GUÍA DE RECURSOS PARA LA FAMILIA 2021—2022

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 servicios adicionales en el condado de Sacramento y sus alrededores a los cuales los residentes pueden acudir en busca de ayuda. Para más opciones, favor de comunicarse con *InfoLine Sacramento* al **(916) 498-1000 o al 211.**

Antes de llamar para un servicio en particular sería importante estar listo con 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 en particular publicado 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.

Nota: 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
Clínicas de salud	Página 11,12
Profesionales de servicios médicos de Medi-Cal, continuación	Página 13
Información adicional de Medi-Cal	Página 14
Clases para padres	Página 15
Asesoría / Apoyo/ Terapia	Página 16, 17
Ayuda legal/ clínicas	Página 18
Transporte público	Página 19
Asistencia de emergencia de servicios públicos	Página 19
Distritos escolares	Página 20
Cuidado infantil / preescolar subsidiado	Página 20, 21
Referencias para cuidado de niños	Página 22
Programas de tutoría	Página 22
Programas de consejería	Página 22
Asistencia de empleo y entrenamiento	Página 23
Recreación y parques	Página 24
Bibliotecas	Página 24

*Todos los números telefónicos se encuentran en el código de área **(916)***
A menos que se indique lo contrario.

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE EMERGENCIA

POLICÍA, ALGUACIL, BOMBEROS, AMBULANCIA	**911**
POLICÍA DE TWIN RIVERS USD	**(916) 566-2777**
Servicios de protección para adultos	(916) 874-9377
Oficina de maltrato de niños (*Sac County Sheriff*)	(916) 874-5191
Línea directa para la búsqueda de niños perdidos	(800) IAMLOST (426-5678)
Servicios de protección infantil (*CPS*)	(916) 875-KIDS (5437)
Línea de crisis de salud mental del condado (24 horas)	(888) 881-4881
Crisis Infantil (Ayuda para padres y familias en crisis)	(916) 394-2000 (sur) (916) 979-9400 (norte)
Centralita nacional telefónica para niños que se fugan del hogar	(800) RUNAWAY (786-2929)
Centro de control del envenenamiento	(800) 222-1222
Línea telefónica directa para mujeres embarazadas	(916) 451-2273
De voz a voz (Servicio de asistencia de comunicación)	711
Línea de crisis de prevención de suicidio	(916) 368-3111
Línea directa WEAVE (Abuso doméstico)	(916) 920-2952
Well Space– Línea de apoyo al padre (crisis)	(888) 281-3000
Servicios para jóvenes *Wind* (adolecentes)	(916) 628-1492

NÚMEROS TELEFÓNICOS QUE NO SON DE EMERGENCIA

LÍNEA INFORMATIVA DE SACRAMENTO	**(916) 498-1000**
Equipo *Access* 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)NOBUTTS (662-8887)
Consejo de prevención de abuso infantil	(916) 244-1900
Línea de información Nar-Anon (familia/amistades de personas que abusan de drogas)	(800) 477-6291 (nar-anon.org)
Narcóticos anónimos	(877) 623-6363
Número del alguacil 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

TwinRivers

RECURSOS DE ALIMENTACIÓN

Asian Community Services (ARI) 5720 Sunrise Blvd., Suite 100 Citrus Height 95610	**(916) 745-4313**	Llame para mas detalles Asianresources.com
Cal Fresh *Cupones de alimentos y asistencia* Dept. of Human Assistance *Departamento de asistencia humana* 1725 28th St Sacramento piar@dssca.gov	**(916) 874-3100**	Familias de bajos ingresos, asistencia general en la mayoría de idiomas, *CALWORKS,* asistencia y continuidad en servicios que no son de cupones de alimentación
Carmichael Food Closet 5645 Marconi Ave. Carmichael 95608 *Carmichaelpres.org* 	**(916) 483-9232**	Abierto de lunes a viernes. Hable con ordenes de comida entre 10:00 am y 12:00 pm. Recoja ordenes de comida entre 2:00 pm y 3:30 pm. Sirve a los códigos postales del condado de Sacramento. Se requiere una tarjeta de identificación y comprobante de dirección. **Cerrado los días festivos**
Salvation Army Family Services 3213 Orange Grove Ave. North Highlands 95660 Sacramento.salvationarmy.org	**(916) 678-4010**	Una canasta de comida al mes. Prueba de residencia. Es necesario (recibo de *SMUD* o *PGE*) e identificación. Martes y jueves de 9am-4pm y viernes de 9am a 11:30 am. Debe proveer prueba de ingresos del hogar.
Friendship Park 1300 North C Street Sacramento 95811	**(916) 443-7378**	Desayuno gratis solo para adultos de lunes a viernes de 8-9 am. Sac.loaves.org
Loaves & Fishes Dinning Room *Comedor* 1321 North C Street Sacramento	**(916) 446-0874**	El almuerzo se sirve los 7 días de la semana, de 11:30 am – 12:30 pm Sac.loaves.org
Mary's House 1351 North C St. Sacramento 95811	**(916) 446-4961**	Desayuno gratis solo para mujeres y niños; lunes a viernes de 8:00 a 9:00 am. Sac.loaves.org
North Highlands Christian Food Ministery 6007 Watt Ave. North Highlands 95660 Networks.whyhunger.org	**(916) 955-1010** **(916) 771-0963**	Se da comida los lunes, martes y miércoles de 9:30 am - medio día. Una canasta de comida al mes. es necesario presentar identificación y comprobante de domicilio (recibo de utilidades o teléfono) cada vez que valla. Sirve a los códigos: 95660, 95842, 95843
Our Lady of Lourdes 1951 North Ave. Sacramento 95838 	**(916) 925-5313**	Se debe registrar los martes a las 10:30 para recoger los alimentos entre las 11:00 am y 1:00 pm. Es necesario un comprobante de domicilio e identificación. Debe traer sus propias bolsas. Sirve a los códigos: 95673, 95626, 95838.

RECURSOS DE ALIMENTACIÓN continuación...

