



Guía de Recursos

Folsom Cordova Unified School District

Servicios para Familias en Transición

916.294.9090 Ext.610340

LÍNEAS DE EMERGENCIA Y SERVICIOS

- **211** www.211sacramento.org/ Llame **211** o al **916.498.1000** 24/7
Enlace con servicios locales: personas sin hogar, servicios alimenticios, servicios familiares, servicios de salud, asistencia legal, crisis de urgencia, y mas
- **Línea Directa de Prevención de Suicidios** Llame **988** 24/7
<https://988lifeline.org>
- **Urgencias Psiquiátricas** **888.881.4881** 24/7
<https://dhs.sacounty.gov>
- **Línea Directa para Jóvenes en Crisis de California** **800.843.5200** 24/7
Confidencial (para jóvenes de 12-24 años o adultos de apoyo)
- **Línea Directa Nacional para Menores que Huyeron de Casa** **www.1800runaway.org/** **800.RUN.AWAY** 24/7
Recurso Anónimo y Confidencial para adolescentes Y Padres
- **Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica** **www.thehotline.org/** **800.799.SAFE** 24/7
Conecta al Cliente con un Hogar Seguro Anónimo y Confidencial

BANCOS DE ALIMENTOS/COMIDA

- **Rancho Cordova Food Locker** **916.898.3205**
www.ranhocordovafoodlocker.org/
10497 Coloma Road, Rancho Cordova, CA 95670
Lu, Mi, Vi 9:30am-12:30pm
Llevar una identificación con fotografía o un comprobante de domicilio
- **The People's Pantry by United Methodist Church** **916.635.5282**
saint-clements.com/the-peoples-pantry/
2101 Zinfandel Dr, Rancho Cordova, CA 95670
Servicios: Centro de distribución de pañales: autoservicio y despensas 3er martes del mes de 10:00-11:30am.
Cena gratuita 3er miércoles del mes de 4:30-6:00pm
Llevar identificación con fotografía
- **Twin Lakes Food Bank** **916.985.6232**
www.twinlakesfoodbank.org
327 Montrose Drive, Folsom, CA 95630
Ma-Ju 9:00am-12:30pm Vi 10:00-11:30am
Servicios: Comida, ropa, pañales, fórmula para bebés, comida para bebés, materiales escolares, canastas navideñas
Llevar una identificación con fotografía y un comprobante de domicilio
Da servicio a Folsom, El Dorado Hills, Granite Bay

- **Sacramento Food Bank & Family Services** **916.456.1980**
www.sacramentofoodbank.org
1951 Bell Avenue, Sacramento, CA 95838
Llame para obtener información sobre los horarios y los programas
Servicios: Clases de salud y nutrición, pañales, servicios de ayuda de SMUD, servicios para refugiados y servicios de inmigración
Traiga una identificación para cada adulto (SS# o tarjeta de seguro médico para los niños)

REFUGIOS DE EMERGENCIA/VIVIENDA

- **DHA Departamento de Asistencia Humana del Condado de Sacramento** **800.560.0976**
<https://ha.sacounty.gov/>
Oficina del DHA Lu-Vi 8:00am-4:00pm (la mayor parte de los servicios son sólo con cita previa, con un número limitado de personas sin cita)
2700 Fulton Avenue, Sacramento, CA 95821
1725 28th St. Sacramento, CA 95816
Servicios: Ayuda monetaria/CalWORKs/Cal Fresh/Medi-Cal/Pláticas laborales/Tarjetas EBT/Transporte para servicios cubiertos por Medi-Cal.
Para solicitar beneficios visite: www.benefitscal.com
- **Francis House Center** **916.443.2646**
www.nextmovesacramento.org/francis-house-center/
1422 C Street, Sacramento, CA 95814
Abierto Lu, Ma, Ju, Vi 9:00am-12:00pm, 1:00-3:00pm
Next Move Homeless Services **916.454.2120**
- **St. John's Program for Real Change** **916.453.1482**
www.stjohnsprogram.org (Admisiones) **916.383.1804**
Solo para mujeres y niños
2443 Fair Oaks Blvd, #369 Sacramento, CA 95825
- **Family Promise** (Admisiones) **916.443.3107**
www.familypromisesacramentoca.org/
- **Powerhouse Ministries** **916.983.0658**
www.phmfolsom.org
311 Market Street, Folsom, CA 95630
Lu-Mi 9:00am-4:00pm Ju 9:00am-12:00pm
Centro de Vivienda Temporal: Programa Residencial de Recuperación sin costo por 2 años. Programa Residencial de Recuperación para (a) hombres, y (b) mujeres/y niños.
Para personas en proceso de rehabilitación de adicciones/abuso/encarcelamiento
- **Centro de Servicio Wind Youth** **916.561.4900**
www.windyouthservices.org/ 24-hour line **916.628.1492**
815 S St., Sacramento, CA 95811
Mon-Sun 8:30 am-4:00 pm
Para jóvenes sin hogar o que han huido de casa de 12 a 24 años
Servicios: Albergue/Clinicas de salud/Comida/Lavandería/Orientación/Duchas/Ayuda para el empleo y la educación
- **SHRA Sacramento Housing and Redevelopment Agency** **916.440.1390**
www.shra.org/
630 I Street, Sacramento, CA 95814
Para solicitar un cupón para elección de vivienda visite www.sacwaitlist.com
Para encontrar propiedades disponibles visite www.affordablehousing.com/

