



# GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS

Para Familias/Proveedores de Niños de 0-5 Años



Sirviendo a las comunidades de:

***Pico Union, University Park, Exposition Park,  
Jefferson Park, West Adams, Crenshaw,  
and Baldwin Hills***



Funded by First 5 LA.

Revisado Jun 2016

## INTRODUCCIÓN

Choose Health LA Kids es una asociación entre el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles y 20 agencias financiadas a través del condado de LA que trabajan para reducir la obesidad infantil entre niños de edades 0-5. Fundado por First 5 LA, las agencias financiadas de Choose Health LA Kids están involucrando a la comunidad a través de una variedad de actividades que incluyen giras a los supermercados, demostraciones de comida, educación para padres, y conectando a la comunidad con recursos para niños de 0-5.

## LO QUE ENCONTRARÁ

La Guía de Recursos Comunitarios para Familias/Cuidadores de Niños de 0-5 Años es una publicación completa centrándose en el Condado de Los Angeles. La guía está dividida en cinco secciones:

- Recursos de First 5 LA
- Recursos de Nutrición y Estilo de Vida Saludable
- Recursos de Actividad Física
- Recursos Gratis o de Bajo-Costo para Mujeres Embarazadas/Post-Parto
- Recursos de Servicios Sociales y de Salud

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>Recursos de First 5 LA</b>	<b>pg #3</b>
Apoyo Perinatal y para Padres	Servicios de Vivienda
Salud Oral	Cuidados Tempranos y Educación
Best Start	Visión
Cobertura de Salud y 211 LA County	Terapia de Interacción Padres-Niños
Nutrición y Actividad Física	
<b>Recursos de Nutrición y Estilo de Vida Saludable</b>	<b>pg #6</b>
Mujeres, Infantes y Niños (WIC)	Jardines Comunitarios
CalFresh	Despensas de Alimentos
Programas de Nutrición	Giras de Supermercado/Demos de Comida
Farmers' Markets	Restaurantes de Choose Health LA
<b>Recursos de Actividad Física</b>	<b>pg #11</b>
Parques/Centros de Recreación	Ligas Deportivas 0-5
Pistas/Canchas de Tenis	Uso de Espacios Compartidos
Caminatas/Rutas de Excursión	Actividades Físicas
YMCA/YWCA & Otros Gimnasios	
<b>Recursos Gratis o de Bajo-Costo para Mujeres Embarazadas/Post-Parto</b>	<b>pg #15</b>
Apoyo para Lactancia Materna	Grupos de Apoyo para Padres/Proveedores
Hospitales Amigo del Niño	Healthy Families America
<b>Recursos de Servicios Sociales y de Salud</b>	<b>pg #18</b>
Información Línea de Ayuda LA County	Programas de Asistencia Comunitaria
Programas Gratis de Cobertura de Salud	Apoyo para Familias y Desarrollo Infantil
Servicios Dentales de Bajo Costo	Librerías Locales del Condado de Los Angeles
Planificación Familiar Gratis/Bajo-Costo	Recursos Para Planear un Presupuesto
Atención Prenatal y Primaria/Cuidados de Urgencias	Vivienda
Salud Mental Gratis/Bajo-Costo	Choose Health LA Child Care
Servicios de Discapacidad de Desarrollo	Preparación Escolar
Tratamiento del Uso de Sustancias	

# Recursos de First 5 LA





# RECURSOS DE FIRST 5 LA

## APOYO PERINATAL Y PARA PADRES

---

### *Parent Circles del Condado de Los Angeles*

Información: 213-250-4800

Sitio Web: [www.paralosninos.org](http://www.paralosninos.org)

Descripción: Grupos de apoyo para padres para fomentar conexiones sociales, reducir el aislamiento y compartir el conocimiento y habilidades entre padres de niños en edad prenatal hasta los 5 años.

### *Black Infant Health*

Información: 213-637-8473

Sitio Web: El programa de BIH es un programa de estado para enfocarse en la alta mortalidad infantil entre los afroamericanos.

Servicios son proporcionados por los departamentos de salud: Los Angeles County Department of Public Health (subcontratistas), la ciudad de Long Beach y la ciudad de Pasadena

### *Welcome Baby*

Descripción: Un hospital voluntario e intervención en el hogar para mujeres embarazadas y postparto que involucra a iniciar mejores familias prenatalmente, en el nacimiento y postparto. Familias de Best Start son elegibles para la visita al hospital y los servicios después del parto si es necesario. Se lleva a cabo una proyección de riesgo universal el hospital Welcome Baby con todas las familias participantes para ayudar a identificar aquellos que necesitan apoyo adicional. (Proveedores que son también hospitales Welcome Baby se observan. Hospitales amigables de los niños trabajan para mejorar y apoyar la continuidad de la atención para mejorar la iniciación y duración de la lactancia materna mediante la mejora de procedimientos y políticas de lactancia materna.

### *One Step Ahead/Little by Little*

Información: Mercedes Perezchica, First 5 LA, [mperezchica@first5la.org](mailto:mperezchica@first5la.org)

Descripción: Una estratégica alianza con Fundación de Salud Pública para ampliar el

programa de WIC (PHFE WIC) para expandir la educación temprana de alfabetización y seguridad a los sitios WIC en el Condado de Los Angeles. El programa apunta a mejorar la salud, el desarrollo, y los resultados de seguridad de los niños en comunidades de bajos ingresos a recibir servicios de WIC en el Condado de Los Angeles. El programa se basa en el original programa Little by Little (LBL) mediante la adición de educación infantil a la intervención de alfabetización que fue demostrada para aumentar significativamente la preparación escolar de los niños, particularmente entre los niños de habla hispana de bajos ingresos.

## SALUD ORAL

---

### *St. John's Well Child & Family Center*

Información: 213-749-0947

Sitio Web: [www.wellchild.org](http://www.wellchild.org)

Horas: Lun/Jue [10:30am-6:00pm],  
Mar/Miér/Vie [8:30am-4:00pm], Sáb  
[7:00am-2:00pm]

Lugar: 1910 Magnolia Ave. # 101 Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

## BEST START

---

### *Metro LA Best Start*

Información: 213-250-4800 ext. 553

Sitio Web: [www.beststartla.org](http://www.beststartla.org)

Descripción: Padres y líderes en la comunidad en 14 comunidades que trabajan juntos para construir fundaciones para la salud, seguridad, y preparación escolar de niños de 0-5.

Horas: Viernes [4:00pm]

Lugar(es): Parqucito de Pico Union

Transportación: LA Metro 35

## COBERTURA DE SALUD 211 LA COUNTY

---

## 211 LA County

Teléfono: Marque 2-1-1  
Sitio Web: <https://www.211la.org>  
Horas: Disponible 24/7  
Idiomas: Discapacidad auditiva, Inglés, Español, e interpretación de otros 140 idiomas  
Costo/Seguro: Gratis para quienes califican  
Descripción: Referencias confidenciales para varios servicios.

## St. John's en Manual Arts High School

Información: Para mas información, porfavor vea:  
[http://notebook.lausd.net/portal/page?\\_pageid=33,922965&\\_dad=ptl&\\_schema=PTL\\_EP#where](http://notebook.lausd.net/portal/page?_pageid=33,922965&_dad=ptl&_schema=PTL_EP#where).

## NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

### Market Match

El programa de la iniciativa de alimentos saludables de California provee fondos complementarios para que Ud. pueda comprar más frutas y verduras en los mercados de agricultores conocidos más conocidos como Farmer's Market en inglés.

