

GUÍA DE RECURSOS PARA LA FAMILIA 2024—2025



**Organizado por:
Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers
Departamento de Servicios para Estudiantes
Bienestar Infantil y Asistencia**

La guía de recursos para la familia ha sido diseñada para conectar a las familias de nuestra comunidad escolar con recursos que ayudan en momentos de necesidad. La guía se encuentra disponible a través del Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers. Hay muchos servicios adicionales en el Condado de Sacramento y sus alrededores a los cuales las personas que viven en este condado pueden acudir en busca de ayuda.

Para más opciones, favor de comunicarse con *InfoLine Sacramento* al **211 o (916) 498-1000** para más opciones, o visite el sitio web en: <https://www.211sacramento.org/211/>

También puede visitar el siguiente enlace para buscar recursos necesarios:
[https:// www.findhelp.org/](https://www.findhelp.org/)

Antes de llamar para un servicio en particular sería importante escribir lo siguiente:

- ¿**Con** quién le gustaría hablar?
- ¿**Qué** información quiere saber? o
- ¿**Por qué** necesita esta clase de servicio?
- **RECUERDE**, si este servicio en particular no le puede ayudar, ellos podrán dirigirlo con alguien que sí le pueda ayudar.

Algunos programas en esta guía tal vez han limitado sus servicios debido a los recortes de presupuesto. Si usted no encuentra a su disposición un servicio publicado en particular o si el número telefónico ha cambiado, favor de comunicarse con el Departamento de Servicios para Estudiantes al (916) 566-1615, así podremos hacer las correcciones en la próxima publicación de esta guía.

Aviso: La información de recursos publicados en esta guía solo son referencias. No son recomendaciones.

Números telefónicos de uso frecuente

Nombre

Número

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ÍNDICE

Números telefónicos de emergencia	Página 4
Números telefónicos que no son de emergencia	Página 4
Recursos de alimentos	Página 5, 6
Armario público de ropa	Página 7
Tiendas de artículos de segunda	Página 7
Vivienda asequible	Página 8
Vivienda de emergencia/albergues	Página 9, 10
Centros de acogida para personas sin hogar	Página 11
Clínicas de salud	Página 12,13
Información de Medi-Cal	Página 13
Recursos para padres	Página 14-15
Asesoría / Apoyo/ Terapia	Página 15-18
Ayuda legal/ Clínicas	Página 19
Transporte público	Página 20
Ayuda de emergencia para servicios públicos	Página 20
Distritos escolares	Página 21
Cuidado infantil y preescolar	Página 21, 22
Programas de tutoría	Página 23
Programas de consejería	Página 23
Asistencia de empleo y entrenamiento	Página 24
Recreación y parques	Página 25
Bibliotecas	Página 25

" Quizás encontremos muchas derrotas, pero no debemos dejarnos vencer" -Maya Angelou.

NÚMEROS DE EMERGENCIA

Policía, Sheriff, Bomberos, Ambulancia

Policía de Twin Rivers USD

Servicios de protección para adultos

Oficina contra el maltrato infantil (Sac County Sheriff)

Línea directa para la búsqueda de niños

Servicios de protección infantil (CPS)

Línea de crisis de salud mental del condado (24 horas)

Guardería de emergencia (Ayuda para padres y familias en crisis)

Centralita nacional para niños que se fugan del hogar

Línea nacional de prevención del suicidio

Centro de control del envenenamiento

Línea directa de ayuda para mujeres embarazadas

Servicio de retransmisión de telecomunicaciones

Línea de crisis de prevención de suicidio

Línea de crisis por texto (apoyo de salud mental)

Línea directa WEAVE (abuso doméstico)

Well Space– Línea de apoyo al padre y suicidio (crisis)

Servicios para jóvenes Wind (adolescentes) línea de refugio de 24 hrs.

911

(916) 566-2777

(916) 874-9377

(916) 874-5191

(800) IAMLOST (426-5678)

(916) 875-KIDS (5437)

(888) 881-4881 o (916) 875-1055

(916) 679-3600 (Pasadena Ave.)

(916) 394-2000 (Land Park Dr.)

(800) RUNAWAY (786-2929)

988 [24/7 Hotline] llamada o texto

1-888-628-9454 (español)

(800) 222-1222

(916) 451-2273

711

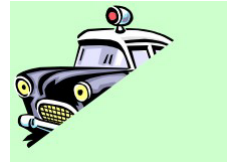
(916) 368-3111

741741

(916) 920-2952

(888) 281-3000

211 o (916) 628-1492



NÚMEROS DE NO EMERGENCIA

Línea informativa de Sacramento

211 o (916) 498-1000

Acceso a salud mental para niños y adultos

(916) 875-1055

Alcohólicos anónimos

(916) 454-1100

Línea de información Al-Anon / Alateen (familia o amistades de alcohólicos)

(916) 334-2970

Línea de ayuda para fumadores de California ¿Quiere dejar de fumar?

(800) (662-8887)

Consejo de prevención de abuso infantil

(916) 244-1900

Línea de información Nar-Anon

(800) 477-6291

(familia/amistades de personas que abusan de drogas)

Narcóticos anónimos

(877) 623-6363

Número del sheriff que no son emergencias

(916) 874-5115

Centro de víctimas y testigos

(916) 874-5701

WEAVE (violencia doméstica)

(916) 448-2321

Servicios para jóvenes Wind

(916) 561-4900



RECURSOS DE ALIMENTOS

Cal Fresh: Departamento de servicios sociales www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh	(800) 560-0976	Familias de bajos ingresos, asistencia general en varios idiomas, CALWORKS, asistencia y continuidad de servicios que no son cupones/vales de alimentos.
Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. www.carmichaelpres.org/community-care	(916) 483-9232	Abierto lunes, martes, jueves. Pedidos de comida de 10am -12pm. Entrega de comidas entre 1:30 a 2:30 pm. Sirve a los códigos postales del Condado de Sacramento. Se requiere tarjeta de identificación y comprobante de domicilio.
Participación de la familia y la comunidad/TRUSD Trusd.net/StudentsFamilies/Family-and-Community-Engagement-FACE/Community-Resources/index.html	(916) 566-1788	El Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers distribuye alimentos a la comunidad de bajos ingresos con el apoyo del Banco de Alimentos y Servicios a la Familia.
Loaves & Fishes Comedor 1351 North C St. Sacramento 95811 www.sacloaves.org	(916) 446-0874	Lunes-viernes 11:30am-1:00pm Sábados y domingos 11:00am-12:00pm Vales para el almuerzo disponibles en <i>Friendship Park</i> entre 7am a 12:30pm (sin costo).
Mary House 1351 North C St. Sacramento 95811	(916) 446-4961	Desayuno para mujeres y familias. Llame para más información.
Rio Linda/Elverta Food Closet 151 Delano Ave. Elverta 95626	(916) 836-1037	Servicios a los residentes de Rio Linda y Elverta. Llame para más información.
River City Food Bank 1800 28th Street Sacramento 95821 www.rivercityfoodbank.org	(916) 446-2627	Distribución de alimentos: Centro, <i>Midtown</i> : martes y jueves 10:30-1:30pm Arden Arcade: miércoles y viernes 10:30-1:30pm Llame para horarios, ubicaciones y más detalles.
Sacramento Food Bank & Family Services www.sacramentofood.org	(916) 456-1980	

