

RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

RECURSOS COMUNITARIOS EN SACRAMENTO

211 Sacramento es la fuente principal de información y referencias del área para todo tipo de servicios. Si necesita asistencia con vivienda de emergencia, servicios de alimentos, asesoramiento, empleo u otros servicios, comuníquese con 211 utilizando una de las opciones listadas a continuación:

Teléfono: Marque 2-1-1 o 1-800-500-4931 o (916) 498-1000. Llame 7-1-1 si tienes impedimentos de audición y pide que te conecten al 2-1-1.

Correo electrónico: info@211sacramento.org

Sitio web: <http://www.211sacramento.org/211>

CENTROS DE RECURSOS FAMILIARES EN SACRAMENTO

La Familia Counseling Center, Inc. (Centro de Asesoramiento La Familia)

Domicilio: 5523 34th Street, Sacramento, CA 95820

Teléfono: (916) 452-3601

Sitio web: <https://lafcc.org>

Red de asistencia mutua (Mutual Assistance Network)

Sitio Web: <http://www.mutualassistance.org>

Centro Comunitario Firehouse (The Firehouse Community Center)

Domicilio: 810 Grand Avenue, Suite, A3, Sacramento, CA. Phone: (916) 567-9567

Centro Comunitario Arcade (Arcade Community Center)

Domicilio: 2427 Marconi Avenue Suite #103, Sacramento, CA Phone: (916) 514-8096

Centro de Recursos Familiares del Norte de Sacramento

Domicilio: 1217 Del Paso Blvd., Suite B, Sacramento, CA, 95815

Teléfono: (916) 679-3743

Sitio Web: <https://www.kidshome.org>

Centro Comunitario Stanford Neighborhood Community Center

Domicilio: 450 West El Camino Ave., Sacramento, CA, 95833

Teléfono: (916) 927-1303

Sitio web: <https://www.stanfordsettlement.org>

WellSpace Birth & Beyond

Domicilio: 6015 Watt Avenue, North Highlands, CA, 95660

Teléfono: (916) 679-3925

Sitio web: <https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center>



RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

ACCESO A ALIMENTOS

Banco de Alimentos y Servicios Familiares de Sacramento (SFBFS) ofrece una variedad de diferentes programas de alimentos (CalFresh, Food for Seniors, Produce for All) a través del Condado de Sacramento con la ayuda de agencias asociadas para distribuir estos servicios a nuestra comunidad en general.

Para obtener más información acerca de estos recursos, visite el sitio web de SFBFS en <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food> o llame (916) 456-1980.

ACCESO A LA SALUD

El programa **Healthy Partners Program** brinda servicios de atención médica primaria y preventiva a adultos indocumentados de bajos ingresos que residen en el condado de Sacramento. Los servicios se brindan en el Centro de Salud del Condado de Sacramento e incluyen:

- Atención primaria de salud, incluyendo los servicios de salud y salud del comportamiento.
- Salud de mujeres
- Atención preventiva (incluyendo vacunas, vacunas contra la gripe)
- Tratamiento de afecciones crónicas
- Laboratorio y radiología
- Medicamentos recetados (bajo costo)

Elegibilidad:

- Adultos de edades 19 años y mayor
- Residentes del Condado de Sacramento
- Ingresos iguales o inferiores al 138% del nivel de pobreza federal
- Alcance restringido Medi-Cal con el Código de Ayuda aplicable
- Personas que no tienen seguro médico o no pueden conseguir seguro médico

Healthy Partners está colocado en 4600 Broadway, Sacramento, CA 95820.

Teléfono: (916) 874-1805.

Sitio Web: <https://dhs.saccounty.net/PRI/Pages/Healthy%20Partners/GI-PRI-Healthy-Partners>

Sacramento Covered es una organización sin fines de lucro basada en la comunidad que conecta a las personas en la región de Sacramento con la cobertura médica y la atención que necesitan. Para obtener más información, visite el sitio web (www.sacramentocovered.org) o llame 1-866-850-4321. Puede ponerse en contacto con Elena Carrillo, Directora del Proyecto Sacramento Covered, al (916) 414-8338 o ecarrillo@sacramentocovered.org.



RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

INFORMACIÓN DE VIVIENDA Y REFUGIO DE EMERGENCIA

Información de Vivienda e Arrendatarios:

Para obtener información sobre el derecho del arrendatario, llame a la línea **Renters Helpline** al (916) 389-7877. Para obtener información sobre recursos de vivienda, llame a **Sacramento Self Help Housing** al (916) 341-0593.

Project Sentinel ofrece una variedad de servicios de vivienda (lucha contra el desalojo, colocación, defensa administrativa). Para obtener más información, puede comunicarse con Ryan R. Reyes, abogado del personal, al (916) 513 3150 o RReyes@housing.org. Sitio web: www.housing.org.

Family Emergency Shelters (Refugios familiares de emergencia) (con el Departamento de Asistencia Humana del Condado de Sacramento) apoyan a las familias que se encuentran sin hogar al proporcionare servicios de refugios de emergencia. Las familias pueden registrarse para los servicios de refugio de emergencia visitando <https://dhaservices.saccounty.net/efs> y respondiendo algunas preguntas. Se puede acceder al sitio web de registro a través de un dispositivo personal, o en uno de los centros de recursos del Departamento de Asistencia Humana del Condado (DHA), ubicados en todo el Condado. Será contactado dentro de los tres (3) días laborales.

Los servicios y recursos de computadora en el sitio para registrarse en los servicios de refugio están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. en las siguientes ubicaciones de DHA:

- **Central:** 2700 Fulton Avenue Sacramento, CA 95821
- **Norte:** 5747 Watt Avenue North Highlands, CA 95660
- **Norte:** 3960 Research Drive Sacramento, CA 95838
- **Este:** 10013 Folsom Blvd Rancho Cordova, CA 95827
- **Sur:** 2450 Florin Road Sacramento, CA 95822
- **Sur:** 210 North Lincoln Way Galt, CA 95632

ACCESO A INTERNET PARA FAMILIAS

Internet Essentials de Comcast ofrece Internet económica y de alta velocidad a hogares de bajos ingresos [sin contrato, sin verificación de crédito, sin tarifa de instalación] por \$ 9.99/ mes. Los nuevos clientes de Internet Essentials recibirán dos meses gratis de servicios de Internet.

Para más información y para aplicar: <https://internetessentials.com/> o 1-855-8-INTERNET (1-855-846-8376).

Access from AT&T ofrece un servicio de Internet en el hogar de bajo costo para hogares que califican [al menos un miembro de su hogar recibe beneficios de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o SNAP] por \$ 9.99/ mes [sin contrato, sin verificación de crédito, sin tarifa de instalación]

Para más información y para aplicar: <https://www.att.com/shop/internet/access/oo>

1-855-220-5211(inglés) y 1-855-220-5225 (español). Para el folleto: [Access from AT&T](#)

RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

ACCESO A LA SALUD MENTAL

Mental Health Access Team (Equipo de Acceso a la Salud Mental) (con el Departamento de Salud Mental del Condado de Sacramento) brinda servicios y una evaluación telefónica para ser referido a un proveedor de servicios de salud mental apropiado. Esto incluye los proveedores de servicios de salud mental de Medi-Cal y los proveedores de servicios de prevención e intervención temprana y servicios de relevo de salud mental.

Para más información: [Folleto del Equipo de Acceso a la Salud Mental](#) o llama (916) 875-1055 o línea gratuita (888) 881-4881 lunes-viernes, 8 am-5pm (24/7 para llamadas de Crisis de Salud Mental).

Mental Health Urgent Care Clinic (Clínica de atención urgente de salud mental) brinda servicios sin cita previa a personas de todas las edades que están experimentando una crisis de salud mental y/ o abuso de sustancias concurrentes. La Clínica de atención urgente de salud mental es un recurso con un equipo de colegas, médicos y personal médico que puede ayudar en un ambiente tranquilo y de apoyo. Para más información llame: (916) 520-2460.

La Clínica de Atención de Urgente de Salud Mental se encuentra en 2130 Stockton Boulevard, Edificio 300, Sacramento, CA 95817. Horario: lunes a viernes, de 10 a.m. a 10 p.m. y sábado a domingo y feriados, de 10 a.m. a 6 p.m.