- **United Way** **916.368.3000**
<https://www.yourlocalunitedway.org/our-work/healthy-community/housing-navigation/>
10389 Old Placerville Road, Sacramento, CA 95827
lunes-viernes 8:00am-4:45pm
Servicios: Ayuda a familias e individuos en situaciones de inestabilidad en la vivienda, asistencia con depósitos y servicios de sustentabilidad. Miembros de Medi-Cal (Health Net, Molina Healthcare o Anthem Blue Cross).
- **Community HealthWorks** **916.414.8333**
www.cohewo.org/services/
2029 H Street, Sacramento, CA 95811
Servicios: Seguro médico, salud mental, servicios jurídicos, transporte, apoyo para la vivienda, etc.
- **Mercy Housing** **916.414.4400**
www.mercyhousing.org/ Elija la opción "Find Housing"
Servicios: Vivienda económica para personas de bajos ingresos
- **Mutual Housing California** **916.453.8400**
www.mutualhousing.com/ Elija la opción "Find Housing"
3321 Power Inn Road, Suite 320, Sacramento, CA 95826
Lu-Vi 8:30am-5:00pm
Servicios: Vivienda económica para personas de bajos ingresos, ayuda a personas en situación de desalojo

REFUGIOS-VICTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA

- **WEAVE** (línea de crisis) **916.920.2952**
www.weaveinc.org/ (chat en vivo)
- **My Sister's House** 24/7 **916.428.3271**
www.my-sisters-house.org/

SERVICIOS DE APOYO

- **Folsom Cordova Community Partnership** **916.361.8684**
www.thefccp.org
Centro de Recursos Familiares
www.thefccp.org/family-resource-center
10665 Coloma Road Suite 200, Rancho Cordova, CA 95670
Lunes-Miércoles 10:00am-2:30pm; Jueves-Viernes: Con citas
 - Red de Apoyo: Caja de alimentos/pañales/pases de autobús
 - Parto y Postparto: Visitas al hogar y apoyo familiar
 - Educación de padres: Cursos para padres/Actividades familiares
 - Servicios de Intervención/Grupos de Apoyo
- **Centro de Empleo:** **916.294.9107**
www.thefccp.org/job-center
10826 Gadsten Way, Rancho Cordova, CA 95670
Lu-Ju 9:00am-3:00pm, Viernes únicamente con cita
 - Programa de empleo para adultos: Si ya cuenta con CalWORKs, ayuda para la búsqueda de empleo, ayuda con la elaboración de curriculum vitae, formación laboral, y apoyo a refugiados
- **La Familia Maple Neighborhood Center** **916.210.8773**
www.lafcc.org/maple-neighborhood-center/
3301 37th Ave, Room 10 Sacramento, CA 95824
Lu-Vi 9:00am-5:30pm
Servicios: Para jóvenes y familias en situación de riesgo
Ofrece orientación, asistencia laboral y servicios de salud

- **Social Security** **800.772.1213**
www.ssa.gov (Local) **877.274.5419**
8581 Folsom Blvd., Suite A, Sacramento, CA 95826
Lu-Vi 9:00am-4:00pm *appointment is recommended*
- **WIC Women, Infant and Children** **916.876.5000**
<https://dhs.sacounty.gov/PUB/WIC/> Llame para pedir cita
3320 Data Drive, Suite 100, Rancho Cordova, CA 95670
Lu-Ju 8:00am-5:30pm, Vi 8:00am-4:30pm
Servicios: El Programa ayuda a mujeres embarazadas, mamás primerizas y niños pequeños (menores de 5 años) a comer bien, y mantenerse sanos y activos.