RECURSOS DE ALIMENTOS

Salvation Army 3213 Orange Grove Ave North Highlands 95660	(916) 678-4010	Cajas de despensa y alimentos frescos; Martes, miércoles y jueves de 9am-1:00pm Alimentos para personas mayores de 60+ 4to cuarto lunes y jueves de 9am-1:00pm Llame para más información y requisitos.
St. John's Lutheran Church 1701 L Street Sacramento 95811 https://www.stjohnslc.org/direct-services	(916) 444-0874	Alimentos para peregrinos: cada primer, tercer y quinto lunes del mes de las 2pm-4pm Una comida caliente para cualquier persona que lo necesite. Refrigerio vespertino: cada dos y cuarto lunes, miércoles y jueves de 2pm a 4pm de la tarde, una bolsa con un bocadito para quien la necesite.
Sunrise Food Closet-Sunrise Ministerio Cristiano, alimentos	(916) 965-5431	Abierto para todos. Por favor llame para detalles.
Union Gospel Mission 400 North Bannon St. Sacramento 95811 www.ugmsac.com	(916) 447-3268	Donación de alimentos: Llame antes de las 11:30 am. el día de repartición para solicitar una caja de alimentos. Los pedidos se recogen los martes y jueves. Debe presentar una identificación con fotografía y comprobante de domicilio. Llame para más detalles.
WIC https://dhs.saccounty.gov/PUB/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx	(916) 876-5000	Programa para mujeres, infantes y niños, proporciona alimentos para embarazadas y madres lactantes. Para bebes y niños menores de 5 años. Llame para más información.

ARMARIO PÚBLICO DE ROPA

First Baptist Church of North Sacramento

2601 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815

(916) 922-9365

Viernes de 9:30 am a 12:00 pm

También proporciona mochilas con artículos escolares, abrigos/chamarras y zapatos durante los meses de invierno.

Francis House Center

Un programa para el siguiente paso
1422 C Street
Sacramento 95814

(916) 443-2646

Llame para mayores detalles.

Union Gospel Mission

400 North Bannon St.
Sacramento 95815
www.ugmsac.com

(916) 447-3268

Ropa para hombres, mujeres y niños. Llame para obtener más información.

TIENDAS DE ARTICULOS DE SEGUNDA

Deseret Industries

3000 Auburn Blvd.
Sacramento, CA 95821

(916) 482-1480

Goodwill Industries:

5400 Date Ave., Sac 95841

(916) 678-5700

4401 Elkhorn Blvd., Sac 95842

(916) 332-2294

2040 Alta Arden Expy., Sac 95825

(916) 779-7468

2502 Watt Ave. @ El Camino

(916) 480-9002

www.goodwillsacto.org

Pacific Thrift Store

6101 Watt Ave.
North Highlands,
95660 Watt & Don
Julio

(916) 514-0154

VIVIENDA ASEQUIBLE ETC.

Mercy Housing of Sacramento www.mercyhousing.org	(916) 414-4400	Programa de vivienda económica. Llame para más información.
Mutual Housing California 3321 Power Inn Rd. Ste. 320 Sacramento 95826 www.mutualhousing.com	(916) 453-8400	Desarrolla y opera comunidades de viviendas económicas. Llame para más información.
Salvation Army Programa de ayuda para la renta/alquiler	(916) 678-4010	Ayuda con el alquiler, la mudanza o para evitar el desahucio, según la fuente de financiación y la disponibilidad.
SHRA (Sacramento Housing & Redevelopment) https://www.shra.org/other-affordable-housing-options	(916) 440-1390	Opciones de vivienda económica.
SHRA (Sacramento Housing & Redevelopment) https://www.shra.org/housing-choice-voucher-program/	(916) 442-9210	Programa de bonos para elección de vivienda.
YWCA 1122 17 th St. Sacramento 95811 www.ywcaccc.org	(916) 800-9773	Programa de vivienda para mujeres de bajos ingresos. Alquiler de cuartos. No se admiten niños. Hay posibilidad de que haya lista de espera. Llamar para más información.

VIVIENDA DE EMERGENCIA Y ALBERGUES

Favor de marcar 211 para acceso a recursos

Family Promise	(916) 443-3107	Programa de refugio por 90 días. Llame al número indicado.
Friendship Park 1321 North C Street Sacramento	211; (916) 443-7378	Centro de información de servicios, teléfonos, baños, servicios para mascotas, etc.
Lutheran Social Services – Programa de conexiones 2450 Alhambra Blvd., Ste 101 Sacramento 95842 https://www.lssnorcal.org/what_we_do/concord_redding_stockton_sacramento/connections.html	211; (916) 453-2900	Alojamiento y servicios para evitar que los jóvenes sin hogar de 18 a 24 años vuelvan a estar sin hogar.
My Sister's House www.my-sisters-house.org	(916) 428-3271 24 hrs. de apoyo en línea en varios idiomas	Referencia de recursos y apoyo general. Un refugio seguro para las personas que huyen de la violencia doméstica, las agresiones sexuales y la trata de seres humanos. Llame al número indicado para más detalles.
Next Move Homeless Services www.nextmovesacramento.org	211; (916) 454-2120	Albergues/refugios de emergencia para familias y adultos. Llame para más detalles.
Overcomers Program www.overcomersprogram.org	Programa para mujeres (916) 924-3113 Programa para hombres (916) 920-3082	Centro residencial de recuperación que presta ayuda y apoyo a hombres y mujeres. Llame para más detalles.
Sacramento Housing Crisis Line	Marque 211, luego presione 8	Asistencia para mantener la situación actual de vivienda, adecuación a los refugios de emergencia disponibles y apoyo personalizado para la resolución de la crisis de vivienda.