Gaste \$5: Reciba \$5  
Gaste \$10: Reciba \$10  
Gaste \$20: Reciba \$20

Sitio Web:  
<http://ecologycenter.org/marketmatch/>

### Adams & Vermont Farmers' Market

Información: 323-777-1755  
  
Horas: Miércoles: [2:00pm-6:00pm]  
Lugar: 1432 W. Adams Blvd. Los Angeles, CA 90007  
Transportación: Metro Local Línea 204 / 754

## SERVICIOS DE VIVIENDA

### PATH (anteriormente conocido Beyond Shelter)

Información: 323-212-6285 or 211  
Preguntas adicionales, porfavor de contactar a Sharon Murphyen First 5 LA 213-482-7531 o 213-482-5902  
Sitio Web: [www.beyondshelter.org](http://www.beyondshelter.org)

Horas: Lunes-Viernes [9:00am-5:00pm]  
Lugar: 3323 W. Washington Blvd. Los Angeles, CA 90018  
Transportación: LA Metro 35 or 209

### Viviendas Comunitarias de West Hollywood

Información: 323-231-1106  
Sitio Web: [www.hdsimanagement.com](http://www.hdsimanagement.com)  
Horas: Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm  
Lugar: 3460 S. Broadway St. Los Angeles, CA 90007  
Transportación: LA Metro 102

## CUIDADOS TEMPRANOS Y EDUCACIÓN

### Los Angeles Universal Preschool (LAUP)

Información: 1-866-675-5400  
Sitio Web: [www.laup.net](http://www.laup.net)  
Descripción: Provee servicios de preescolar a niños de 4 años en el condado de Los Angeles a través de fondos para obtener espacio en salones que anteriormente estaban vacíos.  
Lugar(es): Varios en el condado de LA

## VISIÓN

### Vision to Learn

Información:  
Serena Oberstein  
Telefono: (800) 485-9196  
mail@visiontolearn.org  
[www.visiontolearn.org](http://www.visiontolearn.org)  
Lugar(es): Condado de LA  
Descripción: Un programa para mejorar la visión y preparación preescolar de niños en el condado de Los Angeles.

## TERAPIA DE INTERACCIÓN PADRES-NIÑOS

### Kedren Community Health Center

Información: 323-233-0425  
Sitio Web:  
<http://www.first5la.org/index.php?r=site/article&id=3082>  
Horas: Lun-Vier [9am-5pm]  
Lugar: 4211 S. Avalon Blvd., Los Angeles CA 90011  
Transportación: LA Metro

# Recursos de Nutrición y de Estilo de Vida Saludable



# RECURSOS DE NUTRICIÓN Y DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## *Mujeres, Infantes y Niños (WIC)*

Registración: 1-888-942-9675  
Sitio Web: <http://www.phfewic.org/>  
Servicios: Provee apoyo de lactancia materna, educación nutricional, y comida para niños de 0-5 y madres embarazadas o que están dando pecho.  
Costo/Seguro: Gratis para los que califican  
Horas: Lun/Mar/Jue [8:30am-5:30pm], Miér [10:00am-7:15pm], Vier [10:00am-5:30pm]  
Idioma(s): English and Spanish  
Lugar(es): Pico Union, Baldwin Hills/Crenshaw, W. Washington Blvd.  
Transportación: Local Metro

## *CalFresh*

Sitio Web: <http://www.dss.cahwnet.gov/foodstamps>  
Servicios: Un programa de asistencia nutricional que complementa al presupuesto familiar para obtener comida saludable y nutritiva.

## PROGRAMAS DE NUTRICIÓN

### *St. John's Well Child and Family Center*

Registración: 213-749-0947  
Sitio Web: <http://www.wellchild.org>  
Servicios: Consejería nutricional y servicios médicos.  
Costo/Seguro: Gratis o de bajo costo  
Horas: Lun/Miér/Vier [8:00am-5:00pm], Mar/ Jue [8:00am-7:00pm], Sáb [7:30am-3:30pm]  
Edades: Todas las edades  
Idiomas: Inglés y Español  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Transportación: LA Metro #35

### *Catch Healthy Habits*

Registración: 323-291-3414  
Sitio Web: [www.oasisnet.org](http://www.oasisnet.org)  
Servicios: Adultos mayores enseñan a niños cómo comer saludable y a ejercitar.

Costo/Seguro: Gratis  
Horas: Monday-Friday 10:00am-4:00pm  
Edades: Todas las edades  
Idioma(s): Inglés y Español  
Lugar: 4005 Crenshaw Blvd. Los Angeles, CA 90008  
Transportación: Metro 105, LA DASH Crenshaw

## FARMERS' MARKETS

### *Market Match*

El programa de la iniciativa de alimentos saludables de California provee fondos complementarios para que Ud. pueda comprar más frutas y verduras en los mercados de agricultores conocidos más conocidos como Farmer's Market en inglés.

Gaste \$5: Reciba \$5  
Gaste \$10: Reciba \$10  
Gaste \$20: Reciba \$20

Sitio Web: <http://ecologycenter.org/marketmatch/>

### *West Adams/Pico Farmers' Market*

Información: 323-777-1755  
Horas: Jueves [2:00pm-5:00pm]  
Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh  
Lugar: 1432 W. Adams Los Angeles, CA  
Transportación: Metro 204

### *Crenshaw/Baldwin Hills Farmers' Market*

Información: 323-463-3171  
Horas: Sábado 10:00am-3:00pm  
Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh  
Lugar: 3650 W. Martin Luther King Blvd. Los Angeles, CA 90008  
Transportación: Metro 105, LA DASH Crenshaw

### *Mid-City Farmers' Market*

Información: [www.lacienegafarmersmarket.com](http://www.lacienegafarmersmarket.com)  
Horas: Jueves [2:00pm-7:00pm]  
Forma de pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh  
Lugar: 1801 La Cienega Blvd. Los Angeles

Transportación: Metro 105

### ***Wellington Farmers' Market***

Información:

[www.wellingtonfarmersmarket.org](http://www.wellingtonfarmersmarket.org)

Horas: Domingo [9:00am-1:00pm]

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 4394 W. Washington Blvd. Los Angeles, CA

Transportación: LA Metro 35, DASH Midtown

### ***Jefferson Park Farmers' Market***

Información: 323-730-7745

Horas: Sáb/Dom [9:00am-4:00pm]

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 1968 W. Adams Los Angeles

Transportación: LA Metro 14/37, 207, o DASH Midtown

### ***Community Services Unlimited***

Información: 213-746-1216

Sitio Web: [www.csuinc.org](http://www.csuinc.org)

Horas: Varían de acuerdo al lugar

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 817 W. 34th St. Los Angeles, CA 90089

### ***Estante de Alimentos Semanales – Magnolia Place***

Información: 213-746-1216

Horas: Jueves [9:30am-12:00pm]

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Descripción: Estantes de productos que tienen una amplia variedad de alimentos saludables incluyendo huevos, productos secos, productos horneados, y más.

Transportación: LA Metro #35

### ***Estante de Alimentos Semanales – Century Market***

Información: 213-746-1216

Horas: Viernes [2:00pm-5:30pm]

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 3894 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90062

Descripción: Estantes de productos que tienen una amplia variedad de alimentos saludables incluyendo huevos, productos

secos, productos horneados, y más.

