

Guía de recursos de Clínica Alianza, 2011

Índice

Aborto y Adopción	3
Alcohol y drogadicción	4
Alfabetización y estudio de Inglés.....	7
Alimentación/comida	8
Alojamiento y Refugio	10
Ayuda económica	12
Ayuda Legal.....	13
Ayuda para dejar de fumar/masticar tabaco	14
Ayuda para solicitar servicios sociales	15
Cáncer	17
Clínicas de la comunidad y servicios médicos de bajo costo	18
Condiciones crónicas: diabetes, artritis, cardiopatía, etc.....	21
Crianza de hijos.....	23
Cuidado temporal, cuidado por parientes, y adopción.....	26
Cuidado urgente	27
Ejercicio	28
El embarazo, amamantar y cuidado de bebés	31
Guardería y Preescolar.....	34
Inmigración y servicios para trabajadores migrantes.....	36
Medicamentos de bajo costo.....	37
Medicina alternativa	38
Muerte y moribundo	39
Pérdida de peso.....	40
Recursos para homosexuales, transexuales, y bisexuales	42
Recursos para personas con necesidades especiales	43
(adultos, niños y sus familias).....	43
Recursos de relajación	45
Salud mental y consejería.....	46
Servicios de empleo	49
Servicios dentales de bajo costo	50
Servicios para personas de la tercera edad.....	51
Transportación	52
Trastornos Alimentarios.....	54
Recursos para el VIH/SIDA	55
Violencia doméstica y violación	57

El símbolo ☺ ha sido seleccionado para indicar que se habla Español en la organización/el programa

☺ =Se habla Español

Aborto y Adopción

(También vea “Cuidado temporal, de parentesco y adopción”)

☺ **Línea de Embarazo**.....1 800-427-8982

Condado de Sonoma línea de información y consejería acerca de pruebas de embarazo

Adoption Connection1-800-972-9225 envíe mensaje a 415-355-4636

Hablen con usted sobre sus sentimientos acerca de adopción y contestan todas sus preguntas. Ayudan a encontrar la familia adoptiva correcta para usted. Le conecta a recursos en su comunidad incluyendo asistencia económica. 2150 Post Street, San Francisco

☺ **Independent Adoption Center**..... 925-827-2229

Consejeros experimentados:1-800-877-OPEN (6736) Se habla Español

Brinda apoyo y consejería y le guía por el proceso de adopción. Hacen adopciones “abiertas,” es decir, los padres biológicos quedan en contacto con su hijo. Consejería gratuita por el año después del parto y dos sesiones cada año hasta que su hijo tenga 18 años.

www.adoptionhelp.org 391 Taylor Blvd., Suite 100 Pleasant Hill, CA

☺ **Planned Parenthood**.....527-7656

Planificación familiar y servicios de salud sexual. Aborto por cirugía hasta los 14 semanas. Aborto por medicamento hasta los 9 semanas. Abierto Lunes-Viernes 9-5 <http://www.plannedparenthood.org/health-center/centerDetails.asp?f=3990&a=90200&v=details>

1140 Sonoma Avenue, Building 3, Santa Rosa

Pregnancy Counseling Center of Sonoma County.....575-9000

Servicios gratuitos y confidenciales para el embarazo no planificado incluyendo consejería de crisis de embarazo, y consejería después del aborto. No hablan español. www.pccsonomacounty.org

750 Mendocino Ave, Suite 1 Santa Rosa

1331 Medical Center Drive, Rohnert Park

☺ **Vista Family Health Center**..... 303.3600

El aborto hasta las 13 semanas 6 días

3569 Round Barn Circle, Santa Rosa

☺ **Women's Health Specialists**..... 537-1171 Para Español 1(800) 714-8151

Adopción: Llame con cualquier pregunta o duda 1-800-607-9200. Hablan sobre la adopción y contestan preguntas, ayudan en seleccionar una familia, le guía por el proceso de adopción, ayudan a encontrar cuidado medico prenatal, un hospital y un terapeuta.

Aborto: hasta los 16 semanas. Proveen un ambiente consolador y cómodo

<http://www.womenshealthspecialists.org/>

4415 Sonoma Hay Suite D, Santa Rosa

Safely Surrendered Baby Law: La ley sobre cómo entregar a un bebé sin ningún peligro

Bajo la ley un padre/madre u otra persona que tiene la custodia legal puede entregar a un bebé sin ningún peligro, antes de que pasen tres días del nacimiento, confidencialmente y sin el temor de enjuiciamiento. La ley requiere que se lleve al bebé a un hospital o a un lugar designado para entregar a un bebé. No se hará ninguna pregunta. A los bebés se les proporciona cuidado médico y se colocan en un hogar de crianza temporal o en un hogar pre-adoptivo. Un padre/madre u otra persona con la custodia legal tiene hasta 14 días a partir de la fecha en que se entregó al bebé para recuperarlo.

www.babysafe.ca.gov

☺ =Se habla Español

Alcohol y drogadicción

☺ **Alcohólicos anónimos (AA)**..... línea de 24-horas y referencias en Español: 829-1272
Programas de 12 pasos a la recuperación, reuniones gratuitas (algunos en Español) en muchos sitios en el Condado de Sonoma. www.sonomacountyaa.org

☺ **Al-Anon**.....línea de información de 24 horas 575-6760
Reuniones de apoyo para familia y amigos de alcohólicos en muchos sitios en el condado de Sonoma. Algunas reuniones en Español. También grupo para adolescentes quienes tienen un familiar o amigo que es alcohólico. Grupos en muchos High Schools incluyendo Healdsburg. Pregunte al consejero de la escuela para la hora y ubicación de la reunión. www.ncwsa.org/d05

Athena House.....526-3150
Centro de rehabilitación para mujeres que sufran de abuso de sustancias. Alojamiento y tratamiento son \$1,500 por mes. Programa de cuidado posterior de 6 meses gratuito.

Azure Acres..... 1-877-762-3735
Desintoxicación, tratamiento residencial, tratamiento de día, programa de terapia familiar, y cuidado posterior. Contáctelos para evaluación gratuita. Solo aceptan seguros privados. Planes de pago disponibles. www.azureacres.com
2264 Green Hill Road **Sebastopol**

Campobello.....579-4066 o 1-800-805-1833
Un programa residencial de tratamiento de 28 días para los adultos. También hay desintoxicación, tratamiento de día, programas privados, y educación. Servicios de postratamiento. Solo aceptan seguros privados. www.campobello.org

☺ **DAAC (Drug Abuse Alternatives Center)**.....544-3295 o 1-877-888-3222
Servicios para adultos: tratamiento para pacientes externos y residenciales, programa de detoxificación y methadona, programa de intercambio de jeringas, programa de “Drug Court”, una casa de vivienda sobria supervisada. Servicios de salud incluyendo educación, pruebas y consejería de la hepatitis C y el VIH.
Servicios para adolescentes y sus padres: Programas de tratamiento externo y residencial para adolescentes quienes tienen problemas con alcohol o drogas. Programa de Libertad Condicional Juvenil, Servicios de salud incluyendo educación, pruebas y consejería de la hepatitis C y el VIH.
Servicios para mujeres embarazadas y madres: Tratamiento del día para las mujeres embarazadas o madres con problemas de dependencia química; Vivienda de transición que ofrece una vivienda segura sin drogas para las mujeres embarazadas o madres con sus hijos de hasta nueve meses. Servicios de Salud incluyendo educación, pruebas y consejería de la hepatitis C y el VIH.
Hay asistencia económica y se acepta Medical. www.daacinfo.org
2380 Professional Drive, **Santa Rosa, CA**

☺ **Latino Commission**(650) 244-1444
Especializado en los latinos, pero sirve a todas las razas y etnias. Programas residenciales de tratamiento de drogas y alcohol en seis sitios incluyendo el condado de Sonoma. www.thelatinocommission.org
Oficina central: 301 Grand Ave, Suite 301, South San Francisco

Lytton Springs Salvation Army Rehabilitation Center..... 433-3334
Programa residencial de rehabilitación de drogas y alcohol para hombres. Seis meses mínimo de compromiso. **SIN COSTO**. Los servicios incluyen: consejería, muchos tipos de clases, terapia de trabajo,