VIVIENDA DE EMERGENCIA Y ALBERGUES

Favor de marcar 211 para acceso a recursos

Salvation Army/Center of Hope Emergency Shelter 1200 N. B St. Sacramento 95814 https://sacramento.salvationarmy.org/sacramento metro/center-of-hope-shelter/	211	Servicios para veteranos sin hogar, tanto para hombres como para mujeres (de 18 años y mayores). Llame para más detalles.
Shores of Hope http://www.shoresofhope.org/transitional-housing.html	(916) 372-0200	Apoyo a la vivienda de transición para jóvenes adultos de entre 18 a 22 años que hayan estado en hogares de acogida o se encuentran sin hogar.
Set Up on Second	211	Programa de motel ciudadano para familias con niños. Debe tener una referencia a través del 211.
St. John's Shelter www.saintjohnsprogram.org	211	Para mujeres con o sin niños. Los niños deben ser menores de 18 años y estar asistiendo a la escuela
Travelers Aid Emergency Assistance Agency 2251 Florin Rd. Suite 124 Sacramento 95822 www.taeea.org	(916) 399-9646	Proporciona ayuda de emergencia diurna y fuera del horario de oficina a familias desamparadas mediante vales de motel, alimentos, ayuda para alquiler, ayuda para servicios públicos y gestión de casos. Llame para más información.
Union Gospel Mission Shelter 400 Bannon Street Sacramento 95814	(916) 447-3268 Programa nueva vida para hombres	Inscripción para el refugio nocturno para hombres a las 5:30pm, conforme van llegando. Programa de residencia de 10 meses para hombres con adicciones. Debe solicitarlo en persona de lunes a jueves de 10am-11am y de 1pm a 2pm. <i>Union Gospel pide identificación válida y la prueba de tuberculosis negativa actualizada para ambos recursos.</i>
WEAVE Safe Shelter www.weaveinc.org	(916) 920-2952 Línea de apoyo las 24 hrs.	Refugio temporal de emergencia para sobrevivientes e hijos de violencia doméstica, trata sexual. Un lugar seguro donde alojarse, alimentos, ropa, transporte, servicio social y orientación. Teléfono 24 hrs. en línea directa de ayuda.

CENTROS DE ACOGIDA PARA PERSONAS SIN HOGAR
Favor de marcar 211 para acceder a recursos

<p>WIND Youth Services 815 S St. Sacramento 95811 www.windyouthservices.org</p>	<p>(916) 561-4900</p> <p>(916) 628-1492 línea directa de refugios de emergencia las 24 hrs.</p> <p>(916) 504-3313 Centro de refugio</p>	<p>Alojamiento de emergencia para jóvenes de 12 a 17 años que han huido, han sido corridos de sus hogares o simplemente necesitan tiempo para “tranquilizarse” durante unos días. Servicios de alojamiento nocturno de emergencia para jóvenes de 18-24 años, que se encuentran sin hogar. El centro ofrece duchas, lavandería, comida, acceso a internet y gestión de casos para jóvenes de 18 a 24 años. Llame para más información.</p>
<p>Maryhouse – Loaves & Fishes 1351 North C Street Sacramento 95811</p>	<p>211;</p> <p>(916) 446-4961</p>	<p>Centro de acogida diurno sin barreras para mujeres y familias sin hogar. Café, artículos de higiene, duchas, asesoramiento sobre recursos, etc. Llame para más detalles.</p>
<p>Respite Center-North Sacramento HART Mount Calvary Baptist Church 3407 Altos Ave Sacramento 95838 www.hartstogether.org</p>	<p>Miércoles de</p> <p>9am a 12pm</p>	<p>Miembros de la comunidad y vecinos sin vivienda pueden descansar en el interior, tener un buen recibimiento, artículos esenciales y acceso a baños.</p>
<p>Sacramento LGBT Community Center Respite Drop In Center 1015 20 th Street Sacramento www.saccenter.org/mental-health</p>	<p>(916) 442-0185</p> <p>Martes y jueves de 10am a 4pm</p>	<p>Un centro de descanso para LGBT mayores de 25 años, ofrece un lugar seguro para relajarse, recursos o simplemente hablar con alguien. El centro está abierto a cualquier persona de 25 años o mayores que se identifique como parte de la comunidad LGBTQ+. Disponible para personas en crisis que les gustaría desahogarse o hablar con un compañero de apoyo.</p>
<p>Sacramento LGBT Community Center-Q Spot 1015 20th Street Sacramento 95811 www.saccenter.org/youth</p>	<p>Lunes a viernes</p> <p>12pm-6pm</p>	<p>Apoya a jóvenes sin hogar de 13 a 24 años, con un espacio para pasar un rato con sus compañeros. Duchas y lavandería, artículos de supervivencia y gestión de casos.</p>
<p>The Respite Center-Midtown HART Saint John’s Lutheran Church 1701 L Street Sacramento 95811 2620 Capitol Ave Sacramento 95816 https://www.stjohnslc.org/direct-services</p>	<p>Martes</p> <p>9:30am -12:30pm</p>	<p>Este lugar de descanso proporciona un lugar seguro para que los huéspedes descansen, repongan fuerzas, reciban hospitalidad, y se conecten con posibles recursos.</p>



Clínicas que sirven en el área de Twin Rivers

Actualizado junio 2024—asegúrese de llamar a las clínicas para información actualizada

El primer y mejor recurso para las inmunizaciones en la infancia y todo cuidado de salud es su proveedor médico familiar/primario (PCP siglas en inglés). Si usted necesita vacunas inmediatas para la matrícula escolar, contacte a su PCP para hacer una cita el mismo día o consulta sin cita previa. Si usted no tiene un PCP, vea la siguiente lista para recursos adicionales. No dude en comunicarse con la enfermera escolar si usted necesita ayuda adicional.

¿Necesita seguro de salud? **Comuníquese con Sacramento Covered - una guía para conectar a personas en la región de Sacramento para servicios de cuidado médico/dental y cobertura si la necesitan (916) 414-8333 o (866) 850-4321.**

Elica Health Centers www.elicahealth.org

(855) 354-2242 (todas las clínicas)

- 4815-Watt Ave., North Highlands, CA 95660
- 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815
- 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816

- Se acepta seguro privado, Medi-Cal, escala de tarifas variables basada en los ingresos (sin seguro).
- Citas
- Consulta sin cita 2 pm - 4 pm
- Horario de clínica lunes- viernes 8 am -5 pm

Peach Tree Health www.pickpeach.org

- 3810 Rosin Ct, Suite 100, Sacramento, CA 95834
(916) 779-7656

- Se acepta seguro privado, Medi-Cal, escala basada en ingreso para personas sin seguro.
- Por cita solamente. No hay servicio sin cita
- Horario de la clínica- lunes-viernes de 8am-5pm (cerrado de 12 a 1pm por almuerzo)

Planned Parenthood www.plannedparenthood.org

(877) 855-7526 (oficina principal)

- 5700 Watt Ave., North Highlands, CA 95660
- 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816

- Se acepta seguro privado, Medi-Cal, programas especiales para personas sin seguro – depende de los servicios.
- Se prefiere que tenga cita
- Consulta sin cita con base en la disponibilidad
- Horario de la clínica 8-4 pm (horario variable llame para disponibilidad)

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)

- Se acepta Medi-Cal, sin seguro.
- Se prefiere con cita.
- Consultas sin cita entre 8:30 - 10:30 a.m., 1:30 - 3:30 pm (si no tiene cita no hay garantía de que tendrá consulta).