Transportación: LA Metro 102 o 207

### ***Estante de Alimentos Semanales – The EXPO Center***

Información: 213-746-1216

Horas: Miércoles [4:00pm-7:00pm]

Forma de Pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 3990 Bill Robertson Ln. Los Angeles, CA 90037

Descripción: Estantes de productos que tienen una amplia variedad de alimentos saludables incluyendo huevos, productos secos, productos horneados, y más.

Transportación: LA Metro 40 or 204

### ***USC Eco-Op Farmers' Market***

Información: 323-272-9171

Horas: Martes [11:00am-7:00pm]

Lugar: 3200 University Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35 o 200

### ***Central Avenue Farmers' Market***

Información: 323-463-3171

Horas: Jueves [10:00am-3:00pm]

Lugar: 4301 S. Central Ave. Los Angeles, CA 90011

Transportación: LA Metro 53

### ***Adams and Vermont Farmers' Market***

Información: 323-777-1755

Horas: Miércoles [2:00pm-6:00pm]

Forma de pago: Se acepta EBT/Cal-Fresh

Lugar: 1432 W. Adams Blvd. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 14/37 o 204

## **JARDINES COMUNITARIOS**

### ***Jardín Comunitario de Union Avenue***

Información: 213-381-3747

Costo: \$15/año

Lugar: 1136 S. Union Ave. Los Angeles, CA 90015

Transportación: DASH Pico Union, LA Metro 28

### ***Jardín Comunitario Erika J. Glazer***

Información: 323-633-4118

Contacto: Julie Burleigh



Email: [jburleigh13@mac.com](mailto:jburleigh13@mac.com)  
Lugar: 2632 Raymond Ave. Los Angeles, CA  
90007  
Transportación: LA Metro 14/37

### **Jardín Comunitario Crenshaw**

Información: 323-307-1777  
Lugar: 1423 Crenshaw Blvd. Los Angeles, CA  
90019  
Transportación: LA Metro 30/330 or 33

### **Jardín Comunitario Vermont Square**

Información: 213-399-1476  
Lugar: 4712 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA  
90037  
Transportación: LA Metro 204

## **DESPENSAS DE ALIMENTOS**

### **Despensa de Alimentos en la Iglesia Católica de Santa Inez**

Información: 323-731-2464  
Se Sirve Comida: No  
Servicios: La iglesia provee comida en  
emergencias para las personas que viven  
cerca de la iglesia. Deberá traer dos  
bolsas reusables.  
Horas: Mar/Vier [9:00am-10:30am]  
Costo: Gratis  
Lugar: 2625 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA  
90007  
Transportación: LA Metro 204, LA Metro  
14/37

### **Despensa de Alimentos de la Iglesia Episcopal Christ the Good Shepherd**

Información: 323-295-4139  
Se Sirve Comida: No  
Servicios: Provee comida en emergencias  
para las personas del área de Los  
Angeles incluyendo personas sin hogar y  
residentes indocumentados.  
Horas: Viernes [9:30am-2:00pm]  
Costo: Gratis  
Lugar: 3303 W. Vernon Ave. Los Angeles, CA  
90008  
Transportación: LA Metro 105, LA Metro 102

### **World Harvest Food Bank**

Información: 213-746-2227  
Se Sirve Comida: No  
Servicios: Reciba hasta 150lbs de comida por  
\$25. La comida incluye frutas y verduras,  
azúcar, huevos, y pan.  
Horas: Lunes-Viernes [8:00am-6:00pm]  
Costo: Gratis  
Lugar: 3200 S. Grand Ave. Los Angeles, CA  
90007  
Transportación: DASH King-East, LA Metro 35

## **GIRAS DE SUPERMERCADOS/ DEMOSTRACIONES DE COMIDA**

### **Children's Bureau—Choose Health LA Kids**

Información: 213-342-0200 ext. 1241

Giras de supermercados que enseñan a las  
familias como comprar de manera más  
saludable; demostraciones de comida que  
muestran cómo preparar refrigerios y  
comidas deliciosas y saludables en casa.

Véa la última página de ésta Guía de  
Recursos Comunitarios para más información  
acerca del programa de Choose Health LA  
Kids de Children's Bureau.

## **CHOOSE HEALTH LA RESTAURANTS**

Para encontrar un restaurante de Choose Health LA  
en su comunidad por favor visite:

<http://www.choosehealthla.com/eat-healthy/restaurants/>

La variedad de precios es el costo aproximado de una sola  
comida por persona que incluye una bebida, impuestos y  
propina.

\$ ..... Menos de \$10  
\$\$ ..... \$11-\$30  
\$\$\$ ..... \$31-\$60  
\$\$\$\$ ..... Más de \$61

### **Subway**

Información: [www.subway.com](http://www.subway.com)  
Tipo de Comida: Sandwiches  
Costo: \$  
Horas: Varía de acuerdo al lugar  
Lugar: Metro LA, Crenshaw/Baldwin Hills

### ***Blu Elefant Cafe***

Información: [http://www.yelp.com/biz/blu-  
elefant-cafe-los-angeles-4](http://www.yelp.com/biz/blu-<br/>elefant-cafe-los-angeles-4)

Cuisine: Sandwiches, Coffee, Tea

Costo: \$

Horas: [7:30am-8:00pm]

Lugar: 2024 W. Washington Blvd. Los  
Angeles, CA 90018

### ***La Valentina Mexican Grill***

Información: Mexican Restaurant offering a  
wide variety of tacos, enchiladas, burritos  
& more. Plus a patio.

Cuisine: Mexican Food

Costo: \$

Horarios: [9:00am-5:00pm]

Lugar: 2719 S. Vermont Ave, Los Angeles, CA  
90007

Telefono: 323-734-4071

### ***Lucy's Bakery***

Información: [http://www.yelp.com/biz/lucys-  
bakery-los-angeles-2](http://www.yelp.com/biz/lucys-<br/>bakery-los-angeles-2)

Cuisine: Food and Bakery

Costo: \$

Horarios: [5:00am-11:00pm]

Lugar: 1330 W Washington Blvd. Los  
Angeles, CA 90007

Telefono: 213-747-4969

# Recursos de Actividad Física



# RECURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

## PARQUES/CENTROS DE RECREACIÓN

### *Centro de Recreación Jim Gilliam*

Teléfono: 323-291-5928

Sitio Web:

<http://www.laparks.org/dos/reccenter/facility/jimGilliamRC.htm>

Horas: Lun-Vier [9:00am-8:00pm], Sáb [9:00am-5:00pm], Dom [9:00am-3:00pm]

Instalaciones Interiores: Auditorio, canchas de baloncesto, y gimnasio con pesas

Instalaciones Exteriores: Parrillas para barbacoas, patio para juegos, canchas de baloncesto, canchas de fútbol y de tenis

Instalaciones para Caminar: Senderos para caminar y club de caminar con incentivos

Programa de Summer Night Lights: Miér-Sáb (June 25-Aug9) [7:00pm-11:00pm]

Lugar: 4000 S. La Brea Ave. Los Angeles, CA 90008

Transportación: DASH Crenshaw

### *Centro de Recreación Vineyard*

Teléfono: 323-732-2469

Sitio Web:

<http://www.laparks.org/dos/reccenter/facility/vineyardRC.htm>

Horas: Lun-Sáb [8:00am-6:00pm], Dom [8:00am-4:00pm]

Instalaciones Interiores: Canchas de baloncesto y cuartos para la comunidad

Instalaciones Exteriores: Patio de juegos para niños y mesas para picnic.

