofjc.org/">https://www.sacramentofjc.org/</a>	916) 875-4673 (HOPE) 3341 Power Inn Road, Room 112 Sacramento 95826	Ayudar con las solicitudes de órdenes de alejamiento por violencia doméstica y maltrato a personas mayores.

## TRANSPORTE PÚBLICO

<b>AMTRAK</b> <a href="https://www.amtrak.com/stations/sac">https://www.amtrak.com/stations/sac</a>	(800) 872-7245 Por favor visite el sitio web para más detalles.	401 I Street, Sacramento 95814
<b>Greyhound Bus Lines</b> <a href="https://www.greyhound.com/">https://www.greyhound.com/</a>	(800) 231-2222 Por favor visite el sitio web para más detalles.	420 Richards Blvd., Sacramento 95811  201 Pacific Street, Roseville 95678
<b>Lyft</b> <a href="https://www.lyft.com/">https://www.lyft.com/</a>	Por favor visite el sitio web para más detalles.	
<b>Paratransit</b> <a href="https://paratransit.org/">https://paratransit.org/</a>	(916) 429-2009 Por favor visite el sitio web para más detalles.	2501 Florin Rd., Sacramento 95822
<b>Sacramento Regional Transit</b> <a href="https://www.sacrt.com/">https://www.sacrt.com/</a>	(916) 321-2877 Por favor visite el sitio web para más detalles.	1225 R Street Sacramento 95811
<b>Uber</b> <a href="https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/">https://www.uber.com/global/en/r/cities/sacramento-ca-us/</a>	Por favor visite el sitio web para más detalles.	
<b>Yellow Cab</b> <a href="https://www.yellowcabsacramento.com/">https://www.yellowcabsacramento.com/</a>	(916) 444-4222	

## PROGRAMAS DE ASISTENCIA PARA SERVICIOS PÚBLICOS

<b>Programas CARE y FERA – PG&amp;E</b> <a href="https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm">https://www.pge.com/en/account/billing-and-assistance/financial-assistance/california-alternate-rates-for-energy-program.htm</a>	(866) 743-2273
<b>CRP – HEAP</b> <a href="https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance">https://www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance</a>	(916) 567-5200
<b>EAPR – SMUD</b> <a href="https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits">https://www.smud.org/Rate-Information/Low-income-and-nonprofits</a>	(888) 742 - 7683
<b>Programa de asistencia para servicios públicos de Salvation Army</b>	(916) 678-4010 extensión #2

## DSITRITOS ESCOLARES

<b>Twin Rivers Unified School District</b>	(916) 566-1600 www.trusd.net	5115 Dudley Blvd McClellan, Ca 95652
<b>Center Unified School District</b>	(916) 338-6400 www.centerusd.org	8408 Watt Ave. Antelope, Ca 95843
<b>Elverta Joint Elementary School District</b>	(916) 991-2244 www.ejesd.net	7900 Eloise St. Elverta, Ca 95626
<b>Natomas Unified School District</b>	(916) 567-5400 www.natomasunified.org	1901 Arena Blvd. Sacramento, Ca 95834
<b>Robla School District</b>	(916) 649-5248 www.robla.k12.ca.us	5248 Rose St. Sacramento, Ca 95838
<b>Sacramento City Unified School District</b>	(916) 643-7400 www.scusd.edu	5735 47 <sup>th</sup> Ave. Sacramento, Ca 95864
<b>San Juan Unified School District</b>	(916) 971-7700 www.sanjuan.edu	3738 Walnut Ave. Carmichael. Ca 95608