☺ =Se habla Español

y servicios de re-entrada después de los primeros seis meses. 200 Lytton Springs Rd, Healdsburg, CA 95448

Mountain Vista Farms..... 996-6716 o 1-800-300-6716

Ambos cuidado residencial y para pacientes externos. Consejería y educación, programa de desintoxicación, programa de rehabilitación, programa semanal para familias, y programa de cuidado posterior. Toman seguros privados o pago privado es \$8,900/28 días residenciales. 3020 Warm Springs Road, Glen Ellen, CA

☺ **Narcotics Anonymous..... 575-7837**

Reuniones y actividades para los adictos en recuperación y sus familias; llame para el horario. En Healdsburg jueves y viernes a las 7:00 pm *Community Church 240 E Street*, or Sunday at 8:00pm at the *Senior Center, 133 Matheson St.* www.sonomacounty.org

Needle Exchange – Sonoma County Hepatitis AIDS Risk Reduction Program 481-9827 or 548-0140

Proporciona jeringas nuevas, y útiles (alcohol, algodón, etc.). Información del cuidado de venas y absceso, pruebas del VIH y hepatitis C, condones y lubricantes. Los servicios son anónimos y confidenciales. Viernes 5:30pm-8:00pm, y Lunes 12-5:30pm. 2403 Professional Drive in Santa Rosa.

Ohlhoff Recovery Programs.....877-677-4543

Programas asequibles residenciales y de pacientes externos para adultos y adolescentes en recuperación de alcoholismo y drogadicción. En San Francisco.

Orenda Center..... 565-7450

Ofrece programas de recuperación del alcoholismo y drogadicción residenciales o para pacientes externos. Tiene grupos de apoyo en las noches. Servicios de desintoxicación 24 horas siete días a la semana. Tiene **escala reducida** y acepta Medi-Cal, MediCare y otros seguros. 1430 Neotomas Avenue, Santa Rosa

R House..... 526-4223

Programas para adolescentes de 13-18 años con problemas de alcohol o drogas. **Programa residencial:** 9-12 meses, terapia de grupo, consejería individual y de familias, y actividades al aire libre. **Programas de prevención de recaída:** grupos de apoyo y consejería se ofrecen gratis Lunes-Viernes a las 9am-6pm. **Entrenadores familiares:** trabajan con las familias en sus casa. Dos **High Schools alternativas** (Rincón y Abraxis) www.rhouseinc.org 1207 Cleveland Avenue, Santa Rosa

Santa Rosa Treatment Program..... 576-0818.

Provee servicios (no residenciales) de abuso de drogas y alcohol, manejo de ira, y terapia de reemplazo de narcóticos. www.srtp.net 1901 Cleveland Ave., Ste. B. **Santa Rosa**

St. Anthony's Father Alfred Center:..... 415-241-2600

Programa de trabajo de un año que enseña a los hombres sin recursos ni ingresos las herramientas necesarias para superar la adicción, y el apoyo para establecer una vida productiva y saludable. Durante los primeros seis meses los consejeros del laboratorio técnico garantiza que los hombres de trabajo son 100% listos para trabajar con clases de computación intensiva, consejería y búsqueda de empleo y tutoría de habilidades para la vida. A través de asociaciones con la comunidad los hombres se emplean en las posiciones a corto y largo plazo, y al fin del programa de casi todos los graduados tienen un empleo estable y vivienda. www.stanthonysf.org 150 Golden Gate Ave, 3rd floor, **San Francisco**

☺ **St. Joseph's Behavioral Health Services..... 547-5450**

☺ =Se habla Español

Terapia individual, grupal y familiar para la adicciones, enfermedades mentales y cambio de comportamiento, establecimiento de metas, técnicas de afrontamiento, las estrategias de prevención de recaídas, los programas de 12 pasos y otros métodos de tratamiento. www.stjosephhealth.org 1165
Montgomery Drive, **Santa Rosa**

Syringe Access and Safe Sharps Disposal.....707-565-6680

Las farmacias registradas pueden vender jeringas nuevos y estériles a personas mayores de 18 años sin una receta medica. Se puede comprar un paquete de 10 jeringas nuevas. Cuando lo compra, se puede recibir un contenedor gratuito para botarlas seguramente: *Dollar Drug, 1055 W. College Avenue, Santa Rosa*
and *Lark Drugs, 16215 Main Street, Guerneville* www.sonoma-county.org/health/prev/syringe_access.htm

Women’s Recovery Services.....527-0412

Programa residencial para mujeres. 90-días mínimo. Los niños pueden acompañar a su mamá. Las mujeres reciben educación y entrenamiento para pasar a una vida productiva y exitosa. 9 meses de apoyo post-cuidado. Vivienda de transición. Escala reducida y becas disponibles.
www.womensrecoveryervices.org

☺ =Se habla Español

Alfabetización y estudio de Inglés

☺ **Adult Literacy League of Sonoma County**.....539-3848

Tutoría individual **gratuita** en la alfabetización y de Inglés como Segundo Idioma (ESL). Se habla Español. www.literacyleague.org
651 Yolanda Dr., Santa Rosa

CalSERVES Family Programs.....586-9285 o 888-560-SERV (7378)

Programa **gratuito** que ofrece clases de Inglés como Segundo Idioma, GED, y alfabetización para padres. Además, se ofrecen clases para padres sobre temas como el apoyo a los niños en la escuela, la comunicación positiva, la disciplina y la autoestima. Mientras los padres asisten a las clases, sus hijos reciben ayuda con las tareas y participan en actividades interesantes y estructuradas. También incluye un programa de alfabetización familiar diseñado para dar libros a los niños. www.calserves.org

☺ **English as a Second Language (ESL) Department**.....527-4382

Santa Rosa Junior College (SRJC)

Clases de Inglés como segundo idioma (ESL) para niños y adultos por todo el condado de Sonoma. Cursos sin crédito son **gratuitos**. Llame y/o visite el sitio web para los horarios, lugares, y más información. Se habla español. www.santarosa.edu/bienvenidos

Ubicaciones en Healdsburg: La iglesia Saint John: 217 Fitch Street y Healdsburg Junior High: 315 Grant Street

1501 Mendocino Ave., Santa Rosa

1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

Healdsburg Adult School..... 431-3449

Cerrado debido a recortes de presupuestos. Se espera abrir en el año que viene.
1024 Prince St., Healdsburg

☺ **Sonoma County Library Adult Literacy Program**.....544-2622

Tutoría individual, clases de conversación y habilidades de computación **gratuitas**. Aprenda a leer o mejorar sus habilidades en leer, escribir, escuchar, comprender y ortografía. Para personas mayores de 16 años. Los estudiantes con un niño menor de 5 años pueden participar en el programa “Families for literacy” y recibir libros infantiles **gratis**. Ayudante hispano-hablante los Sábados.

www.sonomalibrary.org/literacy

725 Third St., Santa Rosa

Sonoma County Literacy Coalition..... 707-573-3399, extensión 122

La única organización central de alfabetización del condado de Sonoma. Brinda asistencia y acceso **gratuito** a recursos de alfabetización.

153 Stony Circle, Ste. 100, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Alimentación/comida

☺ **Redwood Empire Food Bank..... 523-7900**

Ayuda para encontrar servicios gratuitos de distribución de alimentos para personas de bajos ingresos. Programas para niños, familias y personas mayores. Llame para pedir ayuda e información. www.refb.org
3320 Industrial Dr., Santa Rosa

Alimentos de emergencia en Trinity Baptist en Healdsburg

Distribución de alimentos el primer sábado del mes de 9-10am (no hay requisitos)

Distribución de alimentos “Brown bag” el tercer viernes de cada mes de 9-10am (se requiere prueba de ingresos) También si necesita comida puede venir **el segundo, tercer, y cuarto sábado** del mes de 8:15-9:30am (no hay requisitos pero recursos son limitados)

Trinity Baptist Church, 515 Powell Ave, Healdsburg.

Brown Bag Program: 523-7900

Programa del Redwood Empire Food Bank. Distribuye alimentos a las personas de la tercera edad de bajos ingresos dos veces al mes.