Instalaciones Para Caminar: Senderos

Lugar: 2942 Vineyard Ave. Los Angeles, CA 90016

Transportación: LA Metro 35, Metro Expo Line

\*Se permiten perros

### *Centro de Recreación Denker*

Teléfono: 323-732-2469

Sitio Web:

[www.laparks.org/dos/reccenter/facility/denkerRC.htm](http://www.laparks.org/dos/reccenter/facility/denkerRC.htm)

Horas: Lun-Vier [8:00am-9:00pm], Sáb/Dom [9:00am-5:00pm]

Instalaciones Interiores: Canchas de baloncesto, cuartos para la comunidad, y gimnasio interior

Instalaciones Exteriores: Cancha de béisbol, patio de juegos para niños, cancha de fútbol, y mesas para picnic

Instalaciones para Caminar: Senderos

Lugar: 1550 W. 35<sup>th</sup> Place, Los Angeles, CA 90018

Transportación: LA Metro 35 o 206

\*Se permiten perros

### *Parque Westside Neighborhood*

Teléfono: 323-292-6622

Sitio Web:

<http://www.laparks.org/dos/parks/facility/westsideNeighborhoodPk.htm>

Horas: Open 7 days a week dawn to dusk

Instalaciones Exteriores: Patio de juegos para niños y canchas de baloncesto

Lugar: 3085 Clyde Ave. Los Angeles, CA 90016

Transportación: LA Metro 35

\* Se permiten perros

### *Parque Benny H. Potter*

Teléfono: 213-847-0641

Sitio Web:

<http://www.laparks.org/dos/parks/facility/secondAvepk.htm>

Horas: Abierto los 7 días de la semana desde que amanece hasta que oscurece.

Instalaciones Exteriores: Patio de juegos para niños, canchas de baloncesto, y parrillas para barbacoas

Lugar: 2413 2<sup>nd</sup> Ave. Los Angeles, CA 90018

Transportación: LA Metro 14/37 o 209, DASH Midtown

\* Se permiten perros

### *Piscina Comunitaria de Culver City*

Teléfono: 310-253-6680

Sitio Web:

<http://www.culvercity.org/live/community-neighborhood/parks-recreation-culture/culver-city-pool>

Horas: [6:00am-2:00pm] & [7:00pm-8:30pm]



Clases: Comienzan en Julio del 2015  
Registración: 4117 Overland Ave. Culver City,  
CA 90230  
Costo: \$50 por 2 semanas de clases  
Lugar: 4175 Overland Ave. Culver City, CA  
90230  
Transportación: Culver City Bus 3

### **Parque Ladera**

Teléfono: 323-298-3629  
Sitio Web:  
[http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Ladera\\_Park](http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Ladera_Park)  
Instalaciones Exteriores: Cancha de béisbol/softbol, cancha de baloncesto, área de juegos para niños, centro de recreación, anfiteatro exterior, área de picnic con parrillas para barbacoa, y canchas de tenis.  
Lugar: 6027 Ladera Park Ave. Los Angeles, CA 90056  
Transportación: LA Metro 212  
\* Se permiten perros

### **Parque Norman O. Houston**

Teléfono: 323-292-6622  
Sitio Web:  
<http://www.laparks.org/dos/parks/facility/houstonNOPk.htm>  
Instalaciones Exteriores: Canchas de baloncesto, área de juegos para niños, y mesas para picnics.  
Lugar: 4800 S. La Brea, Los Angeles, CA 90008  
Transportación: LA Metro 212  
\* Se permiten perros

### **Rueben Ingold Parkway**

Teléfono: 323-298-3629  
Sitio Web:  
[http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Ladera\\_Park](http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Ladera_Park)  
Instalaciones Exteriores: Canchas de béisbol/softbol, cancha de baloncesto, áreas de juego para niños, centro de recreación, anfiteatro exterior, área de picnic con parrillas para barbacoa, y canchas de tenis.  
Lugar: 4400 Mount Vernon Dr. Los Angeles, CA 90043  
Transportación: LA Metro 102 o 212

\* Se permiten perros

## **CANCHAS DE TENIS**

---

### **Canchas de Tenis Jim Gilliam**

Horas: Lun-Vier [9:00am-8:00pm], Sáb [9:00am-5:00pm], Dom [9:00am-3:00pm]  
Descripción: Canchas exteriores iluminadas  
Iluminación Nocturna Disponible: Si  
Costo: Gratis  
Lugar: 5401 Highlight Pl. Los Angeles, CA 90016  
Transportación: DASH Crenshaw

## **CAMINATAS/RUTAS DE EXCURSIÓN**

---

### **Parque Recreacional Kenneth Hahn State**

Sitio Web:  
[http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/parks/kenneth\\_hahn\\_state\\_recreation\\_area](http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/parks/kenneth_hahn_state_recreation_area)  
Horas: Diariamente desde las [6:00am-12:00pm]  
Descripción: Este parque contiene jardines, sitios de picnic, áreas de juegos para niños, lagos para pescar, un centro comunitario, y 5 millas de senderos.  
Costo: \$6 por parqueo, en efectivo solamente  
Lugar: 4100 S. La Cienega Blvd. Los Angeles, CA 90056  
Transportación: Culver City Bus 5

## **YMCA/YWCAS Y OTROS GIMNASIOS**

---

### **Crenshaw Family YMCA**

Teléfono: 323-292-9195  
Sitio Web: [www.ymcala.org/crenshaw](http://www.ymcala.org/crenshaw)  
Horas: Lun-Vier [9:00am-6:00pm], Sáb [9:00pm-5:00pm], Dom [cerrado]  
Cuidado Para Niños: Si  
Descripción: Cuidado para niños, programas de salud, bienestar y deportes.  
Lugar: 3820 Santa Rosalia Dr. Los Angeles, CA 90008  
Transportación: DASH Crenshaw, LA Metro 105

## LIGAS DEPORTIVAS PARA EDADES 0-5

---

### *Ligas de T-Ball y Béisbol en el Centro de Recreación Denker*

Edades: 5-15

Descripción: Ligas de béisbol y T-Ball para niños entre edades de 5-15

Registración: Ninguna. Ingreso libre

Lugar: 1550 W. 35<sup>th</sup> Place, Los Angeles, CA 90018

Costo: \$25

Horario Establecido: 4/25/15 - 6/13/15

## USO DE ESPACIOS COMPARTIDOS

---

### *Centro de Aprendizaje Miguel Contreras Complex*

Descripción: Noches JUGAR tienen lugar en este espacio compartido en el cuál los participantes toman parte en una variedad de actividades físicas.

Lugar: 322 S. Lucas Ave. Los Angeles, CA 90017

Horario Establecido: Mar/Jue [3:30pm-5:00pm]

### *Club de Caminatas Leichty Middle School*

Descripción: Los miembros de este club de caminatas tendrán oportunidades para ejercitar a diario.

Lugar: 650 S. Union St. Los Angeles CA 90017

Horario Establecido: Lun-Vier [6:00pm-9:00pm], Sáb/Dom [9:00am-6:00pm]

## ACTIVIDADES FÍSICAS

---

### *Kicks for Kids de la Universidad del Sur de California*

Edades: Todas las edades

Description: USC Kicks for Kids se dedica a promover un estilo de vida saludable y activo para los niños con discapacidades de desarrollo en el área metropolitana de Los Angeles. Actividades de fútbol semanal y refrigerios saludables serán proveídos.

Lugar: 3551 Trousdale Pkwy. Los Angeles, CA 90089

Registración:

[www.usckicksforkids.org/registration/](http://www.usckicksforkids.org/registration/)

Costo: GRATIS

### *Clases de Yoga en Magnolia Place*

Edades: Todas las edades

Descripción: Reducir el estrés, fortalecer los huesos y músculos, aumentar el oxígeno al cerebro, aliviar la depresión y ganar flexibilidad.