Consumer-Operated Warm Line (con el Departamento de Salud Mental del Condado de Sacramento) brinda a las personas la oportunidad de hablar con alguien con experiencia vivida, escucha, referencias a recursos de salud mental y más. Llame al (916) 366-4668 de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Equipo de Apoyo Comunitario (con el Departamento de Salud Mental del Condado de Sacramento) apoyan a las personas para que naveguen por los servicios de salud mental, brindan evaluaciones en el campo y pueden consultar otros recursos de la comunidad según sea necesario. Llame al (916) 874-6015 de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o haga clic [Folleto del Equipo de Apoyo Comunitario](#).

Línea de Textos de Crisis ofrece la oportunidad de conectarse con un asesor de crisis capacitado para recibir asistencia gratuita para crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana por mensaje de texto. Envía NAMI al 741-741. Para obtener más información, visite la Alianza Nacional en 1-800-950-6264.

Ventanilla de Salud (Consejo de Educación para la Salud y el Consulado de México) proporciona información confiable sobre temas de salud, asesoramiento y referencias a servicios de salud disponible y accesible para todas las comunidades locales. Para obtener más información, llame al (916) 329-3502 o vaya a <https://healthedcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html>.



RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

SITIOS WEB DE APRENDIZAJE EN LÍNEA PARA FAMILIAS

- **Swun Math Parent Home Connect** permite a las familias aprender más sobre el currículo de matemáticas que nuestros estudiantes de K-8th grado están aprendiendo dentro de Twin Rivers Unified. Enlace: <http://bit.ly/SwunMath-TwinRivers>
- **Common Sense Education** es una herramienta integral de recursos en línea para familias sobre aplicaciones de aprendizaje, recursos tecnológicos actuales y recomendaciones sobre entretenimiento apropiado para su edad. Enlace: <https://www.commonsensemedia.org/>
- **Khan Academy** ofrece un recurso gratuito en línea para que los estudiantes sigan aprendiendo durante este tiempo con lecciones y actividades para todas las edades. Enlace: <https://www.khanacademy.org/>
- **PBS Kids for Parents** ayuda a las familias con niños pequeños (de 2 a 8 años) con lectura, música y resolución de problemas, existen oportunidades y desafíos a todas las edades. Enlace: <https://www.pbs.org/parents/learn-grow>
Aplicación: <https://pbskids.org/apps/pbs-parents-play--learn.html>
- **Scholastic Learn at Home** ofrece proyectos en línea día a día para que los niños lean, piensen y crezcan con interesantes artículos e historias, videos y divertidos desafíos de aprendizaje. Enlace: classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html
- **Starfall** promueve actividades de aprendizaje para niños, especializándose en lectura, fonética y matemáticas: juegos educativos, películas, libros, canciones y más para niños de K-3. Enlace: <https://www.starfall.com/>

BIBLIOTECA PÚBLICA DE SACRAMENTO

Biblioteca Pública de Sacramento proporciona recursos en línea para los miembros (www.saclibrary.org/resources) con programas de aprendizaje [Mango and Pronunciator], ayuda en línea para la tarea [[enlace](#)] y tutoría en inglés y español [1-11 p.m., 7 días a la semana].

Para una lista de recursos de lectura y aprendizaje, haga clic aquí: [Recursos para estudiantes](#)

La Tarjeta de éxito estudiantil permite a los estudiantes de Twin Rivers Unified utilizar su identificación de estudiante como una tarjeta de biblioteca pública. Con la Tarjeta de la Biblioteca del Éxito Estudiantil, los estudiantes pueden acceder instantáneamente a las herramientas y recursos digitales proporcionados con la Biblioteca Pública de Sacramento.

Cómo usar su Tarjeta de Biblioteca de Éxito Estudiantil:

- Use el código de letras de su distrito escolar ("TR" para el Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers, o "G" para el Distrito Escolar de Galt Joint Union High) y su número de identificación de estudiante donde se le solicite un número de tarjeta de la Biblioteca.
- Por ejemplo, si su número de identificación fuera 123456, usaría TR123456. Su PIN de 4 dígitos se establecerá en el año de nacimiento en su registro escolar. Puede visitar o llamar a la biblioteca para restablecer este PIN.
- Para más información: www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card

RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

LÍNEA DE AYUDA DE INTERVENCIÓN DE TABACO Y DROGACCIÓN

The California Smokers' Helpline ofrece servicios gratuitos para ayudar a estudiantes y adultos a dejar de fumar, vapear o masticar. Es un momento imperativo para que los jóvenes y adultos consideren dejar de fumar y evitar el tabaco y los productos de vaporizador para disminuir las enfermedades respiratorias y otras complicaciones, especialmente con la presencia del coronavirus (COVID-19).