SERVICIOS DE SALUD

- **Covered California** **800.300.1506**
www.coveredca.com/
Covered California es un servicio gratuito que conecta a los residentes de California con proveedores de seguros médicos reconocidos.
- **Clinicas de vacunación para los estudiantes de FCUSD**
<https://www.fcusd.org/departments/health/immunizations> Sólo con cita previa <https://shorturl.at/IR2j8>
Para información **916.294.9000**
Centro de Servicios Educativos
1965 Birkmont Drive, Rancho Cordova, CA 95742
 - Vacunas (sólo para estudiantes de FCUSD)
 - Pruebas de tuberculosis (sólo para voluntarios de FCUSD)
 Para conocer las fechas y los horarios, consulte el sitio web
- **Programa de Vacunación del Condado de Sacramento**
www.sacounty.gov/services/Pages/Immunization-Assistance-Program.aspx **916.875.7468**
7001 East Parkway Suite 600, Sacramento, CA 95823
- **LiveHealth Online** **888.548.3432** 24/7
livehealthonline.com/
Doctores 24/7 para casos no urgentes. Deberá contar con Medi-Cal
- **WellSpace Community Health Center**
www.wellspacehealth.org/
1710 Prairie City Road Suite 125, Folsom, CA 95630 **916.407.2222**
10423 Old Placerville Road, Sacramento, CA 95827 **916.737.5555**
Lu-Vi 8:00am-5:00pm Llame para pedir cita
Servicios: Atención médica, dental y de salud mental, laboratorio y radiología para familias de bajos ingresos.
Costos: escala gradual basada en ingresos.
- **Elica Health Center:** **916.454.2345**
<https://www.elicahhealth.org/> Llame para pedir cita
3701 J Street Suite 201, Sacramento, CA 95816
Lu-Sa 8:00am-6:00pm
Servicios: Atención primaria, dental, salud conductual para familias de bajos ingresos, servicios escolares, medicina móvil.
Costos: escala gradual basada en ingresos.
- **Sacramento Native American Health Center** **916.341.0575**
www.snahc.org Llame para pedir cita
2020 J Street, Sacramento, CA 95811
Servicios: Medicina para adultos, pediatría, atención médica para adolescentes, atención médica para mujeres, dental, visión
Costos: escala gradual basada en ingresos. (acepta Medi-Cal)

- **Alternatives Pregnancy Center:** **916.880.4040**
alternativespc.org/ Llame para pedir cita
 8689 Folsom Blvd. Sacramento CA, 95826
 Lu-Vi 9:00am-4:00pm, Ma 9:00am-7:00pm
 Servicios: Pruebas de embarazo GRATUITAS/Cuidados Prenatales/
 Ultrasonidos/Clases para Padres/Pruebas y Tratamiento del VIH

- **Planned Parenthood** **916.446.6921**
www.plannedparenthood.org/ Llame para pedir cita
 201 29th Street Ste B, Sacramento, CA 95816
 Lu-Sa 8:00am-6:30pm

DENTAL

- **Denti-Cal** **800.322.6384**
www.dental.dhcs.ca.gov/
 Ayuda para encontrar un proveedor dental de Medi-Cal en su
 localidad

- **Carrington College Dental Hygiene Clinic** **916.361.5168**
carrington.edu/location/Sacramento-dental-hygiene-clinic/
 8909 Folsom Boulevard, Sacramento, CA 95826
 Lu-Ju 8:00am - 4:30pm
 Servicios: Limpieza dental gratuita, aplicación de flúor, selladores
 dentales, examen dental gratuito, radiografías (a partir de los 3
 años)

- **RC Dental Group** **916.368.0440**
www.rcdentalgroup.com/ (acepta Medi-Cal)
 1180 Sun Center Dr, Rancho Cordova, CA 95670
 Lu-Vi 7:00am-5:00pm, Cerrado para el almuerzo: 12:00-1:00pm

- **Western Dental Services**
<https://www.westerndental.com/en-us> (acepta Medi-Cal)
 10321 Folsom Blvd, Rancho Cordova 95670 **916.384.0943**
 Lu-Vi 9:00am-6:00pm, Sa 8:00am-4:30pm

BINESTAR DE LA SALUD MENTAL

- **Care Solace** **888.515.0595**
www.caresolace.com/site/fcUSD
 Servicio de coordinación de atención de salud mental 24/7/365
 para los estudiantes, el personal y las familias del FCUSD