Sacramento County Immunization Clinic

- 4600 Broadway, Suite 1300, Sacramento, CA 95820
(916) 875-7468

- Horario de la clínica lunes-viernes de 8-5 pm (cerrado de 12 a 1:30pm por almuerzo)
- Se acepta Medi-Cal y personas sin seguro.
- Citas solamente. No hay consulta sin citas.
- Citas disponibles cada otro viernes.
- Horario de la clínica lunes-viernes de 8am-4:30 pm

Sacramento Native American Health Center (SNAHC)

www.SNAHC.org

- 2020 J Street, Sacramento, CA 95841
(916) 341-0575

- tarifa basada en el ingreso para personas sin seguro
- Solo con cita
- No hay atención de urgencia
- lunes a jueves de 8 am - 5pm (cerrado de 12 a 1 pm por almuerzo)

San Lucas Pediatric Clinic www.sanlucaspeds.com

4100 E. Commerce Way Ste. 100, Sacramento, CA 95834
(916) 575-9090

- Se acepta Medi-Cal, seguro privado
- Solo con cita
- Lunes-jueves de 8:30 -5:30 pm
- Viernes 8:30am -5pm

WellSpace Health www.wellspachealth.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

- Se acepta Medi-Cal, personas sin seguro (tarifas variables).
- Se prefiere que tenga cita.
- Admisión sin previa cita
- Horario de la clínica lunes viernes 8-5 pm (cerrado de 1-2pm por almuerzo)

Farmacias locales incluyendo a: Rite Aid, Walmart, CVS, ...etc.

- El costo varía - para una vacuna individual. Llame a la farmacia para información adicional.

CLÍNICAS DE SALUD Servicios, Información de Medi-cal

African American Perinatal Health Program

<https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/African-American-Perinatal-Health-Program/SP-AfricanAmerican-Perinatal-Health-Program.aspx>

(916) 875-2229

Programa gratuito ofrecido por el Condado de Sacramento para mejorar la natalidad en la comunidad Afro-americana mediante visitas a domicilio de enfermeras.

Loaves & Fishes – Mercy Clinic

1321 North C St.
Sacramento 95811
www.sacloaves.org

(916) 874-2811

Clínica de atención primaria y de urgencias. Sin previa cita. Llame para más detalles.

Nurse Family Partnership

www.nfpmoms.org

(844) 637-6667

Un programa gratuito para mujeres embarazadas por primera vez y sus bebés. Llame para más detalles.

Sacramento County Health Center

4600 Broadway, Sacramento 95820
<https://dhs.saccounty.gov/PRI/Pages/Health%20Center/GI-Sacramento-County-Health-Center.aspx>

(916) 874-9670



Atención pediátrica y para adultos, y asesoramiento en salud mental. Se acepta Medi-Cal y Medicare, tarifa variable, se aplican restricciones por ingresos.

¿Sabía usted que usted o su hijo pueden calificar para Medi-Cal si es menor de 19 años o si usted está embarazada? Recientemente cada vez más niños con familias de ingresos mayores tienen derecho a Medi-Cal sin costo. Los hijos de familias donde uno o dos de los padres trabajan pueden ser elegibles.

Medi-Cal (llame para información y requisitos)

www.benefitscal.com

(800) 560-0976

Medi-Cal/Healthy Families

www.dhcs.ca.gov

(800) 880-5305

Denti-Cal (servicios dentales con dentistas que acepten Medi-Cal)

www.dental.dhcs.ca.gov

(800) 423-0507

(800) 322-6384

Mental Health ACCESS Team-Children ACCESS Team-Adults

(información y referencias para el servicio de salud mental debe ser elegible para Medi-Cal)
<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

(916) 875-1055

(888) 881-4881

ENCONTRANDO PROVEEDORES QUE ACEPTAN MEDI-CAL

Si necesita ayuda para hacer una cita con un Proveedor de Medi-Cal, llame al Departamento de Salud y Servicios Sociales/ Programa de Salud Infantil y de Prevención de Discapacidades (CHDP) al (916) 875-7151. Recibirá asistencia personal de lunes a viernes de 8am a 5pm.
<https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>

Recuerde que no todos los médicos aceptan pacientes nuevos en cualquier momento.

RECURSOS PARA PADRES, (gratuitos o a bajo costo)

<p>Centro Regional Alta California www.altaregional.org</p>	<p>(916) 978-6400</p>	<p>Servicio a personas con discapacidades del desarrollo y sus familias ayudando a utilizar los servicios públicos y privados para satisfacer sus necesidades.</p>
<p>Area 4 Agency on Aging Coordina y desarrolla servicios para personas de 60 años y mayores</p>	<p>(916) 486-1876</p>	<p>Coordina y desarrolla servicios para personas de 60 años y mayores. Llame para más detalles.</p>
<p>Birth and Beyond-Mutual Assistance Network Arcade Community Center 2427 Marconi Ave., #101, Sacramento, 95821 https://www.mutualassistance.org/</p>	<p>(916) 514-8096</p>	<p>Ofrece diversos programas gratuitos a familias y niños hasta de 18 años. Talleres y clases para padres, intervención en crisis, preparación para la escuela, salud infantil, control de la ira, grupos de apoyo a padres y más. Llame para más información.</p>
<p>Birth and Beyond Family Resource Center- Mutual Assistance Network-Firehouse Community Center 810 Grand Ave., Sacramento 95838 Oficinas También en el 95821 y 95815 www.mutualassistance.org</p>	<p>(916) 567-9537</p>	
<p>Birth and Beyond – North Sacramento Family Resource Center 2469 Rio Linda Blvd., Suite B Sacramento 95815 www.northsacfc.org</p>	<p>(916) 679-3743</p>	
<p>Birth and Beyond Family Resource Center Well Space Health 6015-Watt Ave., North Highlands 95660</p>	<p>(916) 737-7555</p>	
<p>Black Child Legacy Campaign – Foothill Farms/North Highlands – Liberty Towers/Impact Sac 5132 Elkhorn Blvd., Sacramento 95842</p>	<p>(916) 339-3515 (916) 410-9770</p>	<p>Variedad de servicios que incluye recursos de apoyo prenatal e infantil, apoyo familiar, conexiones con otras agencias. Conexiones in situ con agencias del condado disponibles como Departamento de Servicio Social, Protección de Menores y libertad condicional.</p>
<p>Black Child Legacy Campaign- Del Paso Heights & North Sacramento- Roberts Family Development Center-Great Sacramento Urban League 3725 Marysville Blvd. # 203 Sacramento 95838 www.blackchildlegacy.org</p>	<p>(916) 646-6631 (916) 286-8600</p>	
<p>Center for Fathers and Families 920 Del Paso Blvd., Sacramento 95815 www.cffsacramento.org</p>	<p>(916) 568-3237</p>	<p>Atendiendo a las necesidades de padres y sus familias ofreciendo programas y servicios que conducen al crecimiento, enriquecimiento y empoderamiento.</p>