Rio Linda/Elverta Food Closet
151 Delano Ave.
Elverta, 95626
(916) 836-1037
Una canasta de alimentos al mes. Necesita presentar identificación, comprobante de domicilio y de ingresos.
Jueves de 9:30 am a 11:30 am.
Presta servicios a los residentes de Rio Linda y Elverta

River City Food Bank
1800 28th St.
Sacramento 95816 &
2300 Edison Ave.
Sacramento 95821
(916) 446-2627
Comida de emergencia con un contenido de tres días, se ofrece una vez al mes. Esto incluye comida de bebe y formula, si es necesario. Debe presentar identificación.
Martes—Sábado. llame para detalles
11:30 am – 1:30 pm

Rivercityfoodbank.org

Sacramento Food Bank & Family Services
Banco de alimentos y Servicios para las familias
(916) 456-1980
Llame para horario y ubicación
Debe mostrar identificación (ID) con foto y comprobante de domicilio. Productos agrícolas disponibles.

Sacramentofoodbank.org

The Way Ministries
(916) 470-0408
Hable para obtener la información y detalles.

Thewaytribe.com

Union Gospel Mission
400 North Bannon St.
Sacramento, 95811
(916) 447-3268
Se sirve cena todas las noches a partir de las 7:00 pm.
Donaciones de comida:
Recoja su orden el martes/jueves.
Llame el lunes/miércoles para obtener información sobre como programar una cita.
Tiene que proporcionar una identificación con foto y comprobante de dirección.

Ugmsac.com

WIC
811 Grand Ave., Ste. 1
Sacramento 95838
(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 obtener mas información
Lunes a jueves de 8:15 am — 5:00 pm
Viernes de 8:15 am — 4:30 pm

Dhs.saccounty.net

ARMARIO PÚBLICO DE ROPA

First Baptist Church of North Sacramento
2601 Del Paso Blvd
Sacramento 95815
(916) 922-9365
Llame para información y detalles
Viernes 9:30 am – 12 pm

Food Bank and Family Services
3333 Third Ave.
Sacramento 95817
Sacramentofoodbank.org
(916) 456-1980
Martes/Viernes – 10 am a 1:00 pm
Miércoles – 4 pm a 7 pm
Limite a una vez por mes. Gratis.

Union Gospel Mission
400 North Bannon Street
Sacramento 95815
Ugmsac.org
(916) 447-3268
Llame para información y detalles
Ropa para mujeres y niños
Martes/Jueves a las 9:00 am

TIENDAS DE ARTÍCULOS DE SEGUNDA

Deseret Industries
3000 Auburn Blvd.
Sacramento 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**

Goodwillsacto.org

Pacific Thrift Store
6101 Watt Ave.
North Highlands, 95660
Watt & Don Julio
(916) 514-0154

Pacificthriftstore.com

Vivienda para personas de bajos ingresos

FPI Management *Danbury Park Apartments* 7840 Walerga Road Antelope 95843 Fpimgt.com	**(916) 725-7385**	Apartamentos accesibles a través de *CPP.* *FPI Management*
Family Promise Familypromisesacramentoca.org	**(916) 443-3107**	Proporciona ayuda en la búsqueda de vivienda accesible o de acuerdo a los ingresos.
Mercy Housing of Sacramento www.mercyhousing.org	**(916) 414-4400**	Llamar para obtener información de disponibilidad y del programa.
Mutual Housing California 3321 Power Inn Rd. Ste. 320 Sacramento 958206 www.mutualhousing.com	**(916) 453-8400**	Proporciona ayuda en la búsqueda de vivienda accesible o de acuerdo a los ingresos.
Sacramento Self Help Housing www.sacselfhelp.org	**(916) 341-0593**	Llamar para completar el proceso de posesión. Consejería de vivienda y referencias para los indigentes. Sin cargo. Horario de 9 am - 5 pm
Salvation Army Rental Assistance Program Www.financialhelpresources.com	**(916) 678-4010**	Debe tener un pago equivalente a 3 días o aviso de terminación de contrato de renta y tener este contrato Vigente Lunes de 9 a 11 am y 1 a 4 pm.
SHRA (Sacramento Housing & Redevelopment) Www.shra.org www.sacwaitlist.com	**(916) 444-9210**	Vales de elección de vivienda (anteriormente Sección 8) Llame para obtener más información
YWCA 1122 17th Street Sacramento 95811 www.ywcaccc.org	**(916) 264-8066**	Programa de vivienda para mujeres de bajos ingresos. Alquiler de cuartos. No se admiten niños. No necesita cita para solicitar. Hay posibilidad de estar en lista de espera.

VIVIENDA DE EMERGENCIA Y REFUGIOS

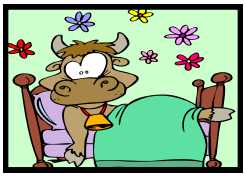
Family Shelter—VOA 470 Bannon St. Sacramento CA 95811 dhaservices.saccounty.net/efs	**(916) 443-4688**	Albergue para familias con niños menores de 18 años. Comidas, servicios de apoyo, educación e información en búsqueda de trabajo.
Francis House/Next Move 1422 C Street Sacramento 95814 info@francishousecenter.org	**(916) 443-2646**	Consejería, identificaciones, boletos de autobús, asistencia con empleo, etc. Llame para mas detalles.
Friendship Park 1321 North C Street Sacramento	**(916) 443-7378**	Desayuno, actividades recreativas, teléfonos, biblioteca, duchas, lavandería y más.
Loaves & Fishes 1351 North C Street Sacramento Sacloaves.org	**(916) 446-0874**	Ayuda a los indigentes en la búsqueda de refugio, comida y cuidado de la salud. Servicios sin cita. Cerca de la vía del autobús, tren, estacionamiento disponible Horario de: 7:00 am— 2:30 pm
Lutheran Social Services 4390 47th Ave. Sacramento 95824 www.lssnorcal.org	**(916) 453-2900**	Servicios de vivienda y manejo de casos para familias sin hogar, programas de vivienda de transición y apoyo de vivienda para jóvenes que por su edad ya nos son acogidos en un hogar temporal y jóvenes que por su edad están en esta transición. L-V 8:30 - 4:30
Maryhouse 1321 North C Street Sacramento Sacloaves.org	**(916) 446-4961**	Un centro de acogida únicamente para mujeres sin hogar y para niños. Programa de desayuno caliente. Horario: L-Mar.-J-V 8 - 2 / Mier.: 8-12
My sister's House www.my-sisters-house.org	**(916) 428-3271** *Linea de 24 hrs.* *Multilingüe*	Un refugio seguro para personas que quieren escaparse de la violencia doméstica, asalto sexual y tráfico de seres humanos. Llámenos para más información.
Next Move dhaservices.saccounty.net Nextmovesacramento.org	**(916) 455-2160** *Refugio familiar*	Albergue de 30 días, que acepta a familias con ambos padres, padres varones solteros e hijos varones mayores de 14 años de edad. Entrevistas telefónicas únicamente . Posible lista de espera.