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Registración: 323-208-1121

Costo: GRATIS

Horas: Mar [7:45am-9:00am]

Transportación: LA Metro 35

### *Clases de Tae Kwon Do en Magnolia Place*

Edades: 5-12

Descripción: Una clase de defensa personal para niños, diseñada a aumentar la autoestima del niño ya fortalecer su cuerpo y mente.

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Registración: 323-630-0045

Costo: GRATIS

Horas: Jue [Nivel Principiante: [5:30pm-6:15pm], Jue [Nivel Intermedio: [6:30pm-7:15pm]

Transportación: LA Metro 35

# Recursos Gratuitos o de Bajo Costo Para Mujeres Embarazadas/Post-Parto



# FREE/LOW-COST RESOURCES FOR PREGNANT/POST-PARTUM WOMEN

## APOYO PARA LACTANCIA MATERNA

---

### *Directorio de Recursos Para la Lactancia*

Sitio Web: <http://breastfeedla.org/resource-directory/>

### *Línea de Ayuda-La Leche League (Disponible 24/7)*

877-4-LALECHE (877-452-5324)  
<http://breastfeedinghelpline.com>

### *WIC Línea de Ayuda Para la Lactancia Materna*

Teléfono: 1-888-278-6455

Costo: Gratis

Horas: Lun-Vier [8:00am-6:00pm]

Idiomas: Inglés y Español

Descripción: Provee apoyo para la lactancia materna y educación sobre nutrición y asistencia de alimentos para niños de edades 0-5. También provee apoyo para mujeres embarazadas o que están dando de lactar.

### *WIC Apoyo Para la Lactancia Materna*

Registración: 1-888-278-6455

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Llame al lugar para más información

Idiomas: Inglés y Español

Lugares: WIC Pico Union, WIC Washington, y WIC Rodeo

### *WIC Pico Union*

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue [9:15am-5:30pm], Miér [11:00am-7:15pm], Vier [10:00am-5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 1619 W. Pico Blvd. Los Angeles, CA 90007

Transportación: DASH Pico Union, LA 30/330

### *WIC Washington*

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue [8:30am-5:30pm], Miér [10:00am-7:15pm], Vier [10:00am-5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 1649 W. Washington Blvd. Los Angeles CA 90007

Transportación: LA Metro 35

### *WIC Rodeo*

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue [8:30am-5:30pm], Miér [10:00am-7:15pm], Vier [10:00am-5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 3667 Crenshaw Blvd. Los Angeles, CA 90016

Transportación: Metro Expo Line, DASH Midtown

### *WIC Clases Para la Lactancia Materna*

Citas: 1-888-278-6455

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Referencia: Ninguna

Horas: Varían de acuerdo al lugar

Idiomas: Inglés y Español

Lugare(s): WIC Pico Union, WIC Washington, y WIC Rodeo

## HOSPITALES AMIGO DEL NIÑO

---

*Para encontrar hospitales Amigos del Niño conocidos en inglés como "Baby-*



*Friendly Hospitals” en el condado de L.A., visite:*

<http://www.first5la.org/index.php?r=site/article&id=3059>. Para una lista completa de lugares Amigos del Niño en USA, visite:

<https://www.babyfriendlyusa.org/find-facilities>.

#### **Centro Médico LAC+USC**

Teléfono: 323-226-6118  
Lugar: 2051 Marengo St. Los Angeles, CA 90033

#### **Centro Médico Kaiser Permanente**

Teléfono: 1-800-954-800  
Lugar: 6041 Cadillac Ave. Los Angeles, CA 90034

## **GRUPOS DE APOYO PARA PADRES/PROVEEDORES**

**Para ayuda inmediata:** Línea Nacional de Apoyo Perinatal y Depresión Post-Parto (disponible 24/7) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

#### **Mother Circles en Magnolia Place**

Teléfono: 213-749-0947  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Horario: Martes [10:00am-11:30am]  
Descripción: Grupo de apoyo gratuito para madres y mujeres embarazadas. Se hablan de temas acerca de la auto-estima, depresión, ansiedad, comunicación entre padres e hijos, y manejo del estrés.

## **HEALTHY FAMILIES AMERICA**

#### **Healthy Families America**

Descripción: Un programa basado en visitas al hogar diseñado para trabajar con familias que llevan mucha carga y para ayudar a que los niños puedan tener una infancia saludable.  
Idiomas: Inglés y Español  
Teléfono: 323-953-7350

Costo: Gratis

## **CHOOSE HEALTH LA MOMS**

Descripción: ¡Este programa gratuito, que ha sido comprobado y creado por expertos en atención postparto, puede ayudarle a regresar a su peso antes del embarazo, aumentar sus niveles de energía, y hacer que se sienta mejor de sí misma!

Obtenga apoyo gratuito, por medio de un marcador de salud, y mucho más. Para más información visite [ChooseHealthLAMoms.com](http://ChooseHealthLAMoms.com)

# Recursos de Servicios Sociales y de Salud



# RECURSOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD

## INFORMACIÓN LÍNEA DE AYUDA PARA EL CONDADO DE L.A: 211 LA COUNTY

---

**Teléfono: Marque 2-1-1**

Directorio Online: <https://www.211la.org/>

Costo: Gratis

Horas: Disponible 24/7

Idiomas: sistema de comunicación para personas con discapacidad auditiva, Inglés, Español, y otros 140 idiomas.

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Descripción: Referencias confidenciales para varios servicios.

## PROGRAMAS GRATIS DE COBERTURA DE SALUD

---

### *Magnolia Place Family Center*

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Teléfono: 213-743-9236

Horas: Lunes-Viernes [8:00am-5:00pm]

Descripción: Asistencia con Medi-Cal, Covered CA, y aplicaciones de Cal Fresh.

### *Community Health Councils, Inc.*

Lugar: 3731 Stocker St. Suite 201 Los Angeles, CA 90008

Teléfono: 323-295-9372

Horas: Lunes-Viernes [9:00am-5:00pm]

Descripción: Asistencia con Covered CA y aplicaciones de Medi-Cal.

## SERVICIOS DENTALES DE BAJO-COSTO

---

Clínicas Dentales Privadas y Públicas Gratis o de Bajo-Costo:

<http://publichealth.lacounty.gov/ohp/ppplistings.htm>

### *Crenshaw Community Health Center*

Citas: 323-568-5400

Sitio Web: [www.wattshealth.org](http://www.wattshealth.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con descuentos, Medi-Cal, Medicare, tarjetas de crédito, o seguro privado.

Descripción: Servicios de atención médica primaria.

Lugar: 3756 Santa Rosalia Ave. Suite 400, Los Angeles CA, 90008

Transportación: DASH Crenshaw, LA Metro 105

### *St. John's Well Child & Family Center*

Citas: 213-749-0947

Sitio Web: [www.wellchild.org](http://www.wellchild.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con escala variable y en efectivo, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado.

Descripción: Servicios de salud y dentales para personas sin seguro, de bajos ingresos.

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

### *H. Claude Hudson Comprehensive Health Care*

Citas: 213-744-3945

Sitio Web:

[dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/hudson](http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/hudson)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con escala variable y en efectivo, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado.

Descripción: Inmunizaciones, cuidado prenatal, salud para la mujer, y tratamiento de enfermedades crónicas.