RECURSOS PARA PADRES, (gratuitos o a bajo costo)

Help Me Grow Sacramento

<https://www.Helpmegrowsac.org/screenings>

(916) 822-8744

Evaluaciones sin costo del desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.

Sacramento Crisis Nursery

www.kidshome.org

Guardería en el sur

(916) 394-2000

Guardería en norte

(916) 679-3600

Un programa de fortalecimiento familiar en donde los padres pueden traer a sus hijos de 0 a 5 años a nuestras guarderías para servicios de cuidado de niños de emergencia o cuidado nocturno en momentos difíciles.

National Parent Help Line

www.nationalparenthelpline.org

(855)427-2736

Línea de apoyo las 24 horas dando ayuda emocional, información y recursos.

Neighborhood Wellness Foundation

3805 Clay Street, Sacramento 95838

<https://neighborhoodwellness.org/>

Nuestros programas y servicios abordan las desigualdades económicas, académicas y sanitarias para reducir la adversidad. Visite el sitio web para informas sobre programas.

Sacramento Food Bank & Family Services

<https://www.sacramentofoodbank.org/diapers>

<https://www.sacramentofoodbank.org/immigration>

Pañales gratuitos, apoyo legal de migración a bajo costo. Favor de visitar los sitios web enlistados.

ASESORIA, APOYO, TERAPIA

Abiding Hope Respite House

Turning Point Community Programs
www.tpcp.org/programs/abiding-hope

(916) 287-4860

Ofrece un centro de descanso de 7 a 14 días para personas de 18 años o mayores que están experimentando una crisis de salud conductual, como una alternativa a una visita de urgencias u hospitalización psiquiátrica. Se ofrece gestoría de casos e intervención en crisis. Llame para mayor información.

Behavioral Health Care – Elica Health

-4815-Watt Ave., North Highlands 95660
-3234 Marysville Blvd. Sacramento 95815

(916) 454-2345

Ofrece servicios integrales de salud conductual proporcionados por psiquiatras, psicólogos y consejeros. Llame para más información.

Care Solace

www.caresolace.com/site/trusd

(888) 515-0595

Conectar a los estudiantes con proveedores que tratan salud mental y trastornos por consumo de sustancia en minutos. Ayuda disponible 24/7 por teléfono, correo electrónico o videollamada (videochat).

ASESORIA, APOYO, TERAPIA

Heartland Child and Family Services

-2829 Watt Ave. Ste 200 Sacramento 95821

-811 Grand Ave Ste D Sacramento 95838

<https://doingwhateverittakes.org/>

(916) 418-0828

(916) 922-9868

Salud mental y apoyo en consejería de 3 años hasta 21 años

La Familia Counseling Center

3301 37 th Ave., Sacramento 95824

<http://www.lafcc.org/>

(916) 210-8773

Consejería de persona a persona, intervención en crisis y servicios de apoyo a la juventud y sus familias (desde el nacimiento hasta 21 años).

Life Practice Counseling Group

3820 Auburn Blvd., Unit 100

Sacramento, Ca 95821

(916) 300-6576

Consejería accesible y a bajo costo con base en el ingreso mensual. Llame para más información.

Mental Health Urgent Care Clinic

2130 Stockton Blvd., Bld. 300

Sacramento 95817

<https://www.tpcp.org/program/urgent-care/>

(916) 520-2460

Clínica sin cita previa, acoge a cualquier persona con condiciones de salud mental, independientemente de su edad o capacidad de pago. Llame para saber el horario y detalles antes de la visita.

Mindsets Counseling and Coaching Ctr.

225 30th Street, Suite 306

Sacramento 95816

(916) 753-4479

Ofrece psicoterapia y asesoramiento accesible a personas, parejas, familias y niños. Acepta Medical, y la mayoría de los seguros y ofrece una tarifa de honorarios en función de la elegibilidad. Llame para más información.

Muslim American Society, Social Services Foundation-

Salud mental y servicios de apoyo

3820 Auburn Blvd. Suite 83

Sacramento 95821

<https://mas-ssf.org/>

Ofrece servicios sociales enfocados en la salud mental.

National Parent Hotline

<https://www.thehotline.org/>

(800) 799-SAFE o

Envíe mensaje a
START al 88788

Línea de apoyo 24/7, información y recursos.

ASESORIA, APOYO, TERAPIA

One Community Health-
Servicios de salud conductual

(916) 443-3299

Servicios de conducta y abuso de sustancias. Ofrece una tarifa de honorarios móvil para pacientes que no están cubiertos por seguro o parte del programa Medi-Cal .

Overcomers Program
<https://overcomersprogram.org/>

Mujeres
(916) 924-3113
Hombres
(916) 920-3082

Programa de recuperación de alcohol y drogas para mujeres y hombres.

Pacific Clinic
www.pacificclinics.org

(877) 722-2737

Ofrece una variedad completa de servicios de salud mental y conductual.

Sierra Mental Wellness Group-
Servicios de asesoría
406 Sunrise Blvd., Suite 300
Roseville 95661
[Hhttps://sierramentalwellness.org/](https://sierramentalwellness.org/)

(916)783-9145

Servicios accesibles de asesoramiento profesional a personas, grupos y familias en los condados de Sacramento y Placer. Honorarios con base en una tarifa móvil. Llame para mayor información.