VIVIENDA DE EMERGENCIA Y REFUGIOS
(continuación)

Overcomers Program 671 Plaza Ave. Sacramento CA 95815 2731 Branch St. Sacramento, CA 95815	**Programa Para mujeres (916) 924-3113** **Programa Para hombres (916) 920-3082**	Llame para obtener los detalles de los programas de residencia. Overcomersprogram.org
Salvation Army Shelter 1200 N. B Street Sacramento 95814 Sacramentosalvationarmy.org	**(916) 442-0331** (línea de 24 horas)	Los servicios incluyen albergue, alimentos y otros servicios para hombres y mujeres sin hogar (de 18 años o más). Por teléfono o en persona. Lunes a viernes de 8 a 1. Se necesita tarjeta de tuberculosis (TB)
Women's Safe House	**916-443-2009**	
St. John's Shelter 4410 Power Inn Rd. Sacramento 95826 www.stjohnsshelter.org	**(916) 453-1482** 24 hrs./7 días a la semana	Albergue para mujeres sin hogar y niños; niñas hasta 17 años de edad. Albergue vocacional (Únicamente por teléfono, no se presente)
Travelers Aid Emergency Assistance Agency	**(916) 399-9646**	Ofrece asistencia de emergencia durante el día y después de horas laborables a familias desamparadas con vales para motel, alimentos y asistencia para alquiler, SMUD y servicios de gestión de casos. Llame para una entrevista; no es necesario una referencia. Lunes a viernes de 9— 4 pm.
Union Gospel Mission 400 North Bannon St. Sacramento, 95811	**(916) 447-3268**	Vivienda solo para hombres. Ugmsac.com
WEAVE's Safehouse Servicios para hombres, mujeres, trans, jóvenes y niños www.weaveinc.org	**(916) 920-2952** (línea de 24 horas)	Refugio temporal para víctimas de violación, asalto sexual, trafico sexual, abuso domestico y sus hijos. Proporciona un lugar seguro donde quedarse, comida, ropa, transporte de emergencia y ayuda en servicios sociales. Llame a la línea directa de 24 horas para recibir ayuda.
WIND Youth Services 815 S St. Sacramento, CA 95811 www.windyouth.org	**Oficina: (916) 561-4900**	Vivienda de emergencia para adolescentes de edades 12 a 17 que se han ido de su casa, sacados de su casa o simplemente necesiten tiempo para "tranquilizarse" por unos días.
YWCA 1122 17th St Sacramento Ywcaccc.org	**(916) 264-8066**	Programa de residencia para mujeres de bajos ingresos. Cuartos de renta. Ir sin previa cita. No niños. Posiblemente habrá una lista de espera. Lun. a Jue. 8:00 am – 4:30 pm Vier. 8:00 am – 2:00 pm Cerrado 12 – 12:30 pm diariamente

TwinRivers

CLÍNICAS DE SALUD



CHDP
9616 Micron Ave.
Ste. 670
Sacramento 95827
Saccounty.net

(916) 875-7151 Exámenes físicos y dentales gratuitos para niños de familias de bajos ingresos y sin Medi-Cal. Solo entrevistas telefónicas.
Lunes a Viernes de 8:00am - 5:00 pm

Eye 2 Eye Optometry
Dr. Karrin allin &
Dr. Mark Waldmire
Oculista
4633 Whitney Ave.,Ste. A
Sacramento, CA 95821

(916) 487-1717 Se habla español
Lunes – viernes
9 am – 5:30 pm

Www.eye2eyeoptometry.com

Medi-Cal
Medi-cal.ca.gov

(916) 874-2215 **Llame para recibir información y requisitos**

Mercy Clinic
1321 North C St.
Sacramento

(Programa de asistencia médica para los indigentes)

(916) 874-2811 Solo examen de Tuberculosis. Llame para programar una cita.
Horario: 7:30 am – 3:00 pm
CERRADO de 11:30-12:00pm

Sacloaves.org

Norwood Community Health
3946 Norwood Ave.
Sacramento, CA 95838
Wellspacehealth.org

(916) 564-0521 Lunes – viernes
8:30 am – 5:00 pm

Primary Health Services
4600 Broadway, Ste. 1100
Sacramento, CA 95820
Dhs.saccounty.net

(916) 847-9670 Se acepta Medi-cal
lunes - viernes
8 am - 4:30 pm
Por cita solamente

Dental Health
4600 Broadway, Ste. 2100
(2ndo piso)
Dentalclinicdirectory.com

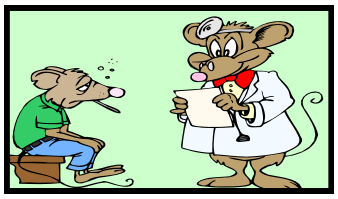
(916) 874-8300

Sacramento Community Dental Clinic
2138 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815

(916) 642-1890 Lunes-viernes
8 am - 5 pm
Freeclinicdirectory.com

Sacramento Family Medical Clinic
3441 Marysville Blvd.
Sacramento, 95838

(916) 563-7200 Lunes – viernes
8 am – 5 pm
Healthgrades.com



5735 Watt Ave.
North Highlands, 95660

(916) 339-2229 8 am - 5 pm
Healthgrades.com

Uplift Family Services
3951 Performance Dr. Suite G
Sacramento, 95838
Upliftfs.org

(916) 921-0828 Ofrece servicios de consejería a niños que posiblemente hayan sido testigos o han sido víctimas de acoso emocional/ físico/sexual o han sufrido abuso, violencia doméstica, o problemas de alcohol / drogas en su familia, u otros traumas.
No se acepta Medi-Cal

Clínicas que sirven el área de Twin Rivers USD

Actualizado junio 2021—Asegúrese de llamar a las clínicas para informacion actualizada