☺ **Catholic Charities Rural Food Project..... 542-5426**

Distribución de alimentos en Healdsburg el primer jueves de cada mes en la iglesia episcopal de St. Paul. 8:30-10 a.m. Abierto a todo el mundo. No es necesario ningún documento ni identificación.

www.srcharities.org *Saint Paul’s Episcopal Church, 209 Matheson St, Healdsburg*

☺ **CSFP (Commodity Supplement Food Program).....523-7900**

Una caja mensual de alimentos gratuitos para familias de bajos ingresos con un niño menor de 6 años y NO participan en WIC y para las personas de la tercera edad de bajos ingresos. Llame al Redwood Empire Foodbank para una ubicación en su área. Se habla Español.

☺ **Santa Rosa Catholic Worker, Inc..... 575-8343**

Alimentos gratuitos para familias con niños, discapacitados, y mayores delicados. Se necesita identificación con foto, e identificación para los niños. Se inscribe los martes y viernes a las 8:30am. Se habla Español. *437 A St., Santa Rosa*

FISH (Friends in Service Here) of Santa Rosa 527-5151

Comida gratis para los necesitados. HAY QUE LLAMAR PRIMERO (de lunes a viernes entre las 10am-2pm.). Recoja el mismo día. Traiga identificación con foto para obtener alimentos una vez al mes.

1055 Benton St., Santa Rosa

☺ **Food Stamps (estampillas para comprar comida)..... 1-800-331-2278**

Ayuda a familias de bajos ingresos para comprar comida. Todos los niños nacidos en los EE.UU. son elegibles, sin importar si sus padres son documentados. Llame, visite el sitio o vea “ayuda para solicitar servicios sociales” para detalles. Línea para todos los idiomas. www.sonomafoodstamps.org

2550 Paulin Dr., Santa Rosa

☺ **Food For Thought..... 877-1647**

Programa gratuito para todos los residentes del Condado de Sonoma con el VIH que le da alimentos cada semana, vitaminas y suplementos dietéticos y asesoría nutricional, educación nutricional, programa de huerto, y grupos de apoyo. No hay requisitos de ingresos. Necesita prueba de residencia y prueba de tener el VIH (carta de su medico o medicamentos). Envió disponible. Martes a sábado de 10am-5pm.

6550 Railroad Ave., entre las calles First y Forestville, Forestville

☺ =Se habla Español

☺ **Healdsburg Shared Ministries Food Pantry**.....433-3663

Cualquier persona que sea residente de Geyserville o Healdsburg es elegible y bienvenida a recibir alimentos. La distribución es todos los martes, miércoles y viernes de 3:00pm a 4:30pm
1505 Healdsburg Avenue, Healdsburg

☺ **IGROW**

Información buenísima en Inglés y Español sobre cómo cultivar huertos, huertos comunitarios en su área, y mucho más www.igrowsonoma.org

☺ **The Living Room (TLR)**..... 579-0142

Desayuno y almuerzo para mujeres y niños que no tienen hogar o que corren el riesgo de quedarse sin hogar. www.thelivingroomsc.org
636 Cherry St., Santa Rosa

Redwood Gospel Mission..... 542-4817

Desayuno y cena todos los días del año para los hombres, mujeres y niños. www.srmission.org
101 Sixth St., Santa Rosa

☺ **Santa Rosa Catholic Worker, Inc**..... 575-8343

Alimentos gratuitos para familias con niños, discapacidades, o personas de la tercera edad. Traiga identificaciones con foto de usted y sus niños. Regístrese los martes a las 9AM. 437 A St., Santa Rosa

St. Vincent De Paul

Alimentos y ropa de emergencia..... 1-800-584-1579 & 584-1579

Comedor gratuito..... 528-7580

Comida gratuita 7 días a la semana desde las 11:20 am-12:30 pm. Utiliza la entrada en Seventh St.
www.svdp-sonoma.org 610 Wilson St., Santa Rosa

☺ **The Salvation Army**..... 542-0998

Banco de alimentos gratuitos. Abierto los días hábiles de 10am a 12pm. Se habla Español.
www.tsatoday.org/santarosa. 93 Stony Circle, Santa Rosa

Senior Diabetes Wellness Project 523-7900

Provee una caja mensual de comida saludable a personas de la tercera edad con diabetes. Para solicitar llame al Redwood Empire Food Bank. 3320 Industrial Dr., Santa Rosa

☺ **WIC Program, Alliance Medical Center**..... 431-0831

Cupones para comprar alimentos para mujeres embarazadas, nodrizas, bebés y niños hasta los 5 años de bajos ingresos. Educación de nutrición y salud. Llame para información y citas en Cloverdale, Healdsburg o Windsor. Se acepta MediCal. Se habla Español. www.alliancemed.org
1381 University St., Healdsburg

También programa de WIC en Santa Rosa: 1450 Guerneville Rd., Santa Rosa

☺ **Windsor Service Alliance**..... 838-6947

Alimentos gratuitos o ayuda financiera de emergencia. Viernes: 2-2:30 para personas de la tercera edad, 2:30-4:00pm para familias. Traiga prueba de residencia de Windsor e identificación con foto. Para quienes no pueden venir los viernes, pueden hacer una cita para ir a su banco de alimentos gratuitos, si llaman. Se habla Español. www.windsorservicealliance.com 8987 Windsor Rd., Windsor

Alojamiento y Refugio

Shelter Listings..... www.shelterlistings.org

Lista de refugios y viviendas de todo tipo por Internet. Se puede buscar refugios, vivienda de transición o vivienda permanente accesible. Consulte la página web, haga clic en “Browse Listings”, y busque un refugio o alojamiento en su región.

Refugio de emergencia

☺ Catholic Charities Homeless Services..... 525-0226

Samuel L. Jones Hall: El refugio más grande en el norte de California. Además de comida, ropa y camas, también tienen consejería, referencias medicas, ubicación y consejería de trabajo, y ayuda a la gente a aprender habilidades para tener una vida independiente.

Nightingale House – programa para adultos sin hogar recuperándose de enfermedades.

Russell Avenue Shelter—Refugio en Santa Rosa para adultos, niños, y familias.

Para admisión, vaya al Homeless Service center en **600 Morgan St., Santa Rosa** entre 1-2pm y le inscriben con el refugio que sea mejor para sus necesidades. www.srcharities.org

☺ COTS-Committee on the Shelterless..... 765-6530

Refugio de emergencia para familias sin hogar. Trabajo social, consejo y clases para niños y adultos. Dormitorios privados con llave. Ambiente libre de drogas y alcohol. www.cots-homeless.org
900 Hopper St., Petaluma

☺ North County Community Services..... 433-6161

Refugios de emergencia gratuitos en Healdsburg (The Spare Room) y Cloverdale (Wallace House). Llame entre las 7-8 pm. Se atiende por orden de llegada
209 Matheson St., Healdsburg, 95448

☺ Redwood Gospel Mission..... 573-0490

The Rescue Mission: Refugio de emergencia para hombres, con comida, ropa, duchas y otros servicios.
101 Sixth St., Santa Rosa

Rose Women’s Shelter: Refugio de emergencia para mujeres y niños. Para admisión vaya al Rescue Mission a las 5pm. La cena se sirve a las 5:30pm. *1048 Wild Rose Dr., Santa Rosa*
www.srmission.org

☺ Sloan House.....569-0615 & 544-6911

Anteriormente Chanate Women’s Shelter. Refugio de emergencia para mujeres y niños. Comida, lavandería, transporte, y servicios de apoyo. www.capsonoma.org
1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ The Living Room (TLR)..... 579-0142

Centro para mujeres y niños que no tienen hogar o que corren el riesgo de quedarse sin hogar. Provee consuelo, apoyo, recursos y servicios para satisfacer necesidades básicas y para ayudar a estas familias a vivir de manera independiente. Desayuno y almuerzo.. www.thelivingroomsc.org
636 Cherry St., Santa Rosa

☺ YWCA Women’s Emergency Shelter..... 546-7115

Linea de 24 horas..... 546-1234

Servicios residenciales y no residenciales para mujeres y niños que sufren o están en riesgo de sufrir violencia doméstica, abuso de menores, o asalto sexual. Hogar seguro para emergencias (24/7), servicios legales, terapia y grupos de apoyo en un lugar confidencial. www.ywca.org/sonomacounty