- **Departamento de Servicios de Salud de Sacramento**
dhs.saccounty.gov/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx
 Unidad de Acceso a los Servicios de Salud Mental
 Lu-Vi 8:00am-5:00pm
24/7 Mental Health Crisis Call: 916.875.1055/888.881.4881
 Servicios: Orientación/Servicios de Evaluación y Consulta (0-21yrs)

- **The Source** Teléfono, chat o texto **916.787.7678 24/7**
thesourcesacramento.com/
 Servicios: Apoyo inmediato en materia de salud mental, ayuda
 para resolver conflictos y retos familiares, para jóvenes, cuidado-
 res y referencias en la comunidad

- **Trevor Project Crisis Line LGBTQ Youth**
www.thetrevorproject.org **866.488.7386**

- **Stars Behavioral Health group** **916.584.7800**
www.starsinc.com/sacramento-county/
 401 S St, Sacramento, CA 95811
 Servicios: Programa de Colaboración Integral (FSP) para adultos
 jóvenes de 16 a 25 años, que necesitan servicios de salud mental y
 apoyo hacia la independencia de los jóvenes

**SERVICIOS ASOCIADOS AL ALCOHOL
 Y OTRAS DROGAS (AOD)**

- **Alcohólicos Anónimos** **916.454.1100 24/7**
www.aasacramento.org

- **Narcóticos Anónimos** **800.600.HOPE 24/7**
www.sacramentona.org

- **AOD Prevención Tratamiento y Difusión del Condado
 de Sacramento** **888.881.4881**
dhs.saccounty.gov/BHS/Pages/BHS-Home.aspx

CUIDADO INFANTIL

- **FCUSD– Programa antes y después de la escuela
 ASES Programa de educación y seguridad después de la
 escuela:** **916.294.9090 Dept. #3**
<https://www.fcUSD.org/family-community/before-after-school-programs>
 GRATIS para aquellos estudiantes que cumplan con los requisitos

- **Centros de Atención Estudiantil:** **916.294.9091**
<https://www.fcUSD.org/family-community/before-after-school-programs/student-care>
 Guardería para antes y después de clase
 Grados K-5 (escala gradual de costos)

- **Child Action** **916.369.0191**
wp.childaction.org (Verificación telefónica)
 10540 White Rock Road, Suite 180 Rancho Cordova, 95670
 Ayuda para el pago de servicios para el cuidado de niños. Referen-
 cias de proveedores de servicios de cuidado de niños (0-13 años)

- **Head Start California** **916.444.7760**
headstartca.org/
 El programa Head Start prepara a los niños pequeños para tener
 éxito en la escuela y más adelante en la vida, ofreciéndoles servicios
 integrales gratuitos de aprendizaje y desarrollo.

- **Early Head Start** **916.263.3804**
www.headstart.seta.net/early-head-start/
 Atención a niños menores de 3 años y mujeres embarazadas.

- **Help Me Grow** **916.822.8744**
www.helpmegrowsac.org/
 HELP ME GROW pone en contacto a las familias con recursos para
 garantizar que los niños alcancen un desarrollo óptimo y saludable.

- **WarmLine Family Resource Center** **916.455.9500**
www.warmlinefrc.org/what-we-do/
 WarmLine ofrece información, formación y apoyo a familias y niños
 con trastornos del desarrollo.

- **Sacramento Crisis Nursery Program** Área Norte **916.679.3600**
www.kidshome.org Área Sur **916.394.2000**
Cuidado temporal GRATUITO de emergencia para niños :
Por hora/toda la noche
 Ambiente hogareño, cariñoso y seguro. Para el cuidado de respiro,
 el trabajo u otras necesidades (0-5 años). Referencias de recursos
 disponibles/confidenciales

EDUCACION

- **Folsom Cordova Unified School District** **916.294.9000**
www.fcUSD.org

- **Servicios para Personas sin Hogar / Familias en Transición (FIT)**
www.fcUSD.org/educational-services/social-emotional-learning-sel-and-educational-equity/families-in-transition
916.294-9090 ext.610340
 2460 Cordova Lane Center, Rancho Cordova, CA 95670
 Inscripciones escolares aun sin domicilio permanente o con un
 domicilio temporal.

