

RECURSOS URGENTES en la Comunidad de Sacramento

LÍNEAS DE 24-HORA

[Apoyo de Padres y Familias](#) - 1-888-281-3000

[Prevención del Suicidio](#) – 916-368-3111 o 1-800-273-8255

[WEAVE Violencia Domestica / Asalto Sexual / Tráfico de Humanos](#) – 916-920-2952

[Condado de Sacramento Abuso Infantil Hotline](#) – 916-875-5437

[Línea Directa de Abuso para Personas Mayores o Dependientes del Condado de Sacramento](#) – 916-874-9377

[The Source](#) (apoyo para jóvenes y familias) – 916-787-7678

AYUDAS DE COMIDA

[Distrito Escolar de la Ciudad de Sacramento Servicios de Nutrición](#)

- Almuerzo rápido gratis para los estudiantes en 32 escuelas del distrito de Lunes a Jueves 10 a.m - 12:30 p.m. Estudiantes reciben dos almuerzos y botana al día. Límite de almuerzo para 8 estudiantes por vehículo.

Sacramento Food Bank and Family Services

- [Lista de distribución de comida con localidad](#) y tiempo.
- CalFRESH--CalFresh ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Aplique para el programa [aquí](#).
- [Produce for All](#)--verduras y frutas gratis cada Jueves 9 - 11 a.m. en Christian Brothers High School - 4315 Martin Luther King Blvd., 95820. Para más información.

[Pandemic- EBT](#) ***(EBT debido a la Pandemia) *******

- Debido a que las escuelas están cerradas por COVID-19, los niños que califican para recibir desayunos y almuerzos gratuitos o a precios reducidos pueden recibir hasta \$365 en beneficios para comprar alimentos, además de poder recoger sus alimentos de las escuelas. A estos beneficios alimenticios se les llama «Pandemic EBT» o «P-EBT» (transferencia electrónica de beneficios por una pandemia). Todos los estudiantes matriculados en el SCUSD son elegibles para recibir el beneficio de los \$365 para comprar alimentos.
- Recibirán su tarjeta de P-EBT por correo durante el mes de mayo. Las tarjetas de P-EBT comenzarán a llegar entre el 12 y el 22 de mayo del 2020.
- Para las familias con estudiantes que son elegible para almuerzo gratis que no reciben beneficios CalFRESH, Medi-Cal, Foster Youth deben aplicar antes del 30 de junio 2020. La aplicación abre el 22 de Mayo 2020 <https://ca.p-ebt.org/>
- Comuníquese al 877-328-9677 o pandemicebt@dss.ca.gov si tiene alguna pregunta.

[Farmers' Markets \(Mercados\)](#)

- Acceso a frutas y verduras cultivadas localmente en las áreas de Sacramento.
- Usa tu tarjeta CalFRESH para comprar en los mercados <https://rivercityfoodbank.org/wp-content/uploads/2016/04/Farmers-market-2016-flier.pdf>

[Meals on Wheels](#)

- Entrega de comidas a domicilio para personas mayores de 60 años confinados en casa por motivo de enfermedad, discapacidad, u otros malestares que les impiden desarrollar sus labores cotidianas y residen en el condado de Sacramento.

[Sacramento SPCS Paw Pantry](#)

- Auto-Servicio de comida para animales durante los tiempos de COVID 19.
- 6201 Florin Perkins Road cada Martes a Viernes 11 a.m. - 1 p.m.

ASISTENCIA DE EMERGENCIAS (Alojamientos, Facturas, Asuntos Legales, Salud Mental y Cuidado de la Salud)

[Salvation Army Servicios de Familia](#)

- Asistencia de emergencia para alojamientos, facturas, víctimas de desastre, asilo de emergencia, descuentos de medicinas, y boletos de autobús.

ASISTENCIA DE EMERGENCIAS Continuada

Recursos para Viviendas Independientes

- Asistencia para personas con discapacidades y sus familias impactadas por COVID 19 (pérdidas de trabajo, horas reducidas en el trabajo, gente que fue contagiada de COVID 19). Asistencia de renta, facturas, tarjetas de regalo para necesidades, pañales de adulto, agua, y más.
- Por favor de contactar Jazzmin Grigsby 916-446-3074 o jazzming@ril-sacramento.org.
- Asistencia también para personas con todas discapacidades.

Condado de Sacramento Alojamiento de Emergencias para Familias

- Para las familias sin viviendas, por favor de regístrate aquí.

Servicios para Jóvenes WIND

- Ayudas para jóvenes sin techo. Incluye ayudas con viviendas, comida, intervención de crisis, y apoyo de salud mental.

Centro de Comunidad LGBT Sacramento

- Alojamientos de emergencia y apoyo para jóvenes que se identifican como LGBT edades 18 – 24.

Family Unity, Education and Legal (FUEL) Network for Immigrants

- Información legal y recursos para la comunidad inmigrante incluyendo línea directa 24 horas al día.

California Rural Legal Assistance Foundation

- El estado de California tiene 50 mil dólares en ayudas para adultos indocumentados. La ayuda es \$500 por adulto. Dos personas por familia pueden aplicar.
- Numero de contacto: 877-557-0521.

Servicios Legales de California del Norte

- Servicios legales para familias de bajos ingresos.
- Servicios legales para ayuda con seguros de salud, personas mayores de edad, alojamientos (derechos de los inquilinos, desalojos y cierres, viviendas inseguras) desempleo, reclamos salariales, terminación injusta del trabajo, discriminación, obtener / preservar los beneficios públicos necesarios.

Clinica de Urgencias de Salud Mental

- Clínica sin cita para jóvenes y adultos con problemas de salud mental urgente sin importar la forma de pago. Horas son de lunes a viernes 10 a.m. - 8 p.m.; sábados y días festivos 10 a.m. - 6 p.m. Cerrado los Domingos.
2130 Stockton Boulevard, Building 300, Sacramento.

Exámenes de COVID-19 Gratis

- No requieren aseguranza medica. Hay muchos lugares donde proveen exámenes gratis. El lugar más cercano es St. Paul's Missionary Baptist Church.

Emergencias Dentales

- Emergencias dentales incluyendo dolor, dientes rotos o noqueados, infecciones hemorrágicas. Encuentra acceso a cuidado dental durante los tiempos de COVID-19. Miembros de Medi-Cal Dental: 800-322-6384; Sin seguro: 916-414-8333.

Vacunas y Atención Médica de Bajo Costo Durante COVID-19

- Las clínicas están tomando precauciones para proteger a los pacientes. Llame a su médico o una de estas clínicas para recibir vacunas o atención de urgencia para niños sin seguro y Medi-Cal, desde el nacimiento hasta los 18 años. 916-875-7151.

Seguro de Salud

- Sacramento Covered es un programa gratuito que ayuda obtener aseguranza medica. Llamada gratuita al 1-866-850-4321 para más información.