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR GRATIS/BAJO-COSTO

---

Encuentre una clínica de planificación familiar cerca de Ud.:

Sitio Web: <http://www.hhs.gov/opa/>

Español:

<http://www.hhs.gov/opa/espanol/index.html>

### ***Planned Parenthood Los Angeles – Baldwin Hills/Crenshaw***

Citas: 800-576-5544

Sitio Web:

[www.plannedparenthood.org/health-center/](http://www.plannedparenthood.org/health-center/)

Edades: Adolescentes/Adultos

Costo/Seguro: Gratis o con escala variable de precios

Referencia: Ninguna

Horas: Lunes-Sábado [8:00am-4:30pm]

Servicios: Control natal, pruebas de STD, pastillas de Plan B, referencias para aborto, pruebas de embarazo, y consejería.

Lugar: 3637 S. La Brea Ave. Los Angeles, CA 90016

Transportación: DASH Crenshaw, LA Metro 212/312

### ***Ruth-Temple Public Health Center***

Citas: 323-730-1920

Sitio Web: [http://std-](http://std-clinics.healthgrove.com/l/2463/Ruth-Temple-Health-Center)

[clinics.healthgrove.com/l/2463/Ruth-Temple-Health-Center](http://std-clinics.healthgrove.com/l/2463/Ruth-Temple-Health-Center)

Edades: Adolescentes/Adultos

Costo/Seguro: Gratis o con escala variable de precios

Referencia: Ninguna

Horas: Lunes-Sábado [9:00am-5:00pm]

Servicios: Servicios gratuitos y de bajo costo de salud pública, prueba/tratamiento de STD, y planificación familiar

Lugar: 3834 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90062

Transportación: LA Metro 102 o 207

### ***Crenshaw Community Health Center***

Citas: 323-568-5400

Sitio Web: [www.wattshealth.org](http://www.wattshealth.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con descuento, Medical, Medicare, tarjetas de crédito, o seguro privado

Referencia: Ninguna

Horas: Lunes-Viernes 8:30am-5:30pm

Servicios: Planificación familiar y de farmacia

Lugar: 3756 Santa Rosalia Ave. Suite 400, Los Angeles CA, 90008

Transportación: DASH Crenshaw, LA Metro 105

### ***T.H.E. Health and Wellness Center***

Citas: 323-730-1920

Sitio Web: [www.tohelpeveryone.org](http://www.tohelpeveryone.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con descuento, Medical, Medicare, tarjetas de crédito, o seguro privado.

Referencia: Ninguna

Horas: Lun-Jue [7:00am-7:00pm], Vier [7:00am-5:00pm], Sáb [9:00am-1:00pm]

Servicios: Detección y tratamiento de HIV/AIDS, pruebas de embarazo, tratamiento de STD, consejería de salud previa a la concepción, y planificación familiar.

Lugar: 3834 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90062

Transportación: LA Metro 102 o 207

## **CUIDADOS PRENATALES Y PRIMARIOS/CUIDADOS DE URGENCIAS**

Encuentre una clínica médica o dental cerca de Ud.:

Clínicas/Atención de Urgencia del Departamento de Servicios de Salud del Condado de LA:

<http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/locations/>

US Administración de Servicios y Recursos de Salud Centros de Salud Federalmente Calificados (FQHCs)

<http://findahealthcenter.hrsa.gov/help/>

Asociación Clínica Comunitaria del Condado de LA <http://ccalac.org> – Haga un Click en la pestaña dónde dice “Clinic”

### ***St. John's Well Child & Family Center***

Citas: 213-749-0947

Sitio Web: [www.wellchild.org](http://www.wellchild.org)

Edades: Todas las edades



Costo/Seguro: Precios con descuento, Medi-Cal, Medicare, tarjetas de crédito, o seguro privado

Referencia: Ninguna

Horas: Lunes/Miér/Vier [8:00am-5:00pm], Mar/Jue [8:00am-7:00pm], Sáb [7:30am-3:30pm]

Servicios: Servicios de salud para residentes de la comunidad que no tienen seguro o tienen ingresos bajos

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

### ***Orthopedic Hospital of Los Angeles for Children***

Citas: 213-742-1162

Sitio Web: [www.orthohospital.org](http://www.orthohospital.org)

Edades: Niños solamente

Costo/Seguro: Precios con descuento, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado.

Referencia: Ninguna

Horas: Lun-Vier [7:00am-11:00pm], Sáb-Dom [9:00am-9:00pm]

Servicios: Cuidados de emergencia para niños con lesiones musculo-esqueléticas.

Lugar: 403 W. Adams Blvd. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 14/37

### ***T.H.E. Health and Wellness Center***

Citas: 323-730-1920

Sitio Web: [www.tohelpeveryone.org](http://www.tohelpeveryone.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con descuento, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado.

Referencia: Ninguna

Horas: Lun-Jue [7:00am-7:00pm], Vier [7:00am-5:00pm], Sáb [9:00am-1:00pm]

Servicios: Atención prenatal, prueba de embarazo, exámenes físicos, y manejo de casos.

Lugar: 3834 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90062

Transportación: LA Metro 102 o 207

### ***Crenshaw Community Health Center***

Citas: 323-568-5400

Sitio Web: [www.wattshealth.org](http://www.wattshealth.org)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con descuento, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado.

Referencia: Ninguna

Horas: Lunes-Viernes 8:30am-5:30pm

Servicios: Planificación familiar y servicios de farmacia.

Lugar: 3756 Santa Rosalia Ave. Suite 400, Los Angeles CA, 90008

Transportación: DASH Crenshaw, LA Metro 105

### ***H. Claude Hudson Comprehensive Health Care***

Citas: 213-744-3945

Sitio Web:

[dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/hudson](http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/hudson)

Edades: Todas las edades

Costo/Seguro: Precios con escala variable y en efectivo, Medi-Cal, Medicare, tarjeta de crédito, o seguro privado

Descripción: Inmunizaciones, cuidado prenatal, salud para las mujeres, y tratamiento de enfermedades crónicas.

Lugar: 2829 S. Grand Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: DASH King-East, LA Metro 35

## **SALUD MENTAL GRATIS/BAJO-COSTO**

***Para ayuda inmediata:*** Línea Nacional de Ayuda Prenatal & Depresión Post-Parto (disponible 24/7) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

***Encuentre una clínica o centro de atención urgente:***

LA County ACCESS Center Línea de ayuda 800-854-7771 (disponible 24/7)

<http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh>

**Para ayuda en encontrar servicios, llame a "Navigator" del Departamento Mental del Condado de Los Angeles SPA 6:**

Hasta los 15 años: Debresha MacDaniel  
323-290-5828  
Edades entre 16-25: Margarita Cabrera  
323-290-5827  
Edades entre 26-59: Manuel Ortega  
323-290-5818  
Edad de 60+: Joyce Chiang  
213-738-3492

**Servicios de Salud Mental de Children's Bureau**

Citas: 213-342-0154  
Sitio Web: [www.all4kids.org](http://www.all4kids.org)  
Edades: Niños  
Costo/Seguro: Medi-Cal  
Referencial: Ninguna  
Horas: Varían  
Servicios: Servicios de salud mental para niños y sus familias ofrecidos en el hogar, la escuela, o Children's Bureau.  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles CA 90007  
Transportación: LA Metro 35

## SERVICIOS DE DISCAPACIDAD DE DESARROLLO

**South Central Los Angeles Regional Center**

Lugar: 650 W. Adams Blvd. Los Angeles, CA 90007  
Sitio Web: [www.sclarc.org](http://www.sclarc.org)  
Teléfono: 213-744-7000  
Costo/Seguro: Gratis  
Horas: Lunes-Viernes [8:00am-5:00pm]  
Descripción: Apoyo para las familias y personas con discapacidades de desarrollo.  
Edades: 0-3  
Transportación: LA Metro 14/37

**Kicks for Kids at University of Southern California**

Lugar: 3551 Trousdale Pkwy. Los Angeles, CA 90089

Sitio Web: [www.usckicksforkids.org](http://www.usckicksforkids.org)

Costo/Seguro: Gratis

Descripción: USC Kicks for Kids se dedica a promover un estilo de vida activo y saludable para niños con discapacidades del desarrollo en el área metropolitana de Los Angeles. Actividades semanales de fútbol y refrigerios serán proveídos.