Stanford Settlement Neighborhood Ctr.
450 W. El Camino Ave.
Sacramento 95833
Agencia de servicios no lucrativa sirviendo a los códigos postales 95815, 95833, 95834, 95835 y 95838
www.stanfordsettlement.org

(916) 927-1303

Programa infantil – de kínder a 6° grado, grupos después de la escuela, y campamentos de verano se centran en el apoyo socioemocional. Incluye servicio de apoyo a los participantes y sus familias.

Adolescentes – para jóvenes de 7° al 12° grado, menores de 18 años. Centro de acogida, actividades de grupo y servicios para ayudar a los jóvenes a permanecer en la escuela y fuera de problemas.

Centro de la tercera edad: para adultos de 50+ ofreciendo transporte, nutrición y actividades de bienestar para que los adultos mayores se mantengan saludables e independientes.

Otros servicios – Canastas navideñas, vacunas del Covid 19 y pruebas, asistencia de urgencia

USC Telehealth –
Online Counseling Services

(800) 740-6502

Proporciona servicios profesionales de asesoramiento y terapia para los que viven en California a través de videoconferencia. 60 sesiones en 60 minutos por semana durante 8 semanas en total. Los clientes de bajos ingresos y sin seguro tienen prioridad. A partir de 12 años y mayores. Sin costo. Llame para más información

ASESORIA, APOYO Y TERAPIA

**Wayfinder Family Services
Mental Health Services**

<https://www.wayfinderfamily.org/program/mental-health-services>

(916) 923-5444

Asegurar que los niños, jóvenes y adultos siempre tengan un lugar donde acudir. Se ofrece una amplia variedad de recursos para apoyar a las familias. Llame para mayor información.

WEAVE

<https://www.weaveinc.org/teens>

<https://www.weaveinc.org/get-help>

(916) 920-2952

Educación sobre violencia entre adolescentes y violencia doméstica. Asesoramiento individual y en grupo para adolescentes mayores de 14 años y adultos. Llame o visite la página web para más información.

AYUDA LEGAL y CLÍNICAS



Family Justice Center
Llame para detalles
www.hopethriveshere.org

(916) 875-4673

La Clínica Jurídica Civil puede prestar asistencia en la preparación de órdenes de alejamiento temporal y otros asuntos relacionados con el derecho de las familias a víctimas de violencia doméstica, maltrato a personas de la tercera edad, agresión sexual y trata de seres humanos.

Family Law/Self Help Center
Superior Court of California
3341 Power Inn Rd.
Sacramento 95826
www.saccourt.ca.gov/family/self-help-centr.aspx

(916) 875-3400

Ayuda legal gratuita para personas de bajos ingresos que necesiten asistencia en las siguientes áreas: manutención de los hijos, divorcio, custodia de los hijos, régimen de visitas, paternidad. Se ofrecen talleres y clínicas en materia de derecho de familia y sucesiones.

lawhelpca.org
www.lawhelpca.org

NA

Encontrar asistencia jurídica y recursos de autoayuda.

Pacific McGeorge School of Law
2925 34 th St.
Sacramento 95817
www.mcgeorge.edu/

(916) 739-7191

Presta servicios jurídicos a quienes que no pueden afrontar este gasto. Llame para más información.

Senior Legal Hotline
www.lsnc.net

(916) 551-2150

(866) 815-5990

Para personas de 60+ y mayores. Orientación legal, educación y disponibilidad sobre diversos de asuntos civiles.

Victim-Witness Assistance Program
901 G St.
Sacramento 95814
www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program

Ayuda para presentar una reclamación, proporciona asesoramiento en situaciones de crisis y ayuda a las víctimas de un delito a recuperarse emocional, física y económicamente. Los servicios son sin costo.

TRANSPORTE PÚBLICO

		Regional Transit (RT) www.sacrt.com
AMTRAK www.amtrak.com/stations/sac www.amtrak.com/stations/rsy	(800) 872-7245	401 I St., Sacramento 95814 201 Pacific St., Roseville 95678 420 Richards Blvd. Sac 95811
Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/	(800) 231-2222	201 Pacific St., Roseville 95678
ParaTransit (para personas con discapacidades y mayores de 75+años) www.pاراتransit.org	(916) 429-2009	2501 Florin Rd Sacramento Ca 95822
Regional Transit https://www.sacrt.com/	(916) 321-2877	1225 R St., Sacramento
Sacramento International Airport www.sacramento.ero/smf	(916) 929-5411	6900 Airport Blvd. Sacramento 95837
Yellow Cab www.sacramentoyellowcabco.com	(916) 444-2222	

PROGRAMAS DE SERVICIOS PÚBLICOS

Asian Community Center (ARI)	(916) 454-1892 (916) 324-6202
EAPR (Energy Assistance Program Rate) www.smud.org	(888) 742-7683
HEAP (Home Energy Assistance Program) www/communityresourceproject.org	(916) 567-5200
Pacific Gas & Electric CARE, FERA, and REACH Program www.pge.com	(877) 660-5789
Salvation Army Utility Assistance Program www.sacramento.salvationarmy.org	(916) 678-4010

DISTRITOS ESCOLARES

<p>TWIN RIVERS UNIFIED SCHOOL DISTRICT 5115 Dudley Blvd., McClellan 95652</p>	<p>(916) 566-1600</p>	<p>www.trusd.net</p>
<p>CENTER UNIFIED SCHOOL DISTRICT 8408-Watt Ave., Antelope 95843</p>	<p>(916) 338-6400</p>	<p>www.centerusd.org</p>
<p>ELVERTA JOINT ELEMENTARY SCHOOL Dist. 7900 Eloise Ave., Elverta 95626</p>	<p>(916) 991-2244</p>	<p>www.ejesd.net</p>
<p>NATOMAS UNIFIED SCHOOL DISTRICT 1901 Arena Blvd. Sacramento 95834</p>	<p>(916) 567-5400</p>	<p>www.natomasunified.org</p>
<p>ROBLA SCHOOL DISTRICT 5248 Rose Street, Sacramento CA 95838</p>	<p>(916) 649-5248</p>	<p>www.robla.k12.ca.us</p>
<p>SACRAMENTO CITY UNIFIED SCHOOL Dist. 5735 47 Th Ave., Sacramento 95824</p>	<p>(916) 643-7400</p>	<p>www.scusd.edu</p>
<p>SAN JUAN UNIFIED SCHOOL DISTRICT 3738 Walnut Ave., Carmichael 95608</p>	<p>(916) 971-7700</p>	<p>www.sanjuan.edu</p>