☺ =Se habla Español

Vivienda económica

☺ Burbank Housing..... 526-9782

Administra apartamentos en todo el Condado de Sonoma que están disponibles en una escala móvil basada en sus ingresos. También tienen un programa de propiedad de vivienda, donde las familias trabajan en la construcción de las casas como un pago inicial; aplicaciones disponibles en el Internet. www.burbankhousing.org 790 Sonoma Ave., Santa Rosa

Catholic Charities..... 542-5426

Ofrecen servicios de consejería y asistencia financiera a las familias que están en riesgo inmediato de perder su vivienda o que han perdido recientemente su vivienda. Vivienda permanente con ayuda económica, y viviendas de transición subsidiadas. www.srcharities.org

COTS-Committee on the Shelterless..... 765-6530

Vivienda compartida para familias con niños. La Renta varía dependiendo de los ingresos y otros requisitos. Llame para aplicación y entrevista. www.cots-homeless.org 900 Hopper St., Petaluma

Eden Housing..... 1-510-582-1460

Línea de información de viviendas..... 1-510-247-8141

Construye y mantiene comunidades de viviendas económicas en la región de la bahía para familias de bajos ingresos, personas mayores y gente incapacitada. Llame o consulte la página Web para obtener información sobre las propiedades disponibles. www.edenhousing.org 22645 Grand St., Hayward

☺ North County Community Services..... 433-6161

Asistencia en el pago de la renta para residentes de Windsor, Healdsburg, Geyserville y Cloverdale. Viviendas de transición en Healdsburg. Departamentos económicos para familias de muy bajos ingresos.

Sonoma County Housing Authority..... 543-3300

Viviendas y departamentos económicos. Consulte la página web http://www.sonoma-county.org/cdc/pdf/cdaffhou/affordable_apartments.pdf

Ayuda con la renta/la hipoteca

☺ California Human Development Corp.....916-371-8220

Servicios de asesoría sobre juicios hipotecarios (foreclosures) gratuitos en Inglés y Español. www.chdcorp.org

North County Community Services..... 433-6161

Asistencia en el pago de la renta para residentes de Windsor, Healdsburg, Geyserville y Cloverdale.

☺ Section 8 Sonoma County Housing Authority.....565-7500

Provee asistencia con la renta a familias de bajos ingresos. Los recipientes reciben un cupón para rentar casa en el mercado privado. El cupón cubre una parte de la renta. www.sonoma-county.org/cdc/section8.htm Oficina central: 1440 Guerneville Road in Santa Rosa.

☺ Windsor Service Alliance..... 838-6947

Ayuda de emergencia. Pago en efectivo limitado a solamente una vez. Solamente para residentes de Windsor. Se habla Español. www.windsorservicealliance.com 8987 Windsor Rd., Windsor

HCA Fund..... 544-6911

Ayuda financiera solamente una vez para familias de bajos o moderados ingresos para ayudarles a mantener su vivienda. Un máximo de \$600.

☺ =Se habla Español

Ayuda económica

(También vea “Alimentación,” y vea “Alojamiento” para ayuda con renta)

☺ **Catholic Charities HPRP..... 528-8712**

Programa para prevenir la pérdida de vivienda, y dar vivienda. Ofrece ayuda económica limitada (depósitos, renta, cuentas de servicios, costos de mudanza, etc.) para quienes han perdido su vivienda o están en peligro de perderla.

987 Airway Court, Santa Rosa

☺ **Community Action Partnership of Sonoma County (CAP Sonoma)..... 544-6911**

Ayuda económica para familias con un riesgo crítico de perder sus hogares. Hay una cantidad limitada de préstamos pequeños y subsidios de una sola vez. Se puede utilizar la ayuda económica para la renta, hipoteca o depósitos. Debe cumplir con los requisitos. Se habla español. www.capsonoma.org

1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **United Way Eared Income Tax Credit.....211**

Preparación de impuestos gratuito. En muchos casos, el acceso a recursos de apoyo económico como los beneficios públicos, cuentas bancarias gratuitas o de bajo costo, o la educación financiera también está disponible. Para calificar su ingreso familiar de 2010 debe ser menor de \$ 49,000. No se necesita ser ciudadano de los EE.UU. Ubicaciones en Santa Rosa, Parque de Rohnert, Cloverdale, Guerneville, y Niños de Hot Springs. Llame 211 para hacer una cita. Se habla Español.

<http://unitedwaywinecountry.org/eitc>

Jewish Family and Children’s Services (JFCS)..... 571-8131

Step to Work Family Loan Program: Programa de préstamos para familias con niños que trabajan y que necesitan ayuda económica. Se pueden inscribir para préstamos de banco con bajas tasas de interés. Préstamos pueden ayudar a comprar o reparar un auto, una vivienda o gastos inesperados de trabajo o educación. Préstamo máximo de \$3,000. Debe cumplir con los requisitos.

Volunteer Income Tax Assistance (VITA): Ayuda con los impuestos sobre los ingresos. Sólo por cita. De febrero hasta el fin de abril.

Se habla francés y un poco de español.. www.jfcs.org

1360 North Dutton Ave., Ste. C, Santa Rosa

☺ **SonomaWORKS..... 565-5500**

Ayuda económica en efectivo. Entrenamiento y educación para ayudar a las familias conseguir trabajo. Reembolso de guardería y transporte para quienes participan en el programa. Debe cumplir con los requisitos. www.sonomaworks.org 550 Paulin Dr., Santa Rosa

☺ **The Salvation Army (El Ejército de Salvación) 542-0998**

Ayuda de emergencia gratuita para cuentas de servicios de utilidad pública por el programa PG&E REACH (Auxilio de asistencia energética por medio de ayuda comunitaria). Ayuda para encontrar servicios. Debe cumplir con los requisitos. Se habla Español. www.tsatoday.org/santarosa

93 Stony Circle, Santa Rosa

☺ **Windsor Service Alliance..... 838-6947**

Ayuda de emergencia. Pago de dinero por una sola vez para ayudar a pagar cuentas de servicios de utilidad pública, renta, y pagos médicos de vencimiento excesivamente atrasado. Los viernes de las 3-4pm. Se requiere evidencia de residencia de Windsor. Se habla español. www.windsorservicealliance.com

8987 Windsor Rd., Windsor

☺ =Se habla Español

Ayuda Legal

(Para ayuda legal para inmigrantes vea “inmigración y servicios para migrantes”)

American Civil Liberties Union (ACLU) of Sonoma County..... 765-5005

Referencias a agencias locales para quienes creen que sus derechos civiles han sido violados. Si es apropiado, la ACLU se involucra en la demanda. Todos los servicios son **gratuitos**. www.aclusonoma.org

☺ California Rural Legal Assistance.....528-9941

Para quienes están en los EEUU legalmente y son de bajos ingresos. Ofrecen servicios legales **gratuitos** para una variedad de temas que incluyen: vivienda, trabajo y empleo, educación, derechos civiles, y agricultura. También tienen proyectos de servicios sociales. www.crla.org

725 Farmers Lane, #10, Bldg. B, Santa Rosa

☺ Legal Aid of Sonoma County..... 542-1290

Servicios legales **gratuitos** para personas de bajos ingresos. Ayuda con temas legales de emergencia, como la vivienda, abuso infantil, violencia doméstica, tutelas, e ingresos www.sonomacountylawlibrary.org/legalaid.htm
1105 North Dutton Ave., Ste. B, Santa Rosa

☺ Restorative Resources.....542-4244

Organización sin fines de lucro dedicado a conferencias de restauración para jóvenes y adultos que han cometido un delito. Conferencias y entrenamiento en como tratar con conflictos, para familias y comunidades.

www.restorativeresources.org 3440 Airway Drive Suite E, Santa Rosa

Sonoma County Bar Association Referral Service..... 546-5297 ext.12

Llame y un asesor con experiencia en análisis de problemas legales le ayudará a determinar su situación. Si los servicios de un abogado son necesarios se hace una consulta inicial de media hora con un abogado especializado en su situación. El costo es \$50. Servicios gratuitos en algunos casos de daño personal. www.sonomacountybar.org

☺ Sonoma County Department of Child Support Service.....1-866-901-3212

Trabaja con los padres—con o sin custodia—y guardianes para asegurar que los niños y las familias reciben el apoyo económico y médico mandado por orden judicial. También ayuda a establecer paternidad y localizar a los padres sin custodia. 1755 Copperhill Parkway, Santa Rosa

Sonoma County Legal Services Foundation..... 546-2924

Modest Means Legal Services – Servicios legales de **escala reducida** (\$15-80/hora dependiendo en sus ingresos) en las áreas de familias y niños, violencia domestica, cobro de deudas, quiebras, vivienda, delitos menores, leyes de tránsito, empleo, testamentos, sucesiones, y tutelas.