El primer y mayor recurso para las inmunizaciones de la infancia y todo cuidado de salud es su proveedor médico primario (siglas en inglés PCP). Si usted necesita inmunizaciones 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 lista a continuación para recursos adicionales. Favor de no dudar 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 a 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) 3701 J Street #201, Sacramento, CA 95816 (incluye dental) 3234 Marysville Blvd, Sacramento, CA 95815 (incl. Dental) 1750 Wright Street, Sacramento, CA 95825 5708 Watt Ave., North Highlands, CA 95660	Se acepta seguro privado, Medi-Cal, escala de tarifas variables (sin seguro). Citas - consulta sin cita 8:00 am - 3:00 pm Horario de clínica lunes-viernes 8 –5 pm El van de Health on Wheels (HOW) acepta pacientes sin cita. para horarios y lugares actualizados ver: www.elicahealth.org
Peach Tree Clinic 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. Horario de la clínica– lunes-viernes de 8-5pm
Planned Parenthood www.plannedparenthood.org (877) 855-7526 (principal) 5700 Watt Ave., North Higlands, CA 95660 (916) 332-5715 201 29th St. Suite B, Sacramento, CA 95816 (916) 446-6921	Se acepta seguro privado, Medi-Cal, programas especiales para personas sin seguro. Se prefiere que tenga cita. Consulta sin cita. Horario de la clínica 8-4 pm
Sacramento County Clinic www.halocares.org 2200 Del Paso Blvd., Sacramento, CA 95815 (916) 924-7988 (incluye dental) 7275 E. Southgate Dr. Suite 204 Sacramento, CA 95823 (916) 428-3788 (incluye dental)	Se acepta seguro privado, Medi-Cal, sin seguro. Se prefiere que tenga 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). Horario de la clínica lunes-viernes de 8-5 pm
Sacramento County Immunization Clinic 4600 Broadway, Suite 1500, Sacramento, CA 95820 (916) 875-7468	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 8-5 pm
Sacramento Native American Health Center (SNAHC) www.SNAHC.org 2020 J Street, Sacramento, CA 95841 (916) 341-0575	Se acepta Medi-Cal y personas sin seguro. Medi-Cal: necesita cita. Sin seguro: Consulta sin cita solamente los lunes a Viernes de 9:30 - 10:45 am, 12:45 - 2:45 pm
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, escala de tarifas variables. Citas solamente. Lunes-viernes de 8:30 –5:30 pm
WellSpace Health www.wellspacehealth.org (916) 737-5555 (todas las clínicas) 2433 Marconi Avenue, Sacramento, CA 95821 3441 Marysville, Blvd., Sacramento, CA 95838 6015 Watt Ave., Suite 2, North Highlands, CA 95660 5959 Greenback Ln., Suite 500, Citrus Heights, CA 95621 3946 Norwood Ave. Sacramento, CA 95823	Se acepta Medi-Cal, seguro privado y personas sin seguro (escala de tarifas variables). Se prefiere que tenga cita. Horario de la clínica lunes-viernes 8-5 pm (cerrado de 1-2pm)
Farmacias locales incluyendo a: Rite Aid, Walmart, CVS, ...etc.	El costo varía - $50-$70 generalmente para una vacuna individual. Llame a la farmacia para información adicional.

PRESTADORES DE SERVICIOS DE MEDI-CAL

Si necesita ayuda para hacer una cita con un proveedor de Medi-Cal, favor de llamar al condado de Sacramento Departamento de Servicios de Salud y Humanos *(Sacramento County Department of Health and Human Services)* / Programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidad *(Child Health and Disability Prevention Program, CHDP).* Usted recibirá atención personalizada de lunes a viernes de 8 am— 5 pm.

Sacramento Co. Dept. of Health & Human Services/CHDP 916-875-7151
Saccounty.net
Medi-Cal (Llame para más información y los requisitos) 916-874-2215
Medi-cal.ca.gov
Medi-Cal/Healthy Families (*Familias saludables*) 888-747-1222
Dhcs.ca.gov

OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD LOCALES:

Health Clinics: (*Clinicas de salud*)
Sacramento Family Medical Clinic, Inc. 916-339-2229
Watt Avenue Medi-Cal Clinic 916-344-8866
Healthgrades.com

Counseling *(Consejería)*
ACCESS Team-Children 916-875-1055
ACCESS Team-Adults 916-875-1055
(Información y recomendaciones de servicios de salud mental.
Debe ser elegible para Medi-Cal)
https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx

Child & Family Institute 916-921-0828
(*Servicios de consejería para niños maltratados, padres no infractores, adultos a cargo de niños y hermanos de niños que han sido maltratados*)
http://www.child-familyinstitute.org/home.htm

Servicios de consejería que aceptan Medi-Cal a través de referencia de ACCESS:
WellSpace Health 916-368-3080
https://www.wellspacehealth.org/

Dental:
Denti-Cal (Recomendación de servicios dentales que aceptan Medi-Cal) 800-423-0507
https://dental.dhcs.ca.gov/

Recuerde que no todos los médicos aceptan pacientes nuevos

Aquí están las buenas noticias…

Más niños califican para recibir cuidado de salud gratuito

¿Sabía que usted o su hijo podría calificar para Medi-Cal si es menor de 19 años de edad o si usted está embarazada? Recientemente, niños de familias con ingresos altos son candidatos para recibir Medi-Cal sin costo. Niños con familias en donde ambos padres trabajan pueden ser elegibles.

Medi-Cal ofrece muchas ventajas de cuidado de salud:

- Beneficios de salud integral sin costo, dental, y visión para niños
- No hay cuotas mensuales
- No hay cuotas para recibir estos beneficios
- Elección de planes de seguro médico en la mayoría de los centros de población
- La propiedad familiar (como autómoviles o ahorros) NO se toman en cuenta para ser elegibles

La solicitud puede ser enviada por correo

Documentos necesarios para poder solicitar:

- Comprobante de ingresos (talón de pago; declaración firmada por el empleador o copia de la declaración de impuestos).
- Acta de nacimiento o prueba de estatus migratorio (en caso de embarazo, esto no es necesario). Prueba de residencia en California

Consulte a la enfermera escolar o el asistente de salud; ellos tienen la solicitud e información acerca de la elegibilidad y los documentos necesarios para el proceso de la solicitud. Para más información, también puede comunicarse con el Departamento de Servicios para Estudiantes en el Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers al 916-566-1787.