GUARDERIAS Y PREESCOLARES

<p>BEANSTALK (916) 344-6259 (for information)</p>	<p>(916) 566-1820</p>	<p>Dry Creek Elementary (primaria) 1230 G St. Rio Linda 95673</p>
<p>CHILD CARE CENTERS</p>	<p>(916) 566-1660</p>	<p>Regency Park Elementary (primaria) 5901 Bridgecross Dr. Sacramento 95835</p>
<p>www.beanstalk.ws</p>	<p>(916) 566-1950</p>	<p>Ridgepoint Elementary (primaria) 4680 Monument Dr. Sacramento 95842</p>
<p>HEAD START (SETA) www.headstart.seta.net</p>	<p>(916) 563-5125 (916) 563-5390 (916) 563 5360 (916) 563-5350</p>	<p>6015 Watt Ave # 5, North Highlands 3829 Stephen Dr., North Highlands 5665 Hillsdale Blvd. #4, Sacramento 5249 Elkhorn Blvd., Sacto CA 95842</p>
<p>TRUSD PRESCHOOL a.m. o p.m. (916) 566-1600</p>	<p>(916) 566-3420</p>	<p>Castori Elementary (primaria) 1801 South Ave., Sacto Ca 95838</p>
<p>www.trusd.net/enrollment</p>	<p>(916) 566-3425</p>	<p>Del Paso Elementary (primaria) 590 Morey Ave., Sacramento, Ca 95838</p>
	<p>(916) 566-3460</p>	<p>Garden Valley Elementary (primaria) 3601 Larchwood Dr., Sacto 95834</p>
	<p>(916) 566-3475</p>	<p>Hagginwood Elementary (primaria) 1418 Palo Verde Ave., Sacto 95815</p>
	<p>(916) 566-1880</p>	<p>F.C. Joyce Elementary (primaria) 6050-Watt Ave, North Highlands 95660</p>
	<p>(916) 566-1850</p>	<p>Kohler Elementary (primaria) 4004 Bruce Way., North Highlands 95660</p>

GUARDERIAS Y PREESCOLARES

	(916) 566-2700	Las Palmas Elementary (primaria) 477 Las Palmas Ave., Sacto Ca 95815
TRUSD STATE PRESCHOOL (916) 566-1616	(916) 566 2705	Northwood Elementary 2630 Taft St., Sacramento 95815
	(916) 566-1910	Orchard Elementary 1040 Q St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1960	Sierra View Elementary 3638 Bainbridge Dr., N.H. 95660
	(916) 566-2740	Smythe Elementary 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833
	(916) 566-2755	Woodlake Elementary 700 Southgate Rd., Sacto 95815
	(916) 566-1670	Woodridge Elementary 5761 Brett Dr., Sacto 95842
TRUSD FULL-DAY PRESCHOOL 566-1616	(916) 566-3415	Babcock Elementary 2400 Cormorant Way, Sacto 95815
	(916) 566-1850	Kohler Elementary 4004 Bruce Way, N. H. Ca 95660
	(916) 566-1900	Madison Elementary 5241 Harrison St., N.H. Ca 95660
	(916) 566-2700	Las Palmas Elementary 477 Las Palmas Ave., Sacto 95815
	(916) 566-2705	Northwood Elementary 2630 Taft St. Sacto 95815
	(916) 566-2715	Pacific High 6560 Melrose Dr., N.H. 95660
TRUSD Pacific (Infant/Toddler only)	(916) 566-2740	Smythe Elementary 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833
	(916) 566-2745	Strauch Elementary 3141 Northstead Dr., Sacto 95833
	(916) 566-1980	Vineland Preschool 6450 20 th St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1670	Woodridge Elementary 5761 Brett Dr., Sacto 95842
TRUSD HEADSTART/EARLY HEADSTART	(916) 566-3485	Morey Ave 155 Morey Ave., Sacto 95838
	(916) 566-3485	Rio Linda Pre School 631 L St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1910	Oakdale elementary 3708 Myrtle Ave., N.H. 95660
	(916) 566-1970	Village Elementary 6845 Larchmont Dr., N.H. 95660
CHILD ACTION HTTPS://WP.CHILDACTION.ORG	(916) 369-0191	Informacion sobre guarderias sin costo y referencias a centros de cuidado para niños, guarderías diurnas, escuelas guarderías, y programas para antes y después de la escuela.
TrustLine Registry Program https://www.cdss.ca.gov/infosources/calw/orks-child-care/trustline-background-check	(800) 822-8490	TrustLine es el registro de California de cuidadores de niños a domicilio que han pasado por el proceso de antecedentes penales y autorización.

PROGRAMAS DE TUTORIA

<p>California Learning Center www.californialearningcenter.com</p>	<p>(916) 486-2646</p>	<p>3400 Cottage Way, St. C Sacramento</p>
<p>Educational Services by SF Johnson Family & Community Services</p>	<p>(916) 710-4146</p>	<p>Tutoría virtual apoyando a los estudiantes de 2º a 12 grado. El costo está basado en el ingreso.</p>
<p>Free Online Tutoring – Learn to Be https://www.learntobe.org/enroll</p>		<p>Apoyo individual, virtual, tutoría, preparación para la universidad, desarrollo juvenil y alfabetización básica. Visite el sitio web para obtener mas información y presentar su solicitud si está interesado.</p>
<p>Paper Tutoring Services https://www.trusd.net/StudentsFamilies/Student-Services/Paper-Tutoring-Service/index.html</p>		<p>Servicio de tutoría en línea que proporciona a los estudiantes apoyo académico ilimitado las 24 horas del día 7 días a la semana.</p>
<p>Sacramento Public Library – Adult Literacy https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education/Adult-Literacy</p>	<p>(916) 264-5032</p>	<p>Programa gratuito de tutorías individuales, disponible para los residentes en el Condado de Sacramento mayores de 18 años o mayores de 16 años que no estén en la escuela todavía.</p>

PROGRAMAS DE ORIENTACION/MENTORIA

<p>AgingUP</p>	<p>(916) 265-4032</p>	<p>Un programa de mentoría que orienta a los jóvenes con experiencias de vivienda de acogida para que hagan la transición con éxito a la vida adulta.</p>
<p>Big Brothers/Big Sisters www.bbbs-sac.org</p>	<p>(916) 646-9300</p>	<p>Servicio preventivo que brinda a los niños de familias monoparentales una amistad que continua hasta la madurez, adultos voluntarios capacitados.</p>
<p>Peer to Peer Cancer Mentorship-Imerman Angels https://imermanangels.org/</p>		<p>Tutoría gratuita que da el apoyo de 1 a 1 entre chicos que enfrentan cáncer, supervivientes y cuidadores. Para todas las edades. Visite el sitio web para más detalles.</p>
<p>Pro Youth and Families www.proyouthandfamilies.org</p>	<p>(916) 576-3300</p>	<p>Estos programas se imparten en escuelas y centros comunitarios e incluyen actividades de promoción y compromiso cívico, tutoría, etc.</p>
<p>Sacramento Youth Center</p>	<p>(916) 248-1081</p>	<p>Programa de tutorial basado en el autoconocimiento, fijar objetivos, comunicación, confianza y habilidades para la adolescencia y adultos jóvenes. Llame para más información.</p>
<p>Roberts Family Development Ctr. www.robertsfdc.org</p>	<p>(916) 646-6631</p>	<p>Tutoría a estudiantes de alto riesgo apoyo individual o en grupo para adquirir habilidades, desarrollar resiliencia socioemocional y tener relaciones positivas.</p>