DOVE Project: Abogados hacen presentaciones en las escuelas, ofrecen información legal a familias y jóvenes, y ayudan a los jóvenes con el tema de la violencia domestica.

Servicios de visitas supervisadas: para la custodia de niños. **Escala reducida.**

www.sonoma.edu/ccjs/info/linfo.html

1212 4th St. #1, Santa Rosa

☺ Sonoma County Victims' Assistance Center..... 565-8250

Servicios de apoyo para víctimas de delitos. También trabaja con **State Victims Compensation & Government Claims Board (800-777-9229)** para proporcionar reembolso del tratamiento médico, terapia, la pérdida de los salarios, o los gastos funerarios de las víctimas de delitos y sus familiares.

<http://www.co.sonoma.ca.us/crimecrushers/VictimAssistanceCenter.htm>

1000 Coddington Ctr., Suite 101, Santa Rosa

Ayuda para dejar de fumar/masticar tabaco

☺ Líneas de apoyo para fumadores de California (California Smokers Helpline)

1-800-NO-BUTTS (66-28887)

1-800-456-6386 (Español)

1-800-844-CHEW (2439) (Masticar tabaco)

1-800-933-4833 (trastornos auditivos)

Ayuda para dejar de fumar **gratuita**. Paquetes gratuitos para dejar de fumar, referencias a otros programas, consejería individual gratuita por teléfono. Se habla Español, Chino, Coreano y Vietnamita. Página web en Español e Inglés. www.californiasmokershelpline.org

American Lung Association.....Línea de ayuda: **1-800-LUNGUSA**

Línea de ayuda **gratuita**, atendido por enfermeras, terapeutas, y consejeros para dejar de fumar. También programa en el Internet **gratuito** “Freedom from Smoking” que le ayuda a dejar de fumar.

www.ffsonline.org. Guía de autoayuda *Freedom From Smoking* \$15

www.mrsnv.com/evt/home.jsp?id=2173

☺ Kaiser Permanente..... **566-5277**

Breathe: programa en el Internet para dejar de fumar. www.kp.org/healthylifestyles

Freedom From Tobacco – Clases por la tarde que reúnen semanalmente por 6 semanas. \$80 para quienes no son miembros de Kaiser.

Quit Tobacco Workshop – Una clase de 3 horas en cual se desarrolla un plan de dejar de fumar o masticar. Sábados o en las tardes. \$30 para quienes no son miembros.

www.kaisersantarosa.org/classes

401 Bicentennial Way, Santa Rosa

Nicotine Anonymous Support Groups

Grupos de apoyo para quienes quieren dejar de fumar o masticar o necesitan apoyo para seguir sin tabaco. Solamente en Inglés. www.nica-norcal.org

Santa Rosa: Martes a las 12pm en *Interlink Self Help Center, 1033 4th St.* **Llame a David: 542-0646**

Petaluma: Lunes a las 7pm en *Church of Christ, 370 Sonoma Mountain Parkway* **Llame a Terry: 664-9335**

☺ Northern California Center for Well-Being..... **575-6043**

Smoke-Free Babies: Consejería individual **gratuito** (en Español e Inglés) para mujeres embarazadas o con bebés, quienes quieren dejar de fumar y proveer un medio ambiente libre de humo para sus bebés. Visitas en casa.

Clases para dejar de fumar: (En Español e Inglés) 8 sesiones de 2 horas. Basado en el programa Freedom From Smoking® del American Lung Association's. \$125 **Escala reducida** según sus ingresos.

www.norcalwellbeing.org

365 Tesconi Circle, Ste. B, Santa Rosa

☺ Drug Abuse Alternatives Center..... **544-3295 o 1-877-888-3222**

Clase de dejar de fumar/masticar para **adolescentes**. \$50 por 4 sesiones. www.daacinfo.org

☺ =Se habla Español

Ayuda para solicitar servicios sociales

Contacte Yuliana Acevedo 385-2343 en la Clínica Alianza en Healdsburg (arriba a lado de la oficina de WIC) para hacer una cita o preguntas. Se habla Español.

Medi-cal

Para niños menores de 21 años, mujeres embarazadas, y adultos mayores de 65 años

DEPENDIENDO DE SUS INGRESOS

Traiga a su cita:

- Identificación (Green Card, certificado de ciudadanía, acta de nacimiento, credencial de elector, identificación de la escuela)
- Seguro social
- 4 talones de cheques más recientes (esposo y esposa, incluyendo talones de desempleo o discapacidad) e Income Taxes
- Estado de cuenta de banco más reciente
- Registro de carros
- Prueba de embarazo
- Tarjeta de seguro médico o Medi-cal
- Prueba de propiedades (si tiene casa) – Pago de hipoteca
- Comprobante de cuidado de niños
- Comprobante de sostenimiento de niños o esposo(a)

Healthy Families

Sólo para niños menores de 19 años que no califican para Medi-cal

Traiga a su cita:

- Acta de nacimiento, green card, certificado de ciudadanía
- Seguro social
- 4 talones de cheques más recientes y Income Taxes
- Comprobante de cuidado de niños
- Comprobante de sostenimiento de niños o esposo(a)

Kaiser Child Health Plan

Sólo para niños menores de 19 años que no califican para Medi-cal ni Healthy Families o que no cumplen con los requisitos migratorios

Traiga a su cita:

- Acta de nacimiento
- 4 talones más recientes (incluyendo talones de desempleo o discapacidad) o carta de empleador en papel membretado

CMSP

Para adultos entre 21 y 64 años de edad DEPENDIENDO DE INGRESOS

Traiga a su cita:

- Identificación (Green Card, certificado de ciudadanía, acta de nacimiento, credencial de elector, identificación de la escuela)
- Seguro social
- 4 talones de cheques más recientes (esposo y esposa, incluyendo talones de desempleo o discapacidad) e Income Taxes
- Estado de cuenta de banco más reciente
- Registro de carros

Las personas que no cumplen con los requisitos migratorios pueden solicitar cobertura de emergencia

Estampillas de Comida y Asistencia general

☺ =Se habla Español

Para personas y familias de bajos ingresos. Contacte a Yuliana o llame 565-2715 para ver si usted califica o para ayuda con el papeleo

Traiga a su cita:

- Comprobante de identidad
- Número de Seguro Social para todos los miembros de su hogar.
- Si tiene empleo, traiga un comprobante de sus ingresos (talón de cheque, reporte de ingresos, etc.) de los últimos 30 días.
- Un comprobante de los beneficios brutos de sus ingresos por Desempleo, Discapacidad, Seguro Social, contribuciones, prestamos, etc.
- Números de cuentas de banco para sus cuentas de cheques, cuentas de ahorros, certificados de depósito, cuentas de sindicatos de crédito, cuentas de retiro, acciones, bonos, dividendos, etc.
- Estatus de inmigración
- Información de patrocinadores no ciudadanos
- Residencia (usted puede usar correspondencia recibida en su dirección actual para mostrar que usted es un residente del Condado de Sonoma)
- Gastos médicos
- Obligaciones y pagos de manutención de niños (ordenados por un juez)

Cáncer

Para hospicio vea “muerte y moribundo”

Casting for Recovery.....1-888-553-3500, 707-529-2760

Excursiones los fines de semana para pescar. **Gratis** para mujeres en todos los etapas de tratamiento y recuperacion de cáncer del seno quienes viven en el norte de California.