¡Mantengamos a nuestros niños saludables y en la escuela! Llámenos, le podemos ayudar.

APOYO Y CLASES PARA PADRES

(Gratuitas o a bajo costo)

Area 4 Agency on Aging **(916) 486-1876**
Proporciona enlaces e información sobre ayuda para grupos de abuelos. Coordina y desarrolla programas para adultos de la tercera edad (60 en adelante)
Agencyonaging4.org

Black Child Legacy Campaign
Una serie de servicios incluyendo recursos de apoyo prenatal y para infantes, apoyo familiar, defensa y conexiones con otras agencias. Conexiones en el sitio con agencias del condado como el *Department of Human Assistance, Child Protective Services and Probation* están disponibles.

Blackchildlegacy.org

Foothill Farms & North Highlands
Liberty Towers / Impact Sac.
5132 Elkhorn Blvd. Sacto., 95842
(916) 339-3515
Del Paso Heights & North Sacramento
Roberts Fam. Dev. Ctr.-
Greater Sac. Urban League
7325 Marysville Blvd., #203 Sact., 95838
(916) 646-6631 o (916) 286-8600

Center for Fathers and Families **(916) 568-3237**
920 Del Paso Blvd.
Sacramento 95815

Www.cffsacramento.org

Dept of Human Assistance **(916) 876-4484**
3960 Research Dr.
Sacramento 95838
O
5747 Watt Ave.
North Highlands 95660

Ha.saccounty.net

(916) 874-3100 (línea de autoayuda)

Mutual Assistance Network **(916) 567-9567**
Firehouse Community Center
810 Grand Ave., Sacto 95838
Para padres de niños en preescolar y primaria

(916) 927-7694 - oficina principal
Mutualassistance.org

North Sacramento Family Resources Center **(916) 679-3743**
1217 Del Paso Blvd., Ste B Sacto 95815
Kidshom.org

Pro Youth and Families **(916) 576-3300**
Padres preocupados por el comportamiento de sus hijos, especialmente por uso de drogas y alcohol. Evaluación gratuita y servicios de recomendación.
Proyouthandfamilies.org

Sacramento Crisis Nursery **Guardería del Sur (916) 394-2000**
Servicios de asesoramiento y apoyo 24 horas al día
Kidshom.org

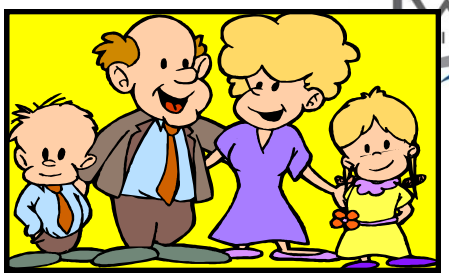
Guardería del Norte (916) 679-3600

WellSpace Health **(916) 737-5555**

www.wellspacehealth.org

Women's Empowerment **(916) 669-2307**
1590 North A St.

Programa de preparación para el trabajo y empoderamiento para mujeres que se encuentran sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar. Womens-empowerment.org



TERAPIA DE ASESORAMIENTO y APOYO

ACCESS Team-Children & Adults
https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx

(916) 875-1055
(916) 875-1055

Información y recomendación para servicios de salud mental. Debe ser elegible para recibir Medi-Cal.

Adult Psychiatric Support Services
2130 Stockton Blvd., Bld. 100
Sacramento, CA 95817
https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx

(916) 875-0701

****Deberá hacerlo a través de *Adult Access*****

Care Solace

CARESOLACE.COM/TRUSD

Correo electrónico:
WeServe@CareSolace.org

(888) 515-0595

Conectando a los estudiantes con proveedores que tratan trastornos de salud mental y uso de sustancias en minutos.
Ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana por teléfono, correo electrónico o chat de video.

La Familia Counseling Center
5523 34th St.
Sacramento 95820

916) 452-3601

Asesoramiento de uno a uno, intervención en crisis y servicios de apoyo para los jóvenes. (Desde el nacimiento hasta 21 años) y sus familias. Sin costo.

3301 37th Ave.
Sacramento 95824

(916) 210-8773

https://lafcc.org

Life Practice Counseling Grp.
3650 Auburn Blvd., Bldg. C
Ste. 208
Sacramento 95821

https://lifepractice.org

(916) 300-6576

Una organización sin fines de lucro que ofrece asesoramiento económico y bajo en costo. Todo está basado en el ingreso mensual o su habilidad de pagar. En este momento tenemos consejeros que hablan inglés y español.

National Parent Helpline

https://www.nationalparenthelpline.org/

855-427-2736

Línea de 24 horas
proporciona apoyo emocional, información y recursos.

Overcomers Program

https://overcomersprogram.org/

Women
(916) 924-3113

Men
(916) 920-3082

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

Pro Youth and Families

http://proyouthandfamilies.org

(916) 576-3300

Aborda los asuntos de abuso de drogas, alcohol y violencia entre los jóvenes. Se enfoca en la prevención e intervención. Sin costo.

Sacramento LGBT Community Center
1015 20th St.
Sacramento, 95811
Info@saccenter.org
https://saccenter.org

(916) 442-0185

Servicios sin previa cita para los jóvenes entre 13 a 24 años de edad. Horario de llamadas y servicio es de 12 pm a 6 pm, abierto los 7 días de la semana. Llame para mas detalles.