ASISTENCIA DE EMPLEO Y ENTRENAMIENTO

<p>Asian Community Service (ARI) 5750 Sunrise Blvd., Suite 100, Citrus Heights 95610</p>	<p>(916) 745-4313</p>	<p>Programa que ofrece amplios beneficios para la comunidad. Desde capacitación laboral hasta colocación laboral. Llame para más detalles.</p>
<p>Black Child Legacy Campaign Foothill Farms-Liberty Towers/Impact Sac 5132 Elkhorn Blvd., Sacramento 95842 https://blackchildlegacy.org/neighborhods/foothillfarms-northhighlands/</p>	<p>(916) 339-3515</p>	<p>Varios servicios incluyendo recursos prenatal e infantil, apoyo familiar y defensa, capacitación para el empleo y conexiones con otras agencias. Conexiones in situ con agencias del condado tales como Departamento de Servicio Social, Protección Infantil y libertad condicional.</p>
<p>Del Paso Heights & North Sacramento Roberts Family Development Ctr/The Greater Sacramento Urban League 3725 Marysville Blvd., RM 203 Sacto 95838 https://robertsfdc.org/black-child-legacy-campaign/</p>	<p>(916) 646-6631</p>	
<p>Greater Sacramento Urban League 3725 Marysville Blvd. Sacramento 95838 www.gsul.org</p>	<p>(916) 286-8600</p>	<p>Capacitación laboral, orientación sobre carreras, talleres de desarrollo profesional, entrenamiento ocupacional y colocación de empleo para los adultos jóvenes entre 16 años – 24 años.</p>
<p>North State Building Industry-Build Strong Academy of Greater Sacramento 9332 Tech Center Drive, Sacto 95826 https://www.bia workforce.com/</p>	<p>(916) 677-5717</p>	<p>Ofrece opciones de Carrera sin costo para trabajos en la industria de la construcción. Incluye la colocación laboral, tutoría y apoyo continuo. Visite el sitio web para más información y presentar su solicitud.</p>
<p>Pride Industries 10030 Foothills Blvd. Roseville 95747 www.prideindustries.com</p>	<p>(916) 426-2253</p>	<p>Ofrece programas de empleo para personas con discapacidades. Capacitación laboral, colocación de empleo, asesoramiento en el trabajo y desarrollo de habilidades para la vida independiente.</p>
<p>SETA Sacramento Works/American Job Ctr. 5655 Hillsdale Blvd., Ste 8, Sacramento 95842</p>	<p>(916) 263-4100</p>	<p>Ofrece una variedad de empleos y formación para el trabajo y ayuda a un amplio sector como veteranos, jóvenes, trabajadores despedidos y empleadores.</p>
<p>Sacramento Job Corps https://sacramento.jobcorps.gov/</p>		<p>Ofrece entrenamiento para una variedad de industrias. Para las edades de 16 a 24 años. Visite la página web para más información.</p>
<p>Twin Rivers Adult School 5703 Skvarla Ave., McClellan 95652 www.tras.edu</p>	<p>(916) 566-2785</p>	<p>Clases gratuitas de educación básica para adultos, diploma de preparatoria, preparación para el equivalente a preparatoria GED, capacitación en el área de construcción, clases de ESL y preparación para la ciudadanía.</p>
<p>Women' Empowerment 1590 North A St. Sacramento 95811 www.womens-empowerment.org</p>	<p>(916) 669-2307</p>	<p>Programa de capacitación laboral para mujeres sin hogar o en riesgo de estarlo.</p>

RECREACIÓN Y PARQUES

Arcade Creek Recreation & Park District 4855 Hamilton St., Sacramento 95841 www.acrpd.com	(916) 482-8377	Ofrece clases, talleres y programas.
City of Sacramento Park & Recreation 915 I St., 5 th Floor, Sacramento 95814 www.cityofsacramento.org/ParksandRec	(916) 808-5200	Ofrece cientos de clases, talleres y programas en la biblioteca y en diferentes lugares en la ciudad.
Gibson Ranch 8556 Gibson Ranch Rd., Elverta 95626 https://regionalparks.saccounty.gov/Parks/	(916) 875-7275	Un espacioso rancho en un parque del condado. Los niños pueden ver caballos, llamas, patos, gansos, cabras y muchos otros animales.
Mutual Assistance Network 811 Grand Ave #A3, Sacramento 95838 www.mutualassistance.org	(916) 567-9567	Sirve a la comunidad de Del Paso Heights. Un lugar seguro con muchos programas orientados a satisfacer las necesidades de la comunidad circundante.
North Highlands Recreation & Park District 6040 Watt Ave., North Highlands 95660 www.nhrpd.org	(916) 332-7440	Ofrece clases, talleres y programas.
Rio Linda/Elverta Recreation & Park District 810 Oak Ln. Rio Linda 95673 www.rleparks.com	(916) 991-5929	Ofrece clases, talleres y programas.
Sunrise Recreation & Park District 7801 Auburn Blvd. https://www.sunriseparks.com/	(916) 725-1585	Ofrece clases, talleres y programas de deportes.

BIBLIOTECAS

Del Paso Heights 920 Grand Ave Sacramento 95838	(916) 264-2920	Llame para conocer el horario www.saclibrary.org/Locations/Del-Paso-Heights
No. Highlands-Antelope Library 4235 Antelope Rd., Antelope 95843	(916) 264-2920	Llame para conocer el horario www.saclibrary.org/Locations/North-Highlands-Antelope
North Sacramento-Hagginwood Library 2109 Del Paso Blvd. Sacramento 95815	(916) 264-2920	Llame para conocer el horario www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood
Rio Linda Neighborhood Library 6724 6th St. Rio Linda 95673	(916) 264-2920	Llame para conocer el horario www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda

<https://www.saclibrary.org/Locations>

Dial-A-Story (English) 24-hour Access line	(916) 441-1234	Cuentos cortos para niños. Edades de 3 a 6 años.
--	----------------	---