☺ American Cancer Society-Sonoma County:.....707-545-6720 o a la línea gratuita 1800-227-2375; 1-800-ACS-2345 (24 horas) **Servicios gratuitos.**

- Información, Recursos y Orientación: referencias a los servicios de la AEC y recursos locales de la comunidad, materiales impresos, información actualizada sobre el cáncer, los tratamientos de investigación, etc.
- Transporte: Voluntarios llevan en coche a los pacientes a consultas médicas relacionadas con el tratamiento. Asistencia con los costos de transporte, y asistencia para las que necesitan alojamiento durante el tratamiento.
- Pelucas, turbantes, pañuelos y gorras: Disponible gratis en la oficina del condado de Sonoma.
- I can Cope: Clases gratuitas de educación y apoyo para pacientes y cuidadores. Clases cara a cara, en línea o por teléfono
- Reach for Recovery: Sobrevivientes de cáncer del seno capacitado ayudar a las mujeres a sobrellevar las necesidades físicas y emocionales de ser un paciente de cáncer del seno.
- Cancer Survivor Network: Ofrece una amplia selección de grupos de apoyo en línea para los sobrevivientes y los cuidadores en una variedad de temas, 1-877-333-4673.
- Grupos de apoyo: Grupos locales de apoyo para pacientes con cáncer, sus familias y amigos.
- Friendly Visiting for Cancer: Visitas para pacientes de cáncer
Young Cancer Survivors Scholarship Awards: Becas disponibles a jóvenes quienes son sobrevivientes de cancer para ir a la Universidad.

1451 Guerneville Road, Suite 220 Santa Rosa, CA 95403.

Cancer Care: http://www.cancercare.org/about_us/ 212-712-8400 or 1-800-813-4673

Ofrece los siguientes servicios **gratuitos**: Consejera a través del teléfono, Grupos de apoyo en línea o por teléfono, Connect Education Workshops: Talleres de education a través del teléfono e internet, Publicaciones, Ayuda Financiera, Otros servicios como actividades terapéuticas, y eventos durante todo el año.

☺ CancerCare Co-Payment Assistance Foundation:1-866-552-6729

Asistencia de co-pago significa que si le han recetado un medicamento por vía oral o intravenosa (quimioterapia), pero no pueden pagar los costos o los co-pagos por su cuenta propia este programa puede ser capaz de ayudar a pagar parte o la totalidad. <http://www.cancercarecopay.org/>

☺ American Lung Association.....527-5864.

Información y referencias especializadas del cáncer de pulmón. Organizaciones Voluntarias de Salud para el Cáncer de Pulmón. No hablan español en Santa Rosa, pero tienen hispanohablantes en la oficina de Oakland (510) 638-5864. www.californialungusa.org

115 Talbot Ave, Santa Rosa or 424 Pendleton Way, Oakland

Cleaning for a Reason

Residentes de Windsor, Sebastopol, Forestville, Cotati and Santa Rosa quienes son mujeres sometiéndose a tratamiento para el cáncer son elegibles para 4 limpiezas de casa gratuitas. Hay que solicitar en la pagina web a las 10:00 AM Lunes a Viernes. Se aceptan un numero limitado de solicitantes cada día.

<http://cleaningforareason.org/cancerpatients.html>

☺ =Se habla Español

Clínicas de la comunidad y servicios médicos de bajo costo

Healdsburg:

☺ **Clínica Alianza**..... 433-5494

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental, servicios dentales, ginecología, quiropráctica, dermatología, podología, WIC y más. <http://www.alliancemed.org/>

1381 University street, Healdsburg,

☺ **Alliance Teen Health Center (Clínica para adolescents)**.....431-1170

Planificación familiar y servicios de salud reproductivo confidenciales y gratuitos para adolescents de 12 a 21 años. Abierto los Lunes y Jueves 1:30pm-5:30pm. 1557 Healdsburg Avenue, Healdsburg Community Center Rooms 15 & 16

Windsor:

☺ **Clínica Alianza** 433-5494

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental, servicios dentales, ginecología, quiropráctica, dermatología, podología, WIC y más. <http://www.alliancemed.org/>

8465 Old Redwood Highway Suite 400, Windsor

Cloverdale-

☺ **Alexander Valley Regional Medical Center**894-4229

Cuidado primario, planificación familiar, servicios de salud mental, servicios dentales, quiropráctica, acupuntura, podología, odontología, y más www.avrmc.org

6 Tarman Dr., Cloverdale

Santa Rosa-

☺ **Centros de Salud de Santa Rosa** www.swhealthcenter.org

☺ **Vista Family Health Center**..... 707.303.3600

Cuidado primario, obstetricia y atención prenatal, planificación familiar, salud mental, servicios de VIH y otros especialidades

3569 Round Barn Circle, Santa Rosa

☺ **Lombardi Ct. Health Center**.....707.547.2222

Cuidado primario, obstetricia y atención prenatal, planificación familiar, salud mental

751 Lombardi Ct, Santa Rosa

☺ **A Street Clinic**.....707.546.6479

Cuidado primario, obstetricia y atención prenatal, planificación familiar, salud mental y abuso de drogas

465 A Street, Santa Rosa

☺ **Roseland Children's Health Center**..... 578-2005

Cuidado primario pediátrico para niños. Exámenes del bienestar de niños con inmunizaciones, chequeos después de salas de urgencias o clínicas especiales, consejo profesional, visitas urgentes de pacientes de RCHC y asistentes para ayudar a inscribir a seguros y otros servicios.

Roseland Elementary School, 962 Sebastopol Road, Santa Rosa

☺ **Elsie Allen Health Center (Clínica para adolescents)**..... 528-5770

Exámenes físicos generales y para deportes, pruebas y tratamiento de ETS, inmunizaciones, planificación familiar, salud mental. Gratis o bajo costo para todos los jóvenes del condado de Sonoma de 12 a 18 años.

Elsie Allen High School, 599 Bellevue Ave., G17, Santa Rosa

☺ **Immediate Healthcare for Kids (Kids' Net)**Línea de referencias: 544-KNET (5638)

Community Action Partnership of Sonoma County (CAP Sonoma)

Provee acceso inmediato a servicios de salud y servicios dentales a niños quienes están enfermos o lastimados y no tienen seguro. Después del tratamiento urgente, ayuda a la familia a aplicar para un

☺ =Se habla Español

seguro de salud para sus niños y les conecta con un hogar medico. Línea de referencias provee información y educación gratis. www.capsonoma.org

1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **Planned Parenthood**.....527-7656

Planificación familiar y servicios de salud sexual. Abierto Lunes-Viernes 9-5

<http://www.plannedparenthood.org/health-center/centerDetails.asp?f=3990&a=90200&v=details>

1140 Sonoma Avenue, Building 3, Santa Rosa

☺ **St. Joseph Clínica Movil** 524-2477

Cuidado primario para niños y adultos de familias de bajos ingresos que no tienen un doctor fijo o seguro. Unidad móvil viaja a varios sitios. También hay clínica móvil dental. Llame para horario y ubicaciones.

<http://www.stjosephhealth.org/Services/Community-Outreach-Programs/Community-Health/Default.aspx>

Saints Jane & Mary Medical Center..... 591-9667

Servicios médicos para niños y adultos, normalmente para personas que no tienen seguro de salud. Llame a las 8:30am para obtener una cita el mismo día. No se puede venir sin cita.

1580 Sebastopol Rd., Santa Rosa

Sonoma County Indian Health Project521-4545

Servicios médicos, dentales, nutricionales y mentales. <http://www.scihp.org/>

144 Stony Point Rd. Santa Rosa

☺ **Women's Health Specialists**.....para Español 1(800) 714-8151

Cuidado reproductivo, planificación familiar, aborto, adopción. Servicios gratuitos menos el aborto.