## PREESCOLARES Y CUIDADO INFANTIL

<b>BEANSTALK</b> <a href="https://www.beanstalk.ws/">https://www.beanstalk.ws/</a> Información General sobre el Cuidado Infantil : (916) 344-6259 <b>Preescolar</b>	(916) 566-1820  (916) 566-1660  (916) 566-1950	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dry Creek Elementary 1230 G St. Rio Linda 95673</li> <li>- Regency Park Elementary 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835</li> <li>- Ridgepoint Elementary 4680 Monument Dr. Sacramento 95842</li> </ul>
<b>HEAD START (SETA)</b>	(916) 563-5125  (916) 563-5390  (916) 563-5360  (916) 563-5350	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6015 Watt Ave., #5 North Highlands 95660</li> <li>- 3829 Stephen Drive North Highlands 95660</li> <li>- 5665 Hillsdale Blvd., #4 Sacramento 95842</li> <li>- 5249 Elkhorn Blvd. Sacramento 95842</li> </ul>

<b>Preescolar de TRUSD</b> A.M. o P.M.	(916) 566-3420  (916) 566-3425  (916) 566-3475  (916) 566-1880  (916) 566-1850  (916) 566-2700	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Castori Elementary 1801 South Ave. Sacramento 95838</li> <li>- Del Paso Elementary 590 Morey Ave. Sacramento 95838</li> <li>- Hagginwood Elementary 1418 Palo Verde Ave. Sacramento 95815</li> <li>- F.C. Joyce Elementary 6050 Watt Ave. North Highlands 95660</li> <li>- Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660</li> <li>- Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815</li> </ul>
<b>Preescolar del Estado TRUSD</b> A.M. o P.M. (916) 566-1616	(916) 566-2705  (916) 566-1930  (916) 566-2740  (916) 566-2745  (916) 566-2755  (916) 566-1670	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacramento 95815</li> <li>- Orchard Elementary 1040 Q St. Rio Linda 95673</li> <li>- Smythe Elementary 2781 Northgate Blvd. Sacramento 95833</li> <li>- Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833</li> <li>- Woodlake Elementary 700 Southgate Rd. Sacramento 95815</li> <li>- Woodridge Elementary 5761 Brett Dr. Sacramento 95842</li> </ul>
<b>Preescolar de Día Completo TRUSD</b> (916) 566-1616	(916) 566-3415  (916) 566-1850  ((916) 566-1900  (916) 566-2700  (91) 566-2705	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Babcock Elementary 2400 Cormorant Way Sacramento 95815</li> <li>- Kohler Elementary 4004 Bruce Way North Highlands 95660</li> <li>- Madison Elementary 5241 Harrison St. North Highlands 95660</li> <li>- Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave. Sacramento 95815</li> <li>- Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacramento 95815</li> </ul>



	(916) 566-2745  (916) 566-1980  9916) 566-1670	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strauch Elementary 3141 Northstead Dr. Sacramento 95833</li> <li>- Vineland Preschool 6450 20<sup>th</sup> St. Rio Linda 95673</li> <li>- Woodridge Elementary 5761 Brett Dr, Sacramento 95842</li> </ul>
<b>TRUSD Pacific (Solo Bebés/Niños Pequeños)</b>	(916) 566-2715	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pacific High 6560 Melrose Dr. North Highlands 95660</li> </ul>
<b>TRUSD Head Start/ Head Start Temprano</b>	(916) 566-3485  (916) 566-3485  (916) 566-1910	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Morey Avenue 155 Morey Ave. Sacramento 95838</li> <li>- Rio Linda Preschool 631 L Street Rio Linda 95673</li> <li>- Oakdale Elementary 3708 Myrtle Ave. North Highlands 95660</li> </ul>
<b>Child Action</b> <a href="https://wp.childaction.org/">https://wp.childaction.org/</a>	(916) 369-0191	Información gratuita sobre cuidado infantil y referencia a guarderías, centros de cuidado infantil familiar, etc.
<b>TrustLine</b>	(800) 822-8490	Verificación de antecedentes penales en California para el cuidado infantil en el hogar