La asesoría telefónica de consejeros altamente capacitados ayuda a los estudiantes de entre 13 y 18 años y a los adultos a desarrollar un plan para dejar de fumar. Los servicios están disponibles en varios idiomas y hay servicios especiales disponibles para masticadores de tabaco, fumadoras embarazadas y usuarias de cigarrillos electrónicos. Los usuarios actuales también pueden recibir textos diseñados para ayudar en los puntos críticos del camino. También pueden enviar preguntas en cualquier momento y un asesor responderá dentro de un día laboral. Las aplicaciones móviles incluyen: "No Butts - dejar de fumar" y "No Vape - Crush Cravings" están disponibles para estudiantes de 17 años y más. Además, los estudiantes y adultos mayores de 13 años pueden obtener consejos de Amazon Alexa a través de las habilidades "Stop Smoking Coach" y "Stop Vaping Coach". Los estudiantes pueden habilitar las habilidades para dejar de fumar y dejar de vapear desde Amazon.com o mediante la aplicación Alexa. Los estudiantes de 12 años o menos pueden recibir recursos gratuitos y materiales de autoayuda por correo electrónico. Los estudiantes también pueden recibir un Kit para dejar de fumar y/ o ser alentados a usar una aplicación para dejar de fumar para teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos.

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

Consejeros están disponibles entre semana, 7 a.m. a 9 p.m., y sábado, 9 a.m. a 5 p.m.

- Fumadores: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- Usuarios de cigarrillos electrónicos: 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
- Masticadores de tabaco: 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
- Chino: 1-800-838-8917
- Coreano: 1-800-556-5564
- Español: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- Vietnamita: 1-800-778-8440

Mensaje de texto: reciba mensajes de texto personalizados para ayudar en los puntos críticos del camino. También puede enviar preguntas en cualquier momento y un asesor responderá dentro de un día laboral. Teléfonos móviles: envíe un mensaje de texto con el mensaje "Quit Smoking" a 66819 y "Quit Vaping" a 66819.

La línea de ayuda nacional de SAMHSA es un servicio de información y referencia de tratamiento gratuito, confidencial, 24/7, los 365 días del año (en inglés y español) para individuos y familias que enfrentan trastornos mentales y/ o de abuso de sustancias. Este servicios proporciona instalaciones de tratamiento, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Línea de ayuda nacional de SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357).

RECURSOS PARA FAMILIAS Y ESTUDIANTES

RECURSOS DE ASISTENCIA DE SERVICIOS PÚBLICOS

SMUD suspende los cortes de energía por falta de pago como respuesta a la pandemia de COVID-19 y los crecientes desafíos económicos hasta el 31 de marzo mientras SMUD continúa monitoreando la evolución de la situación. Además, los clientes que actualmente están desconectados por falta de pago serán reconectados, siempre que el medidor u otro equipo no haya sido dañado y todas las demás condiciones sean seguras. Para obtener más información, visite <https://www.smud.org/>.

La **Ciudad de Sacramento** ofrece un programa de asistencia para las tarifas de servicios públicos. Si usted es un cliente con ingresos elegibles, puede obtener un crédito mensual en su factura de agua, alcantarillado y basura. Llame al (916) 808-5454 si tiene preguntas sobre la elegibilidad, cómo presentar una solicitud y ayuda con su solicitud. Puedes visitar su sitio web en <https://www.cityofsacramento.org/Utilities/Rate-Assistance-Program>.

Para programas de asistencia de servicios públicos en el área del Condado de Sacramento, comuníquese con, **2-1-1 Sacramento** [oprime 2-1-1 o 1-800-500-4931 o (916) 498-1000] y <http://www.211sacramento.org/211>.