ASESORAMIENTO, APOYO y TERAPIA

Uplift Family Services https://upliftfs.org	**(916) 921-0828**	Servicios de consejería para niños que han sido maltratados, padres no infractores o cuidadores de los niños y hermanos de los niños maltratados.
Stanford Settlement 450 W. El Camino Ave. Sacramento, 95833 https://www.standfordsettlement.org/children-program.html	**(916) 927-1303**	Sirven a niños de grados k-6 por medio de socialización recreación y actividades académicas. **Costo basado en escala proporcional.** **Centro de adolescentes- para prevención de delincuencia y desarrollo social. Jóvenes de 7º a 12º grado.**
Stanford Settlement Neighborhood Center 450 W. El Camino Ave. Sacramento Ca 95833 https://www.standfordsettlement.org/	**(916) 927-1303**	Programa para ancianos, ayuda de emergencia, intervención en crisis, desarrollo de actividades comunitarias, canastas navideñas para individuos y preparación de impuestos gratuita. Trabajo social en grupo para promover la adaptación social, autoestima, asistencia escolar y prevención de delincuencia. Servicios de apoyo para las familias y escuelas locales.
Heartland Child and Family Services 2829Watt Ave. Ste. 200 Sacramento 95821	**(916) 418-0838**	Apoyo de Consejería y Salud Mental
811 Grand Ave. Ste. D Sacramento 95839 https://doingwhateverittakes.org/	**(916) 922-9868**	
WellSpace Health 6015 Watt Ave., Ste. 2 North Highlands **O** 8233 E. Stockton Blvd., Ste. D Sacramento 95828 https://www.wellspacehealth.org/	**(916) 679-3925** **o** **(916) 737-5555**	Sesiones cortas de terapia individual y en pareja, las familias y niños. Llame para mas detalles.
Wind Youth Services https://www.windyouth.org/	**(916) 504-3313**	Resolución de crisis: Consejería individual, en grupo y en familia para los jóvenes entre 12 a 17 años de edad.
Women's Empowerment 1590 North A St. Sacramento, CA 95811 https://womens-empowerment.org/	**(916) 669-2307**	Programa de preparación para el trabajo y empoderamiento para mujeres que se encuentran sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar.

ASISTENCIA LEGAL y CLÍNICAS

Better Business Bureau 10399 Old Placerville Rd. Sacramento 95827 https://www.bbb.org/us/ca/sacramento	**(916) 443-6843**	Provee información sobre prácticas comerciales de empresas; ofrece servicios de quejas para consumidores y ayuda a terceros en conflicto. Sin costo.
Family Justice Center **Llame para más detalles** http://www.hopethriveshere.org/	**(916) 875-4673**	Clínica legal civil que puede proveer asistencia con la preparación de ordenes de restricción temporales a victimas de violencia domestica, abuso de ancianos, agresión sexual y trata de personas. y otros asuntos relacionados con los derechos de las familias, Los miércoles de cada dos semanas 9 am a 12 pm.
Family Law / Self Help Center Superior Court of California 3341 Power Inn Road, Sacramento, 95826 https:www.saccourt.ca.gov/family/self-help-center.aspx	**(916) 875-3400**	Ayuda legal gratuita para personas de bajos ingresos quienes necesitan ayuda en las siguientes áreas: manutención de los hijos, divorcio, custodia de menores, visitas y paternidad. Se ofrecen talleres y clínicas en las áreas de derechos de familia y sucesiones.
lawhelpca.org https://lawhelpca.org/	**NA**	Encuentre ayuda legal y recursos de autoayuda.
Pacific McGeorge School of Law 3200 Fifth Avenue Sacramento, CA 95817 https://www.mcgeorge.edu/	**(916) 739-7191**	Provee servicios legales a personas de bajos recursos. Asistencia en asuntos entre propietario y arrendatario, bancarrota, inmigración y problemas de personas de la tercera edad. Hacer las solicitudes por teléfono.
Senior Legal Hotline **Lsnc.net**	**(916) 551-2140** *O* **(800) 222-1753**	Para las personas mayores de 60 años. Asesoría legal gratuita en materia de derecho civil, incluyendo: Seguro social, SSI, Medi-Cal, Medicare, testamentos y sucesiones, derechos de familia, poderes notariales, vivienda, abuso de ancianos y derechos de abuelos.
State Bar Association http://www.calbar.ca.gov/	**(866) 442-2529**	Información sobre abogados con honorarios reducidos o abogados que ofrecen servicios *pro-bono* (sin cobrar honorarios profesionales).
Victim-Witness Assistance Program 901 G Street Sacramento, 95814 https://www.sacda.org/victim-services/victim-witness-assistance-program/	**(916) 874-5701**	Ayuda en la presentación de una demanda, proporciona consejería en situaciones de crisis y ayuda a las víctimas de un crimen a encontrar apoyo emocional, físico y recuperación financiera. Servicios sin costo.

TRANSPORTE PÚBLICO

AMTRAK https://www.amtrak.com/stations/sac https://www.amtrak.com/stations/rsv	**800-268-7252**	401 I Street, Sacramento 95814 1389 10th St., Sacramento 95815 201 Pacific St., Roseville 95678
Greyhound Bus Lines https://www.greyhound.com/en-us/bus-station-893189 https://www.greyhound.com/en-us/bus-station-893156	**(916) 444-6858** **O** **(916) 783-4101**	420 Richards Blvd. Sacramento 95811 201 Pacific St., Roseville 95678
Para Transit (Para personas discapacitadas y personas mayores de 75 años de edad) http://paratransit.org/	**(916) 429-2009**	
Regional Transit (RT) http://www.sacrt.com	**(916) 321-2877**	1225 R St., Sacramento Lunes a viernes Objetos perdidos Tarjetas de identificación de Transito Regional *(RT ID cards)*
Sacramento International Airport https://sacramento.aero/smf	**(916) 929-5411**	6900 Airport Blvd., Sacramento 95837
Yellow Cab https://www.sacramentoyellowcabco.com/	**(916) 444-2222**	900 Richards Blvd., Sacramento 95811 Servicios disponible 24 horas al día 7 días de la semana

PROGRAMAS DE SERVICIOS PÚBLICOS

Asian Community Center (ARI) https://asianresources.org/	**(916) 745-4313**
EAPR (Energy Assistance Program Rate) (Programa de asistencia en tarifas de energía) **Smud.org**	**(888) 742– 7683**
HEAP (Home Energy Assistance Program) Programa de asistencia de energía para el hogar Benefits.gov or communityresourceproject.org	**(866) 675-6623 o** **(916) 567-5200**
Needhelppayingbills.com	**N/A**
Pacific Gas & Electric https://www.pge.com/	**(800) 743-5000**
REACH Program **Pge.com**	**(800) 933-9677**
Salvation Army Utility Assistance Program Sacramento.salvationarmy.org	**(916) 678-4010**

DISTRITOS ESCOLARES

TWIN RIVERS UNIFIED SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito: **(916)*** **566-1600**
5115 Dudley Blvd., McClellan 95652
https://www.twinriversusd.org/