## SERVICIOS DE TUTORÍA

<b>Servicios de Alfabetización para Adultos – Biblioteca Pública de Sacramento</b> <a href="https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy">https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy</a>  <b>Servicios para GED – Biblioteca Pública de Sacramento</b> <a href="https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School">https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/GED-High-School</a>  <b>Ayuda con Tarea – Biblioteca Pública de Sacramento</b> <a href="https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help">https://www.saclibrary.org/education/students-educators/homework-help</a>	(916) 264-5032 828 I Street Sacramento 95814  Por favor visite el sitio web para presentar su solicitud.	Clases individuales gratuitas para adultos que deseen mejorar sus habilidades de lectura, escritura y matemáticas.  Proporciona preparación y tutoría gratuitas para el GED.  Por favor visite el sitio web para más información
<b>California Learning Center</b> <a href="https://www.californialearningcenter.com/">https://www.californialearningcenter.com/</a>	(916) 486-2646 3400 Cottage Way Sacramento 95825	Por favor visite el sitio web o llame para más detalles.

<b>Servicios Educativos – SF Johnson Family &amp; Community Services</b> <a href="https://www.sjfamilyservices.com/member-programs">https://www.sjfamilyservices.com/member-programs</a>	(916) 710-4146 Aplicar en el sitio web	Tutoría virtual para estudiantes de 2.º a 12.º grado. El costo se basa en los ingresos familiares.
<b>Clases Individuales Gratuitas en Línea – Learn To Be</b> <a href="https://www.learntobe.org/">https://www.learntobe.org/</a>	(714) 926-0395	Tutoría gratuita en línea para los grados K-9. Apoyo en Lectura y Matemáticas.
<b>Club de Tarea – Life Matters, Inc.</b> <a href="https://www.lifemattersinc.org/">https://www.lifemattersinc.org/</a>	(916) 304-3564	Ofrece a los niños en edad escolar ayuda gratuita con las tareas y trabajos escolares.
<b>Servicios de Tutoría Paper</b> <a href="https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html">https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html</a>		Servicio de tutoría en línea y bajo demanda que ofrece a los estudiantes apoyo académico ilimitado 24/7.
<b>Sprout Tutoring</b> <a href="https://www.sproutvolunteertutoring.org/">https://www.sproutvolunteertutoring.org/</a>	Por favor visite el sitio web para reservar una cita.	Ofrece servicios gratuitos de tutoría académica para pacientes pediátricos y sus hermanos que han perdido horas en el salón debido a hospitalizaciones o citas médicas frecuentes.
<b>Tutoría - CogniTutor</b> <a href="https://cognitutor.com/get-a-tutor/">https://cognitutor.com/get-a-tutor/</a>	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

<b>AgingUP – Programa de Mentoría Juvenil</b> <a href="https://agingup.org/">https://agingup.org/</a>		Un programa de mentoría que empodera a los jóvenes con experiencia en acogida temporal.
<b>4<sup>th</sup> Angel Mentoring Program – Cleveland Clinic Cancer Center</b> <a href="https://4thangel.ccf.org/">https://4thangel.ccf.org/</a>	(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.
<b>Big Brothers Big Sisters</b> <a href="https://www.bbbs-sac.org/">https://www.bbbs-sac.org/</a>	(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.
<b>Hope Mentor-MISS Foundation</b> <a href="https://www.missfoundation.org/grieving/">https://www.missfoundation.org/grieving/</a>	(602) 279-6477 Aplique visitando el sitio web.	Mentores voluntarios para padres, abuelos y hermanos en duelo. Sin coste alguno.
<b>Mentoring – Strive For College</b> <a href="https://www.ustrive.com/">https://www.ustrive.com/</a>	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.

