

GUÍA DE RECURSOS LOCALES

***Nota:** Por favor, visite la página web de nuestro distrito <https://www.euhdsd.org/updates-remote-learning-resources/> para una lista actualizada adicional de recursos.

APOYO SOBRE LA SALUD MENTAL

Debido al cierre de las escuelas, las oficinas de consejería escolar y trabajo social permanecen cerradas; sin embargo, continuaremos ofreciendo servicios de apoyo por correo electrónico y llamadas telefónicas durante el horario habitual escolar. También le invitamos a que conozca acerca de estos importantes recursos/apoyo en nuestra comunidad.

- **Línea de Acceso y en Caso de Crisis de San Diego (888) 724-7240 Línea directa, Disponible los siete días de la semana, 24 horas del día**
- **Envíe un mensaje de texto con la palabra TALK al 741741 Línea directa, disponible los siete días de la semana, 24 horas del día**
- **Grupo de asesoramiento en casos de crisis y evaluación del norte del condado (760)233-0133 No necesita hacer cita**
225 W. Valley Parkway Suite 100
Escondido, CA 92025
Asesoramiento y ayuda en caso de crisis a cualquier persona entre los 14 y 25 años.
Lunes a viernes 12 a 8pm sábados: 12-5pm
- **911 – marque al 911 en caso de cualquier emergencia**
- **Say Something app/Línea directa las 24 horas del día 1 (844) 5- SAYNOW 1(844) 572-9669**
- **Project Return Peer Support Network (888) 448-9777 inglés, (888) 448-4055 (español) (las líneas permanecen abiertas de las 5pm a las 10pm)**
- **Línea de ayuda en caso de desastre 1 (800) 985-5990 o envíe un mensaje de texto con las palabras “talk with us” al 66746**

- Los CDC ofrecen recursos para [ayudarle con la ansiedad y el estrés.](#)
- [Viviendo con enfermedades mentales en tiempos del brote del COVID-19- Preparándose para su bienestar](#)
- [Como meditar y hacer ejercicios para mantener la calma](#)
- [Apoyo social: conectarse y mantenerse conectados](#)
- [Hablando con los niños sobre el COVID-19 \(coronavirus\): un recurso para los padres de familia](#)
- [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#)
- [Como evitar que su ansiedad se transmita a sus hijos](#)
- [Recomendaciones sobre el coronavirus de la NAMI](#)
- [Servicios sobre la salud del comportamiento de SAMHSA](#)

AYUDA COMUNITARIA

- **211 – Línea directa de recursos**

La línea telefónica del 211 cuenta con recursos de acceso a diversos tipos de apoyos comunitarios. Por ejemplo, si una familia en situación de calle necesita ayuda para poderse hospedar en un hotel/motel, puede comunicarse al 211, o si desea información sobre recursos de alimentos en Escondido, California, puede llamar al 211 para saber cuáles son los programas que están disponibles. Si necesita ayuda, ¡llámelos!

- **Tay Academy – YMCA**

1050 North Broadway, Escondido, CA 92025 (760) 908-9373

Ofrecen apoyo sobre la búsqueda y conexión con diferentes recursos, ofrecen bolsas con víveres, artículos de higiene personal y otras necesidades básicas. También ofrecen bocadillos y acceso a computadoras totalmente gratis. Los miércoles ofrecen asistencia en la gestión de casos de alojamiento para jóvenes de entre 18 a 24 años. Por el momento el horario de atención está limitado de 12 a 4.

- **RECURSOS SOBRE VIVIENDA/PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE**

- **Interfaith Community Services**

550 W Washington Ave, Escondido, CA 92025 (760) 489-6380

Sirven desayunos y almuerzos para llevar todas las mañanas de 6:30 a 7:15. Ofrecen ayuda de vivienda para las familias, abogados de inmigración disponibles los lunes y muchos recursos más.

- **Recursos sobre vivienda y el coronavirus/para personas en situación de calle**

[Coalición Nacional para la Vivienda de Bajos Recursos](#)

<https://www.housingsandiego.org/covid19-resources-for-affordable-housing>

- **ALIMENTOS/DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS**

- **Lugares locales de distribución de alimentos gratuitos**, por favor, visite

<https://feedingsandiego.org/need-help/food-distributions/>

- **Alimentando a San Diego** está trabajando arduamente para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19) y ofrecerle recursos de alimentación a los afectados.

- <https://www.sdcoe.net/news/Pages/20-03-13-student-food-service-during-district-closures.aspx>

- Las preparatorias Orange Glen, San Pasqual y Escondido High School estarán ofreciendo almuerzos en sus instalaciones de 11 a. m. a 1 p. m.

- **Mama's Kitchen**, el programa de comidas a domicilio está diseñado para personas a las que se les ha diagnosticado una enfermedad grave y que no pueden preparar sus propios alimentos.

- **Recursos de alimentos para niños de la ciudad de Escondido**

<https://drive.google.com/file/d/17eZM2sb8nQaUUsdEVYA-yIOUwMHfu1IF/view>

- **Servingseniors.org** está distribuyendo alimentos a domicilio a personas de la tercera edad, por favor, comuníquese al 619-487-0613 si está en el área de San Diego o al 760-435-5285 para el área de Oceanside

- **VIOLENCIA DOMÉSTICA**

- **La línea nacional de ayuda para casos de violencia doméstica:**

- 1.800.799.SAFE (7233) o 1.800.787.3224 TTY

- **Becky's House**

- <https://www.ywcasandiego.org/get-help/beckys-house/>

- **Center For Community Solutions**

- Línea directa: 1 (888) 385-4657 <https://www.ccssd.org/get-help/overview.html>

- **WIFI**

- **Comcast**

- Su publicidad muestra dos meses de wifi

- gratis: <https://www.internetessentials.com/covid19>

- **Spectrum**

- También ofrecen wifi gratis: [https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-](https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-households-and-more)

- [free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-households-and-more](https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-households-and-more)

- **DESEMPLEO/BENEFICIOS PARA LOS EMPLEADOS**

- https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm

- **INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19**

- [Centro de información sobre el coronavirus \(COVID-19\) por parte de los CDC](#)

- [Información sobre el COVID-19 en español y otros idiomas](#)

- [Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#)

- [Recursos de la Asociación Americana de Psicología \(APA, por sus siglas en inglés\) sobre las pandemias](#)