CENTER UNIFIED SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito* **(916) 338-6400**
8408 Watt Ave., Antelope 95843
https://www.centerusd.org/

ELVERTA JOINT SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito* **(916) 991-2244**
7900 Eloise Ave., Elverta CA 95626
https://www.ejesd.net/

NATOMAS UNIFIED SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito* **(916) 567-5400**
1901 Arena Blvd., Sacramento 95834
https://natomasunified.org/

ROBLA SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito* **(916) 649-5248**
5248 Rose Street, Sacramento CA 95838
https://www.robla.k12.ca.us/

SACRAMENTO CITY UNIFIED SCHOOL DISTRICT *Oficina del distrito* **(916) 643-7400**
5735 47th Ave., Sacramento 95824
https://www.scusd.edu/

CUIDADO INFANTIL/PREESCOLAR SUBSIDIADOS

BEANSTALK
(916) 344-6259
(Para información)
CHILD CARE
CENTERS (Centros de cuidado de niños)

Beanstalk.ws

(916) 566-1820 Dry Creek Elem.
1230 G St., Rio Linda CA 95673
(916) 566-1660 Regency Park Elem.
5901 Bridgecross Dr.
Sacramento, CA 95835
(916) 566-1950 Ridgepoint Elem.
4680 Monument Dr.
Sacramento, CA 95842

HEAD START
(SETA)

Headstart.seta.net

(916) 563-5125 6015 Watt Ave. # 5, North Highlands
(916) 563-5383 *3829* Stephen *Dr., North Highlands*
(916) 563-5360 5665 Hillsdale Blvd. # 4, Sacramento
(916) 563-5350 5249 Elkhorn Blvd, Sacramento 95842

STATE & FIRST 5 SACRAMENTO PRESCHOOL a.m. o p.m.
(916) 566-1616

(916) 566-3420 Castori Elem.
1801 South Ave., Sacto CA 95839
(916) 566-3425 Del Paso Elem.
590 Morey Ave., Sacto CA 95838
(916) 566-3460 Garden Valley Elem.
3601 Larchwood Dr., Sacto 95834
(916) 566-3475 Hagginwood Elem.
1418 Palo Verde, Sacto 95815
(916) 566-1880 F.C. Joyce Elem.
6050 Watt Ave., N.H. CA 95660
(916) 566-1850 Kohler Elem.
4004 Bruce Way, N.H. CA 95660
(916) 566-2700 Las Palmas Elem.
477 Las Palmas Ave., Sacto Ca 95815

CUIDADO INFANTIL/PREESCOLAR SUBSIDIADOS

STATE PRESCHOOL *Preescolar Estatal* **566-1616**	**(916) 566-2705**	Northwood Elem. 2630 Taft. St., Sacto CA 95815
	(916) 566-1910	Orchard Elem. 1040 Q St., Rio Linda, CA 95673
	(916) 566-1960	Sierra View Elem. 3638 Bainbridge Dr., N.H. CA 95660
	(916) 566-2740	Smythe Elem. 2781 Northgate Blvd., Sacto CA 95833
	(916) 566-2745	Strauch Elem. 3141 Northstead Dr., Sacto CA 95833
	(916) 566-2755	Woodlake Elem. 700 Southgate, Sacto CA 95815
	(916) 566-1670	Woodridge Elem. 5761 Brett Dr., Sacto CA 95842
FULL-DAY PRESCHOOL *Preescolar de tiempo completo* **566-1616**	**(916) 566-3415**	Babcock Elementary 2400 Cormorant Way, Sac 95815
	(916) 566-1850	Kohler School 4004 Bruce Way., N.H. CA 95660
	(916) 566-1900	Madison Elem. 5241 Harrison St., N.H. CA 95660
	(916) 566-2700	Las Palmas Elem. 477 Las Palmas Ave., Sacto CA 95815
Pacific (Solamente infantes y niños pequeños *(toddler)*	**(916) 566-2705**	Northwood Elem. 2630 Taft. St., Sacto CA 95815
	(916) 566-2715	Pacific High 6560 Melrose Dr., N.H. Sacto 95660
	(916) 566-2740	Smythe Elem. 2781 Northgate Blvd., Sacto 95833
	(916) 566-2745	Strauch Elem. 3141 Northstead Dr., Sacto 95833
	(916) 566-1980	Vineland Preschool 6450 20th St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1670	Woodridge Elem. 5761 Brett Dr., Sacto 95842
TRUSD HEADSTART	**(916) 566-3485**	Morey Ave. Elem. 155 Morey Ave., Sacto 95838
	(916) 566-3485	Rio Linda Pre School 631 L St., Rio Linda 95673
	(916) 566-1910	Oakdale Elem. 3708 Myrtle Ave., N.H. CA 95660
	(916) 566-1970	Village Elem. 6845 Larchmont Dr., N.H. 95660
STATE SCHOOL AGE CHILD CARE *(Cuidado de niños para niños en edad escolar del estado)*	**(916) 566-2705**	Northwood Elementary 2630 Taft St., Sac 95815

REFERENCIA DE CUIDADO DE NIÑOS

CHILD ACTION
https://wp.childaction.org/
(916) 369-0191 Información gratuita y recomendaciones de centros para cuidado infantil, hogares para cuidado de niños durante el día, jardín infantil y programas para antes y después de la jornada escolar.

InfoLine Sacramento
http://www.211sacramento.org/211/
(916) 498-1000 Referencias para la comunidad del área de Sacramento

PROGRAMAS DE TUTORÍA

Asian Community Center (ARI)
https://asianresources.org/
(916) 745-4313 5750 Sunrise Blvd., Ste. 100 Citrus Heights

California Learning Center
https://www.californialearningcenter.com/
(916) 486-2646 3400 Cottage Way, Ste. C, Sacramento

Huntington Learning Center
https://huntingtonhelps.com/center/citrus-heights
(916) 728-2981 8091 Greenback Lane Ste. B, Citrus Heights
(916) 564-8383 69 University Ave., Sacramento

Kumon Math and Reading Ctr.
https://www.kumon.com/NATOMAS
(916) 574-9810 2054 Arena Blvd., #130, Sacramento

PROGRAMAS DE ASESORIA

Big Brothers/Big Sisters
https://bbbs-sac.org/
(916) 646-9300 Servicio preventivo que proporciona a niños de familias monoparentales apoyo individualizado y continuo de amistad con un adulto voluntario, maduro y capacitado.