- **Educación para Adultos** **916.294.9106**
www.fcUSD.org/adulted
 10850 Gadsden Way, Rancho Cordova ,CA 95670
 Programa de Diploma y GED/Clases de ESL/Educación para Padres/
 Programa de Orientación Laboral para Refugiados /Carreras Técni-
 cas/Centro Laboral

- **Preescolar**
 State Preschool Program (CSPP) **916.294.9090**
www.fcUSD.org/educational-services/academics/early-childhood-education-ecce/registration inscripción disponible en línea

- **Grupo de Juego de Preparación para la Escuela** **916.294.9090**
<https://www.fcUSD.org/educational-services/academics/early-childhood-education-ecce/school-readiness>
 Lu, Ma & Ju 9-11am en 2460 Cordova Lane, Rancho Cordova, CA
 Programa gratuito para niños de 0 a 5 años

- **Oficina de Educación del Condado de Sacramento** **916.228.2542**
SCOE Proyecto TEACH
https://www.scoe.net/divisions/ed_services/project_teach/

TRANSPORTE

- **Sacramento Regional Transit/Light Rail** **916.321.2877**
www.sacrt.com

- **Muestre el pase RT** (los estudiantes con pase RT e identificación viajan gratis). Consulte los detalles en la escuela de su hijo o visite www.RydeFreeRT.com
- **SmaRT Ride (Servicio de esquina a esquina)** **916.556.0100**
 Solicite un viaje en línea ondemand.sacrt.com
 O descargue la aplicación gratuita SmaRT Ride

BIBLIOTECAS

- **Biblioteca Pública de Folsom** **916.461.6130**
<https://www.library.folsom.ca.us/>
 411 Stafford Street, Folsom, CA 95630
 Ma, Mi 10:00am-7:00pm; Ju-Do 10:00am-5:00pm

- **Biblioteca de Rancho Cordova** **916.264.2920**
<https://www.saclibrary.org/Locations/Rancho-Cordova>
 9845 Folsom Boulevard, Sacramento, CA 95827
 Ma-Sa 10:00am-6:00pm. Cerrado Domingo y Lunes

- **Brainfuse FREE Online Tutoring** **866.272.4638**
www.brainfuse.com
 NECESITA: Tarjeta de biblioteca/Iniciar sesión en Brainfuse a través
 del sitio web de su biblioteca local, y crear una cuenta con nombre
 de usuario y contraseña para acceder a Brainfuse
Ayuda gratuita en línea para hacer la tarea con un tutor
 Grados k-12 Matemáticas/Lenguaje/Ciencia/Estudios Sociales/
 Español/Taller de Redacción/Práctica para los exámenes SAT/ACT/
 GED y más

- **Khan Academy**
<https://www.khanacademy.org/>
 Servicios: Tutoría gratuita en línea. Ofrece ejercicios prácticos,
 vídeos didácticos y un panel de aprendizaje personalizado que
 permite a los alumnos estudiar a su propio ritmo dentro y fuera del
 aula

RECURSOS Adicionales

- **Capital Pro Bono** **916.551.2102**
www.capitalprobono.org/
Servicios gratuitos: Derecho de Familia, tutela, cobro de deudas,
 derecho laboral, etc.

- **Legal Services of Northern CA** **916.551.2150**
www.lsn.net
 Asistencia en caso de Desalojo

- **William R. Ridge Family Courthouse** **916.875.3400**
www.saccourt.ca.gov/locations/wrrfrc.aspx
 3341 Power Inn Road 9, Sacramento, CA 95826
 Lu-Vi 8:30am-4:00 pm
 Servicios especializados en el Juzgado de lo Familiar y mucho más.

- **Programa de Asistencia Telefónica de California** **866.272.0357**
www.californialifeline.com
 El programa California LifeLine es un programa estatal que ofrece
 descuentos en los servicios de teléfono fijo, móvil o Internet de alta
 velocidad para aquellos hogares que cumplan con los requisitos

- **Community Resource Project** **916.567.5200**
www.communityresourceproject.org/Services/Utility-Assistance
 Ayudas y descuentos para personas de bajos ingresos

- **St. Vincent de Paul** **916.469.1975**
www.sivparish.com/serve/st-vincent-de-paul
 Ayuda con el pago de servicios

- **Clothes Closet Ministry** **916.452.6171**
 1820 28th Street, Sacramento, CA 95816
 Ju: 10:00am-1:00pm

- **Union Gospel Mission** **916.447.3268**
ugmsac.com/
 400 Bannon Street, Sacramento, CA 95811
Men's (ages 18+) clothing & showers:
 Mon-Thu 9am-11am & 1pm-2:45pm, Fri: 9am-11am
 Haircuts: every other Mon 1pm-2:45pm
Women's (ages 18+) clothing & showers:
 Tue & Thu 9am-12pm
 Haircuts: every Thu 10am-12pm (sign up 9-9:30am)