Edades: Todas las edades

**Jeffrey Foundation**

Lugar: 5470 W. Washington Blvd. Los Angeles, CA 90016

Sitio Web: [www.thejeffreystation.com](http://www.thejeffreystation.com)

Teléfono: 323-965-7536

Costo/Seguro: Gratis o de bajo-costo

Horas: Lunes-Viernes [9:00am-5:30pm]

Descripción: Educativas, creativas, y demás actividades recreativas para ayudar al desarrollo académico, social y de comportamiento de los niños.

Edades: 1-5

Transportación: LA Metro 35

## TRATAMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS

**Tratamiento de Drogas y Alcohol**

Referencias para tratamiento: 800-564-6600  
<http://www.publichealth.lacounty.gov/sapc/>

**Apoyo Para Dejar de Fumar—Línea de Ayuda de California Smokers**

Inglés: 800-NO-BUTTS (800-662-8887)

Español: 800-45-NO-FUME (800-456-6386)

Personas con discapacidad auditiva o dificultad para escuchar: 800-933-4TDD (800-933-4833)

Pregunte por otros idiomas: Mandarín, Cantonés, Vietnamese, Korean

Sitio Web:

<http://californiasmokershelpline.org> o Los Angeles County <http://www.laquits.com>

Costo: Gratis

### **Matrix Institute on Addictions**

Descripción: Tratamiento para adultos, detoxificación, y reuniones de los 12 pasos o más conocidas en inglés como “12 steps meeting”

Teléfono: 323-938-8184

Sitio Web: [www.matrixinstitute.org](http://www.matrixinstitute.org)

Horas: Lunes-Viernes [5:00am-2:00pm],  
Sábado-Domingo [7:00am-10:00am]

Lugar: 5220 W. Washington Blvd. Suites  
101&102, Los Angeles, CA 90016

Transportación: LA Metro 35

### **Life Health Services Inc.**

Descripción: Educación de Alcohol y drogas, habilidades para desenvolverse socialmente, modificación de comportamiento, y preparación para el trabajo.

Teléfono: 323-299-4000

Horas: Monday-Friday [9:00am-7:00pm]

Lugar: 3701 W. Stocker St. Los Angeles,  
CA 90008

Transportación: LA Metro 102

## **PROGRAMAS DE ASISTENCIA COMUNITARIA**

### **WIC Pico Union**

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue[9:15am-5:30pm], Miér  
[11:00am-7:15pm], Vier [10:00am-  
5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 1619 W. Pico Blvd. Los Angeles, CA  
90007

Transportación: DASH Pico Union, LA 30/330

### **WIC Washington**

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue [8:30am-5:30pm], Wed  
[10:00am-7:15pm], Vier [10:00am-  
5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 1649 W. Washington Blvd. Los  
Angeles CA 90007

Transportación: LA Metro 35

### **WIC Rodeo**

Registración: 1-888-942-2229

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

Costo/Seguro: Gratis para quienes califican

Clases: Varían de acuerdo al lugar

Horas: Lun/Mar/Jue [8:30am-5:30pm], Miér  
[10:00am-7:15pm], Vier[10:00am-  
5:30pm]

Idiomas: Inglés y Español

Lugar: 3667 Crenshaw Blvd. Los Angeles, CA  
90016

Transportación: Metro Expo Line, DASH  
Midtown

### **Cal Fresh**

Sitio Web: <http://www.calfresh.ca.gov>

Servicios: Programa de asistencia nutricional que ayuda al presupuesto de las familias para así obtener alimentos saludables y nutritivos.

Nutritional assistance program that adds to a family's food budget to obtain healthy and nutritious food.

## **APOYO PARA FAMILIAS Y DESARROLLO INFANTIL**

### **Programa de Enriquecimiento Familiar**

Descripción: Un programa para padres y niños menores de 3 años que está diseñado a mejorar las relaciones entre padres e hijos mediante fortalecer sus habilidades como padres.

Teléfono: 213-342-0101

Horas: Lun-Vier [9:00am-11:00pm], [1:00pm-  
3:00pm]

Lugar(es): 1910 Magnolia Ave. Los Angeles,  
CA 90007

Costo: Gratis  
Transportación: LA Metro 35

### **Family Source**

Descripción: Provee recursos, conexiones y referencias para las familias.  
Teléfono: 323-630-0045  
Horas: Lunes-Viernes [8:00am-4:00pm]  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Costo: Gratis  
Transportación: LA Metro 35

### **Family Crisis Center**

Descripción: Asistencia para víctimas de violencia doméstica, así como de personas sin hogar, y personas sin empleo.  
Teléfono: 323-737-3900  
Horas: 24 Horas  
Lugar: 2116 Arlington Ave. Los Angeles, CA 90018  
Costo: Gratis  
Transportación: LA Metro 209 o 35, DASH Centro de la ciudad

### **Consejería y Manejo de Casos**

Descripción: Manejo de casos con sede central y apoyo que ayuda a los padres con recursos, referencias y clases para padres.  
Teléfono: 323-630-0045  
Horas: Lunes-Viernes [8:00am-4:00pm]  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Costo: Gratis  
Transportación: LA Metro 35

### **Programa de la Librería**

Descripción: Programa con orientación familiar enfocado en inspirar y crear oportunidades para aprender a leer y escribir.  
Teléfono: 323-342-0194  
Horas: Lun/Miér/Jue/Vier [4:00pm-5:30pm]  
Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Costo: Gratis  
Transportación: LA Metro 35

## **LIBRERÍAS LOCALES DEL CONDADO DE LOS ANGELES**

### **Librería de Baldwin Hills**

Descripción: Acceso gratis a libros, computadoras y tiempo de lectura familiar.  
Teléfono: 323-733-1196  
Horas: Lun [10:00am-8:00pm], Mar [12:30pm-8pm], Miér [10:00am-8:00pm], Jue [12:30pm-8:00pm], Vier [10:00am-5:30pm], Sáb [10:00am-5:30pm], Dom [Cerrado]  
Lugar: 2906 S. La Brea Ave. Los Angeles, CA 90016  
Sitio Web: [www.lapl.org/branches/baldwin-hills](http://www.lapl.org/branches/baldwin-hills)  
Transportación: LA Metro 212/312

### **Parque Librería Exposition**

Descripción: Acceso gratis a libros, computadoras y tiempo de lectura familiar.  
Teléfono: 323-290-3113  
Horas: Lun [10:00am-8:00pm], Mar [10:00am-8:00pm], Miér [10:00am-8:00pm], Jue [10:00am-8:00pm], Vier [9:30am-5:30pm], Sáb [9:30am-5:30pm], Dom [1:00pm-5:00pm]  
Lugar(es): 3900 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90062  
Sitio Web: [www.lapl.org/branches/exposition-park](http://www.lapl.org/branches/exposition-park)  
Transportación: LA Metro 102 or 207

### **Librería Pico Union**

Descripción: Acceso gratis a libros, computadoras y tiempo de lectura familiar.  
Teléfono: 213-368-7545  
Horas: Lun [10:00am-8:00pm], Mar [12:00pm-8:00pm], Miér [10:00am-8:00pm], Jue [12:00pm-8:00pm], Vier [9:30am-5:30pm], Sáb [9:30am-5:30pm], Dom [Cerrado]  
Lugar: 1030 S. Alvarado St. Los Angeles, CA 90006  
Sitio Web: [www.lapl.org/branches/pico-union](http://www.lapl.org/branches/pico-union)  
Transportación: LA Metro 28 or 200

## RECURSOS PARA PLANEAR UN PRESUPUESTO

---

### *Clases de Educación Financiera*

Descripción: Aprenda cómo manejar sus cuentas de ahorro, crédito, bancaria, y de inversiones.

