



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

Recursos de First 5 LA	pg #3
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	
Recursos de Nutrición y Estilo de Vida Saludable	pg #6
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
Recursos de Actividad Física	pg #11
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	
Recursos Gratis o de Bajo-Costo para Mujeres Embarazadas/Post-Parto	pg #15
Apoyo para Lactancia Materna	Grupos de Apoyo para Padres/Proveedores
Hospitales Amigo del Niño	Healthy Families America
Recursos de Servicios Sociales y de Salud	pg #18
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

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

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

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

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.

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

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
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
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

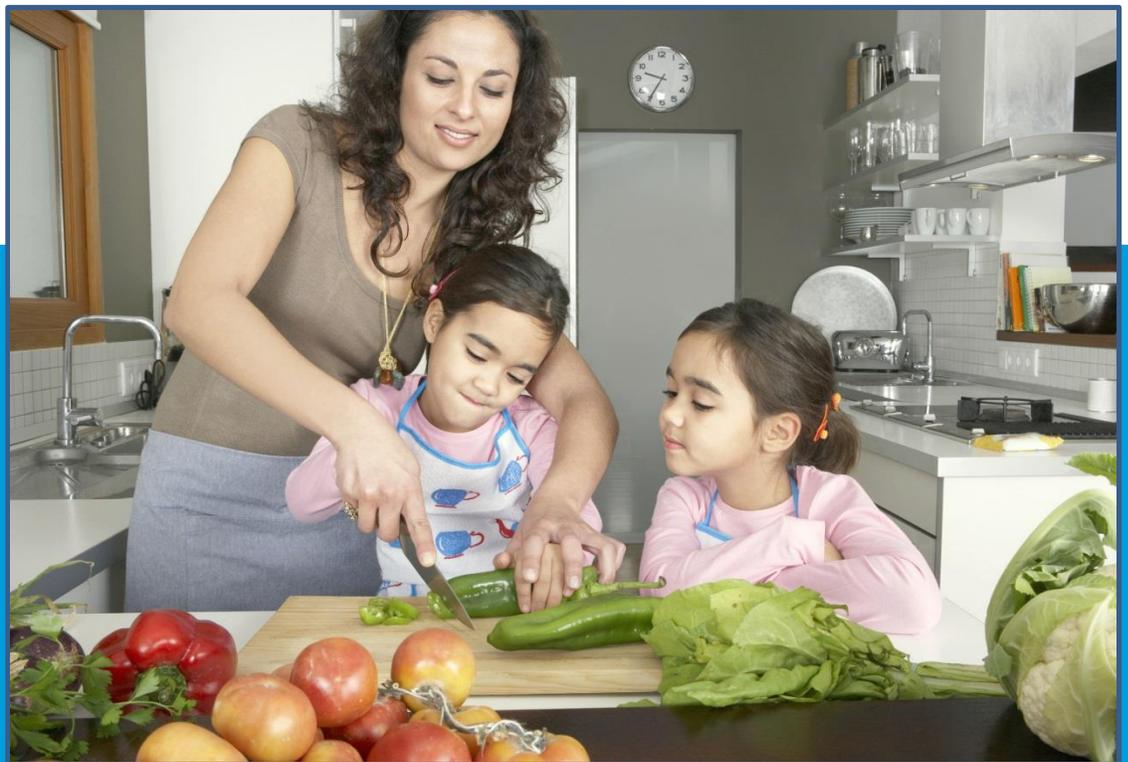
Información:
Serena Oberstein
Telefono: (800) 485-9196
mail@visiontolearn.org
www.visiontolearn.org
Lugar(es): Condado de LA
Descripción: Un programa para mejorar la visión y preparación preescolar de niños en el condado de Los Angeles.

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
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
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

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

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
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
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-
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-
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

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. 35th 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 2nd 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/communitary-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
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
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
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
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 Rosalía 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. 35th 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/

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

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

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

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

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/

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

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

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

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
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
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
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
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
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
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

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

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

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

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
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
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
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]

Fechas: 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

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

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

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. 27th 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 Elementaría 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 Elementaría Vermont -Head Start

Lugar: 1435 W. 27th 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. 36th 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.