<http://www.womenshealthspecialists.org/> 4415 Sonoma Hay Suite D, Santa Rosa

Forestville

☺ **Teen Clinic (Clínica para adolescentes) (West county Health Centers)**... 887-0427

Servicios de planificación familiar confidenciales y gratuitos hasta los 25 años. www.wchealth.org

6570 First St., Forestville

Sebastopol

Sebastopol Community Health Center..... 824-9999

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental, pruebas y tratamiento de VIH y más

www.wchealth.org 6800 Palm Ave. Ste. C2, Sebastopol

Rohnert Park-

☺ **Jewish Community Free Clinic**585-7780

Cuidado médico gratuito para todos los necesitados que no tengan seguro de salud. Servicios para todas las etnias, razas y religiones. Tratamiento médico para asuntos leves, chequeos médicos escolares y deportivos para niños, exámenes de salud, recetas e inmunizaciones. Abierto los Lunes y Miércoles para adultos y niños, Martes solo para los niños. Se aceptan donaciones. Se habla español.

www.jewishfreeclinic.org 490 City Center Drive, Rohnert Park

Guerneville

☺ **Russian River Health Center** (West County Health Centers) 869-2849

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental, pruebas y tratamiento de VIH y más

www.wchealth.org

16319 Third St., Guerneville

Petaluma

☺ **Centro de Salud Petaluma**..... 559-7500

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental y más www.phealthcenter.org

1301 Southpoint Blvd., Petaluma

☺ = *Se habla Español*

Occidental

☺ **Occidental Area Health Center** (West County Health Centers) **874-2444**

Cuidado primario, planificación familiar, salud mental, pruebas y tratamiento de VIH y más
www.wchealth.org 3802 Main St., Occidental

Sonoma

☺ **Sonoma Valley Community Health Center** **939-6070**

Cuidado primario, planificación familiar, obstétrica, salud mental, abuso de drogas, nutrición
www.svchc.org 430 West Napa St., Ste. F, Sonoma

☺ =Se habla Español

Condiciones crónicas: diabetes, artritis, cardiopatía, etc.

☺ Clinica Alianza clase de diabetes en Español.....385-2354

Clase por la tarde **GRATUITA** en Español que se ofrece cada otro mes. En la clase una educadora certificada de diabetes enseña sobre la nutrición, contesta preguntas, da a los pacientes un glucómetro gratuito y enseña como usarlo. Llame para saber de la próxima clase.

1381 University street, Healdsburg

☺ Northern California Center for Well Being.....707-575-6043

Tiene servicios individuales incluyendo consejería de nutrición, y entrenamiento personal. Tiene consejería y algunas clases en Español. Clases:

Diabetes:

“Diabetes y su Salud” (en Español): Visita de una hora con una educadora de diabetes, Cuatro clases de 2.5 horas y una clase de repaso. Programa en Español **gratuito**

“Diabetes Meal Planning” seis clases \$140 **escala reducida**

Diabetes grupo de apoyo: reuniones mensuales. Donación de \$10.

Preventing Diabetes (Pre-Diabetes) and Heart Disease: 4 clases \$110 **escala reducida.**

Cardiopatía: (vea arriba la clase “Preventing diabetes and Heart Disease”)

Cardiac Rehabilitation Phase I, II and III: Programa de ejercicio y educación para aumentar su compromiso de vivir con un corazón sano. Para gente diagnosticada con cardiopatía. \$80/mes (2 veces/semana)

Manejo del dolor:

“Yoga for Pain Management”: \$70/month (seis clases de 1 hora)

“Arthritis, Fibromyalgia, and Chronic Pain Self-Help” Seis clases de 2 horas \$135 **(escala reducida)**

“Moving Through Pain” Para gente con fibromyalgia, dolor de espalda o cuello, dolor de cabeza, síndrome del túnel carpiano o problemas en las rodillas. Una hora semanal. \$55/mes **(escala reducida)**

Hepatitis C

“Understanding Hepatitis C” \$25 (1 clase, 2.5 horas)

!Y muchas otras clases y servicios! www.norcalwellbeing.org

365B Tesconi Circle and 3536 Mendocino Avenue, Santa Rosa.

☺ Kaiser Permanente.....393-4167

Brinda una variedad de clases abiertas al público (no se necesita ser miembro de Kaiser) relacionadas a diabetes, pre-diabetes, nutrición y salud del corazón. Algunas clases en Español. Grupos de apoyo gratuitos en Inglés y Español.

Lista actual de clases en Español www.kaisersantarosa.org/classes:

Salud para su corazón \$20/1 clase

Como vivir bien con diabetes \$50/3 clases

Datos básicos sobre la diabetes \$20/3 clases

401 Bicentennial Way Santa Rosa

Senior Diabetes Wellness Project 523-7900

Provee una caja mensual de alimentos saludables para personas mayores de 60 años y de bajos ingresos con diabetes. Para solicitar llame a Redwood Empire Food Bank.

3320 Industrial Dr., Santa Rosa

☺ =Se habla Español

☺ **“Sweet Success” en Memorial Hospital.....576-4851**

Ofrece servicios multidisciplinarios antes de la concepción, durante el embarazo y después del parto para las mujeres que son diabéticas o desarrollan diabetes durante el embarazo.

1165 Montgomery Drive, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Crianza de hijos

También vea “embarazo, amamantar y cuidado de bebés,” “Cuidado temporal, de parientes y adopción,” y “Guardería y preescolar”

Líneas de atención:

☺ **Boys Town 24 hour hotline..... 1-800-448-3000**

Padres de adolescentes pueden llamar las 24 horas y hablar con consejeros especialmente capacitados sobre la prevención del suicidio, el abuso sexual, los problemas de crianza de los hijos, la ira, el abuso físico, las cuestiones sociales, problemas escolares, la dependencia química, problemas de pareja, depresión, abuso emocional, fugitivos y más. Ellos también hablan Español

☺ **INFANT SOS:** Programa de Early Learning Institute que apoya a los padres con bebés muy inquietos. Línea de atención (591-0170), visitas en casa, y grupos de apoyo. Se habla Español.

☺ **California Parenting Institute (CPI)..... 585-6108**

Clases y talleres de crianza para padres: Gran variedad de clases en Inglés y Español. Precios son desde **gratis** hasta \$60 dependiendo de la clase.

Programa de Asientos de Seguridad: Padres con niños pequeños o por nacer asisten a una clase de 2 horas para obtener un asiento de seguridad a **bajo costo**. Para familias de bajos ingresos.

Apoyo para familias que tienen niños con necesidades especiales. Gratis

Apoyo para padres recuperándose del abuso de alcohol o drogas. Gratis

Alfabetización familiar: Educación y recursos de alfabetización para familias de bajos ingresos aprendiendo Inglés con niños 0-5 años **Gratis**

Parenting Apart: Programas en Español e Inglés para padres que confrontan separación, divorcio y formación de familias mezcladas. Padres aprenden habilidades para hacer frente efectivamente a la situación. “Kids’ Turn” ofrece grupos para niños afectados por el divorcio. **Gratis**

www.calparents.org

3650 Standish Ave., Santa Rosa

☺ **Community Action Partnership of Sonoma County (CAP Sonoma)..... 544-6911**

Pades Unidos: programa **gratuito** de 16 semanas para padres hispano-hablante con adolescentes de alto riesgo. Ayuda a los padres con los temas de asistencia escolar y rendimiento, consumo de alcohol y drogas, las pandillas, la violencia, y fugitivos. Contacte a Victor Harper **544-6911 ext. 1051**

Pasitos: programa **gratuito** de 16 semanas para padres hispano-hablantes y sus hijos de 3 y 4 años quienes no asisten el preescolar. Los padres y los niños se reúnen semanalmente para compartir actividades que desarrollan la lectura y escritura, la motricidad fina y la capacidad social. Contacte a Marta Lino Labranza **544.6911 x 1025**

Southwest family resource center: Centro de recursos para familias. **Gratis**. Ofrecen manejo de casos, clases para padres, promoción, información y servicios de referencia a las familias que buscan aumentar sus conocimientos sobre crianza de los hijos y los factores de protección. Contacte a Carlos del Pozo **579-4816**

www.capsonoma.org

1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **Dads Make a Difference..... 565-4480**

Clases **gratuitas** de crianza para padres e información de derechos de papás. Para adolescentes/hombres de 16-24 años que son papás. www.sonomacounty.org/health/ph/teenparent/dads.htm

625 Fifth St., Santa Rosa

☺ =Se habla Español

☺ **Early Learning Institute (ELI)**..... 591-0170

Todos los servicios son **gratuitos**

Consultas para comportamiento: Para niños de 0-5 años

Programa de inclusión a la comunidad: Servicios para familias con niños con necesidades especiales

Visitas en casa: para niños discapacitados o retrasados hasta los 3 años

Grupos de juegos (varias ubicaciones y horas)

Análisis social y de desarrollo: para niños 0-5 años.