<b>Mobile Mentoring – teach On to Lead One</b> <a href="https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/">https://t1l1.org/mobile-mentor-registration/</a>	Por favor visite el sitio web para más información.	Apoyo y mentoría gratuitos entre compañeros jóvenes.
<b>Pro Youth &amp; Families</b> <a href="https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/">https://proyouthandfamilies.org/youth-development-programs/</a>	(916) 576-3300 3780 Rosin Court, #120 Sacramento 95834	Ofrece una amplia gama de programas de servicios directos, incluyendo mentoría para jóvenes.
<b>Roberts Family Development Center</b> <a href="https://robertsfdc.org/">https://robertsfdc.org/</a>	(916) 646-6631	Los servicios de mentoría proporcionan apoyo individualizado o en pequeños grupos a los estudiantes en situación de alto riesgo.
<b>Sacramento Youth Center</b> <a href="https://www.sacyouthcenter.org/programs">https://www.sacyouthcenter.org/programs</a>	(916) 248-1081	El programa de mentoría es un enfoque de grupos pequeños que lo hace accesible para los jóvenes.
<b>Programa de Mentoría Juvenil – Tuesday’s Children</b> <a href="https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/">https://www.tuesdayschildren.org/our-programs/youth-mentoring/</a>	Por favor visite el sitio web 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 FORMACIÓN

<b>Programa de Empleo para Adultos– Asian Resources, Inc.</b> <a href="https://asianresources.org/programs/">https://asianresources.org/programs/</a>	(916) 454-1892	Talleres de preparación para el empleo, asistencia en la búsqueda de empleo, servicios de orientación laboral y formación en el trabajo.
<b>Programa de Empleo para Adultos– Greater Sacramento Urban League</b> <a href="https://www.gsul.org/employment/">https://www.gsul.org/employment/</a>	(916) 614-9001	Desarrollo profesional, formación ocupacional, inserción laboral y habilidades sociales para reincorporarse al mercado laboral.
<b>Servicios de Empleo – Southside Unlimited</b> <a href="https://southsideunlimited.com/">https://southsideunlimited.com/</a>	(916) 387-8080	Formación profesional para adultos con discapacidades de desarrollo.
<b>Formación en el Trabajo– Sacramento Regional Conservation Corps</b> <a href="https://www.saccorps.org/our-services">https://www.saccorps.org/our-services</a>	(916) 386-8394	Un programa de formación laboral y educación para jóvenes de edades 18-26.
<b>Pride Industries</b>	(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.

<b>Programa de Servicios de Apoyo al Empleo para Refugiados – Lao Family Community Development, Inc.</b> <a href="https://lfcd.org/our_service/employment-programs/">https://lfcd.org/our_service/employment-programs/</a>	(916) 359-2788	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.
<b>SETA – Sacramento Works</b> <a href="https://sacworks.seta.net/job-centers/">https://sacworks.seta.net/job-centers/</a>	Por favor visite la página web para conocer las ubicaciones y los números de contacto de los Centros de Empleo.	Ofrece una variedad de asistencia en materia de empleo y formación.
<b>Escuela para Adultos de Twin Rivers</b> <a href="https://www.tras.edu/">https://www.tras.edu/</a>	(916) 566-2785	Oportunidades para alcanzar metas personales, educativas y profesionales.
<b>Women's Empowerment</b> <a href="https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/">https://womens-empowerment.org/job-readiness-empowerment/</a>	(916) 669-2307	Preparación laboral y empoderamiento para mujeres sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar.

## PARQUES Y RECREACIÓN

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

## BIBLIOTECAS

<b>Bibliotecas del Condado de Sacramento</b>	<b>(916) 264-2920</b>	<b><a href="https://www.saclibrary.org/locations">https://www.saclibrary.org/locations</a></b>
--	-----------------------	--

<b>Biblioteca Arcade</b>	2443 Marconi Ave. Sacramento 95821
<b>Biblioteca Carmichael</b>	5605 Marconi Ave. Carmichael 95608
<b>Del Paso Heights</b>	920 Grand Ave. Sacramento 95838
<b>Biblioteca North Highlands-Antelope</b>	4235 Antelope Rd. Antelope 95843
<b>Biblioteca Norte de Sacramento – Hagginwood</b>	2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815
<b>Biblioteca Neighborhood Rio Linda</b>	6724 6 <sup>th</sup> St. Rio Linda 95673