Pro Youth and Families
https://proyouthandfamilies.org/
(916) 576-3300 Mentores voluntarios de negocios y organizaciones de la comunidad trabajan con estudiantes de preparatoria de alto riesgo para animarlos en su desarrollo académico, personal y profesión.

Roberts Family Development Center
*Teen Intern Program
(*Programa de adolecente practicante*)
*After School Program
(*programa de despues de escuela*)
*Kinder Prep Program
(*program de pre kinder*)

https://www.robertsfdc.org/
(916) 646-6631 Programa de preparación de profesión que trabaja con estudiantes de la preparatoria y lideres del programa después de la escuela para asistir con actividades diarias. Puede ser utilizado como horas de servicio de aprendizaje, servicio de horas comunitarias o horas voluntarias para el término del diploma de la preparatoria.

ASISTENCIA DE EMPLEO Y PREPARACIÓN

Asian Community Services (ARI) 5720 Sunrise Blvd., Suite 100 Citrus Height 95610 https://asianresources.org/	**(916)745-4313**	Programas que ofrecen una variedad de beneficios a la comunidad. Desde capacitacion en habilidades de empleo hasta servicios de colocacion en un trabajo. Llame para detalles
Black Child Legacy Campaign **Foothill Farms & North Highlands** Liberty Towers / Impact Sac 5132 Elkhorn Blvd. Sacramento, 95842 https://blackchildlegacy.org/neighborhoods/foothillfarms-northhighlands/	**(916) 339-3515** **(916) 646-6631**	Una serie de servicios incluyendo recursos de apoyo prenatal y para infantes, apoyo familiar, defensa y conexiones con otras agencias. Conexiones en el sitio con agencias del condado como el *Department of Human Assistance, Child Protective Services and Probation* están disponibles.
Del Paso Heights & North Sacramento Roberts Fam. Dev. Ctr.— Greater Sac. Urban League 7325 Marysville Blvd., RM 203 Sacramento, 95838 https://blackchildlegacy.org/neighborhoods/delpaso-northsac/		
Greater Sacramento Urban League 3725 Marysville Blvd., Sacramento http://www.gsul.org/	**(916) 286-8600**	Capacitación laboral, adiestramiento en computación y preparación para el GED.
Mutual Assistance Network of Del Paso Heights 811 Grand Ave., Suite A-3 Sacramento CA 95838 https://www.mutualassistance.org/	**(916) 927-7694**	Asistencia de empleo, desarrollo profesional, preparación preliminar de empleo y clases para padres
Pride Industries 10030 Foothills Blvd. Roseville, CA 95747 https://prideindustries.com/	**(916) 788-2100** **O** **(800) 550-6005** **(916) 263-4100**	Manejo del comportamiento, programa diurno para adultos con discapacidades Capacitación laboral y de empleo.
Sacramento Works One-Stop Career Center 5655 Hillsdale Blvd., Ste. 8 Sacramento, 95842 https://sacramentoworks.org/	**(916) 263-4100**	Prestaciones por desempleo, capacitación laboral, ayuda para la búsqueda de empleo; CAL-JOBS
Twin Rivers Adult School 5703 Skvarla Ave. McClellan, CA 95652 http://www.tras.edu/	**(916) 566-2785**	Clases gratuitas o a bajo costo de educación básica para adultos, preparación para el GED, pruebas, etc.

PARQUES Y RECREACIÓN

Arcade Creek Recreation & Park Dist — **(916) 482-8377** — Ofrece clases, talleres y programas.
4855 Hamilton Street
Sacramento, CA
https://www.acrpd.com/

City of Sacramento Park & Recreation — **(916) 808-5200** — Ofrece cientos de clases, talleres y programas en varios lugares por toda la ciudad.
915 I Street., 5th Floor
Sacramento, 95814
https://www.cityofsacramento.org/ParksandRec

Gibson Ranch — **(916) 806-3868** — Un rancho amplio ubicado en un parque del condado. Los niños pueden observar los caballos, llamas, patos, gansos, chivos y muchos otros animales.
8552 Gibson Ranch Road,
Elverta, 95626
https://regionalparks.saccounty.net/Parks/RegionalParksDetail/Pages/GibsonRanch.aspx

Mutual Assistance Network — **(916) 696-6689** — Sirviendo a la comunidad de Del Paso Heights. Un lugar seguro con muchos programas dirigidos a reunir la necesidad de la comunidad y los alrededores.
3625 Norwood Ave.
Sacramento 95838
https://www.mutualassistances.org/pages/contact-us/

No. Highlands Recreation & Park Dist — **(916) 332-7440** — Ofrece clases, talleres y programas.
6040 Watt Avenue
North Highlands, 95660
https://www.nhrpd.org

Rio Linda Elverta Recreation & Park Dist — **(916) 991-5929** — Ofrece clases, talleres y programas.
810 Oak Lane
Rio Linda, CA
https://www.rleparks.com/

Sunrise Recreation & Park Dist — **(916) 725-1585** — Ofrece clases, talleres y programas.
7801 Auburn Blvd.
Citrus Heights, CA
https://www.sunriseparks.com

BIBLIOTECAS

Del Paso Heights — **(916) 264-2920** — Llamar para obtener el horario de atención al público
920 Grand Ave.
Sacramento, 95838
https://www.saclibrary.org/Locations/Del/Del-Paso-Heights

No. Highlands-Antelope Library — **(916) 264-2920** — Llamar para obtener el horario de atención al público
4235 Antelope Road,
Antelope, CA
https://www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Antelop

No. Sacramento Hagginwood Library — **(916) 264-2920** — Llamar para obtener el horario de atención al público
2109 Del Paso Blvd.
Sacramento, CA
https://www.saclibrary.org/Locations/North-Sacramento-Hagginwood

Rio Linda Neighborhood Library — **(916) 264-2920** — Llamar para obtener el horario de atención al público
6724 6th St.
Rio Linda, CA
https://www.saclibrary.org/Locations/Rio-Linda

Dial-A-Story (en ingles) — **(916) 441-1234** — Cuentos cortos grabados para los niños de edades de 3 a 6 años. Acceso telefónico 24 horas al día.