Teléfono: 213-342-1239

Horas: [5:00-6:00pm]

Fecha: Jueves, bi-trimestral

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles CA 90007

Transportación: LA Metro 35

### *Jewish Free Loan Association (JFLA)*

Descripción: Una agencia sin fines de lucro que ofrece asistencia a personas de todas las religiones o creencias que enfrentan desafíos financieros. Por más de 100 años, JFLA ha proveído ayuda a través de préstamos sin intereses para emergencias, educación, eventos familiares y más.

Teléfono: 323-761-8830

Horas: Lun & Miér [11:00am-5:00pm]

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles CA 90007

Transportación: LA Metro 35

## VIVIENDA

---

### *Esperanza Housing*

Descripción: Provee educación, visitas al hogar, y remediación para ayudar a las familias a prevenir envenenamiento por plomo y desencadenantes de asma en el hogar.

Teléfono: 213-748-7285

Lugar: 3655 S. Grand Ave., Ste. 280, Los Angeles, CA 90007

Sitio Web:

[www.esperanzacommunityhousing.org](http://www.esperanzacommunityhousing.org)

Transportación: LA Metro 81 or 102 or 200

### *LIFT*

Descripción: LIFT trabaja uno-a-uno para encontrar trabajo, lugar de vivienda segura y estable, asistencia a través de beneficios

públicos y créditos fiscales, y obtener referencias de calidad para servicios como cuidado para niños y cuidado para la salud.

Teléfono: 213-744-9468

Lugar(es): 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

## VIVIENDA

---

### *Departamento de la Agencia de Vivienda Pública y de Desarrollo Urbano*

Alquiler de vivienda para familias de bajos ingresos que califican, personas mayores y personas con discapacidad.

PHA: 213-252-1020

Lugar: 2600 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA 90057

Teléfono: 213-252-1020

### *PATH (anteriormente conocido como Beyond Shelter)*

Información: 323-212-6285 or 211

Sitio Web: [www.beyondshelter.org](http://www.beyondshelter.org)

Horas: Lunes-Viernes [9:00am-5:00pm]

Lugar: 3323 W. Washington Blvd. Los Angeles, CA 90018

Transportación: LA Metro 35 or 209

### *Vivienda Comunitaria West Hollywood*

Información: 323-231-1106

Sitio Web: [www.hdsimanagement.com](http://www.hdsimanagement.com)

Horas: Lunes-Viernes [8:30am-4:30pm]

Lugar: 3460 S. Broadway St. Los Angeles, CA 90007

Transportación: LA Metro 35

## CHOOSE HEALTH LA CHILD CARE

---

### *Choose Health LA Child Care (CHLA Child Care)*

Información General: CHLA Child Care apoya el desarrollo y crecimiento saludable de los niños mediante mejorar la nutrición y el entorno físico de los lugares para el cuidado de los niños. CHLA Child Care



trabaja con los proveedores del cuidado infantil, eventos para padres y niños, e información y herramientas para todos. Para más información, comuníquese al: 1-888-92-CHILD o visite el sitio web: <http://www.ccala.net> .

### ***Crystal Stairs Inc.***

Descripción: El programa de Investigación y Referencias de Crystal Stairs asiste a familias en encontrar cuidado para niños en el Sur de Los Angeles, Inglewood, Hawthorne y Gardena basado en el lugar, necesidades, costo y otros factores de la familia.  
Teléfono: 323-299-8998  
Horas: Lun-Vier [9:00am-4:00pm]  
Lugar(es): 5110 W. Goldleaf Circle, Suit #150  
Costo: Se proporciona cuidado infantil subsidiado a las familias de CalWorks elegibles que cumplan con los requisitos..  
Transportación: LA Metro

## **PREPARACIÓN PRE-ESCOLAR**

### ***Pre-escolar de Magnolia Place***

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 213-342-0101  
Descripción: Pre-escolar para niños, de medio día y todo el día para y programas familiares para desarrollar habilidades que aumentarán su éxito en el jardín.  
Edades: 3-5  
Costo: Gratis o de bajo-costos

### ***Programa de Enriquecimiento Familiar***

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 213-342-0101  
Descripción: Un programa para padres y niños menores de 3 años diseñado para mejorar las relaciones entre padres e hijos mediante fortalecer sus habilidades como padres. padres.  
Costo: Gratis o de bajo-costos

### ***PACE Head Start***

Lugar: 1910 Magnolia Ave. Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 213-342-0101  
Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.  
Edades: 3-5  
Costo: Gratis o de bajo-costos

### ***USC Head Start***

Lugar: 741 W. 27<sup>th</sup> St. Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 213-743-2466  
Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.  
Edades: 3-5  
Costo: Gratis o de bajo-costos

### ***Escuela Elementaríá Norwood-Head Start***

Lugar: 2020 Oak St. Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 213-300-5451  
Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.  
Edades: 3-5  
Costo: Gratis o de bajo-costos

### ***Escuela Elementaríá Vermont -Head Start***

Lugar: 1435 W. 27<sup>th</sup> St. Los Angeles CA 90007  
Teléfono: 323-733-2195  
Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.  
Ages: 3-5

### ***Programa Basado en el Hogar- Head Start***

Lugar: 3215 S. Hoover Blvd. Suite B, Los Angeles, CA 90007  
Teléfono: 323-733-1650  
Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.  
Edades: 0-3  
Costo: Gratis o de bajo-costos

***University Gardens Head Start***

Lugar: 1250 W. Jefferson Blvd. Los Angeles, CA 90007

Teléfono: 323-733-1650

Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín..

Edades: 2-3

Costo: Gratis o de bajo-costos

***Escuela Elementaria John Mack -Head Start***

Lugar: 3020 S. Catalina Los Angeles, CA 90007

Teléfono: 323-730-7620

Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.

Edades: 3-5

Costo: Gratis o de bajo-costos

***Escuela Elementaria Weemes-Head Start***

Lugar: 1260 W. 36<sup>th</sup> Pl. Los Angeles, CA 90007

Teléfono: 213-309-7755

Descripción: Un programa para las familias para desarrollar habilidades que aumentarán el éxito de los niños en el jardín.

Edades: 3-5

Costo: Gratis o de bajo-costos

## RECONOCIMIENTOS

Esta Guía de Recursos Comunitarios fue desarrollada para Ud. por:



Para más información contacte (213) 342-0100 ext. 1241.  
Visite el sitio web de Children's Bureau: [www.all4kids.org](http://www.all4kids.org).