Clases: de comportamiento, criando niños discapacitados y más.

www.earlylearninginstitute.com

311 Professional Center Drive, Suite 100, Rohnert Park

☺ **Jewish Family and Children's Services: Parents Place**..... 571-2048

Clases educativas para padres (disciplina positiva, manejo de la ira, comprensión de disposición de ánimo y etapas de desarrollo). Tarifa establecida. Consejería (se acepta medical y otros seguros), grupos de juego, una biblioteca de préstamo **gratis**, y servicios después de adopción. www.sonoma.ppsignup.org
1360 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **Kaiser Health Education**393-4167

Clases de crianza para padres de muchos temas incluyendo nutrición y ejercicio para niños, crianza de adolescentes, embarazo y educación prenatal, etc. Algunas clases solo para los miembros de Kaiser, otras abiertas para la comunidad por una tarifa. Llame para más información y para registrarse. Algunas clases en Español. www.kaisersantarosa.org/classes

401 Bicentennial Way, Ste. 145, Santa Rosa

☺ **LifeWorks Family Education Center (FEC)**..... 568-2300

Ofrecen entrenamiento de comportamiento en casa, clases, grupos de apoyo, terapia de pareja, individual y familiar, y un programa para padres de adolescentes en riesgo o que pertenecen a pandillas. Tarifa establecida. www.lifeworkssc.org

1200 College Ave., Santa Rosa

☺ **Maternal Child Health Field Nursing Program**..... 565-4440

Apoyo en casa, educación y ayuda a encontrar servicios para embarazadas y mujeres con niños. **Gratis**. Consultores de Lactancia Certificados. <http://www.sonoma-county.org/health/ph/homevisiting/mchfn.htm>

☺ **Migrant Education Program (Programa de educación de migrantes)**..... 526-1272 ext. 20

Trabaja con padres migrantes, sus hijos y la escuela, ofreciendo información a los padres y el estudiante con respecto de su progreso en la escuela, requisitos académicos, sistema de notas, información universitaria incluyendo requisitos ect., ayuda en las conferencias entre padre y profesor, e interprete. También el programa de "Primer Maestro" enseña a los padres las habilidades necesarias para preparar a niños para el kinder. Todo es **gratuito** www.bcoe.org

5510 Skylane Blvd., Ste. 100, Santa Rosa

Northern Sonoma County Mothers Club..... 547 9989

Para madres en Healdsburg, Santa Rosa, Windsor, y Cloverdale. Ofrece apoyo, grupos de juego, eventos, y la oportunidad de conocer y compartir con otras madres. Tarifa anual de \$30. Vea el sitio de web para el horario y eventos www.nscmothersclub.net o mande un email con preguntas a: nscmg_web@yahoo.com

☺ **"Nuestros niños" Programa de radio para padres**.....1 866-996-4667

89.1 FM. Los domingos a las 8 a 9 en la mañana en Español www.nuestrosninos.com

☺ =Se habla Español

☺ **River to Coast Children's Services (RCCS) 869-3613**

Ofrece clases e instrucción para padres y eventos de seguridad en las comunidades del oeste del condado de Sonoma. Programas en RCCS de recursos de emergencia y de asientos de seguridad, gimnasio para los niños, gimnasio para los infantes, biblioteca de préstamo, uso de computadoras para padres y proveedores, eventos temporales para los niños Todo **gratis**. Consejería de familias en **escala reducida**. También ayuda a encontrar guarderías. www.rccservices.org

16300 First St., Guerneville

☺ **Sonoma County Adult and Youth Development (SCAYD) 793-9030**

Clases educativas para padres en Español e Inglés. Padres aprenden habilidades para afrontar el comportamiento de niños. Se provee guardería. Retiro anual de aprender habilidades positivas de cómo criar niños. **Escala reducida**.

Apoyo de familia: **Gratis** para familias en la región de Rohnert Park/Cotati que necesitan ayuda para encontrar comida y refugio, consejo, prevención del abuso y más. www.scayd.org

7345 Burton Ave., Rohnert Park

☺ **Teen Parent Connections..... 565-4480**

Visitas en casa para adolescentes embarazadas y que crían niños (mujeres de 18 años y menores y hombres de 20 años y menores). Servicios para mejorar la salud de madres jóvenes y sus infantes. Apoya a madres y padres jóvenes en habilidades para cuidar niños y les ofrece recursos para aumentar su autosuficiencia. **Gratis**. www.sonoma-county.org/health/ph/teenparent

625 Fifth St., Santa Rosa

Grupos de apoyo para padres

Northern Sonoma County Mothers' Club (Healdsburg, Windsor, Larkfield, Cloverdale)... 547-9989

www.nscmothersclub.net

Petaluma MOPS (Mothers of Preschoolers).....766-1729 & 763-2277

www.petalumamops.org

Petaluma Mother's Club (PMC)..... 778-6494

www.petalumamothersclub.org

Rohnert Park-Cotati Mothers' Club (RPCMC)..... 522-8642

www.rpcmc.com

Sonoma County Mothers of Multiples (SCMOM). 1-866 TWIN JOY (894-6569)

www.scmom.org

Sonoma Valley Mother's Club.....996-9890

www.sonomamothersclub.org

☺ =Se habla Español

Cuidado temporal, cuidado por parientes, y adopción

(Vea también “aborto y adopción y “Crianza de hijos” para más información)

☺ Adoption Connection. Jewish Family and Children’s Services (JFCS)..... 571-2048

Agencia de adopción respetada con experiencia para adopciones nacionales e internacionales. Después de la adopción, proporcionan servicios gratuitos a las familias adoptivas como talleres, grupos de apoyo, intervención en crisis, y consejería. www.adoptionconnection.org
1360 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ Alternative Family Services.....576-7700

Ofrece servicios de adopción, cuidado temporal terapéutico y cuidado temporal de emergencia a corto plazo para niños abusados, abandonados y con problemas de desarrollo. Tienen una programa de Albergue de Emergencia a corto plazo para proporcionar estabilidad y continuidad en el cuidado para los niños que ingresan al sistema de cuidado temporal. También se puede convertir en padre de crianza temporal o padre adoptivo por AFS. www.afs4kids.org
1421 Guerneville Road, Suite 218, Santa Rosa

☺ Foster & Kinship Care Education (FKCE)..... 535-3752

Santa Rosa Junior College (SRJC)
Programa **gratuito** de apoyo, educación, instrucción y recursos para padres de crianza temporal, por parentesco y adoptivos. También ayuda a las personas con niños que han sido abusados, descuidados, expuestos a drogas dentro del útero y que han perdido a sus familias. Traducción al español disponible. Llame o consulte la página web (Haga una búsqueda de “Foster and Kinship Care”).
www.santarosa.edu/bienvenidos
1501 Mendocino Ave., Santa Rosa

Grandparents Parenting Again..... 566-8676

Apoyo para abuelos que son los guardianes principales de sus nietos. Grupos de apoyo, clínicas de tutela familiar, consejo profesional, conferencias, reuniones familiares, conferencistas y ayuda para encontrar servicios legales y otros servicios. La mayoría de los servicios son **gratuitos**.
www.grandparentsparentingagain.org
3725 Westwind Blvd., Santa Rosa

☺ Independent Adoption Center1(800) 877-6736

Agencia de adopción experimentada y respetada sin fines de lucro para las adopciones abiertas (donde los padres biológicos quedan en contacto con su hijo). www.adoptionhelp.org
391 Taylor Blvd., Suite 100 Pleasant Hill, CA

Redwood Empire Foster Parents Association..... 528-3672

Apoyo para familias de crianza temporal. Cuotas son \$50 por familia o \$35 por persona www.refpa.org.

☺ Sonoma Kinship Family Center (SKFC)..... 569-0877

Servicios para guardianes principales de niños que son parientes. Grupos de apoyo, ayuda para guardianes, eventos especiales, educación y actividades divertidas. Ayuda para encontrar servicios legales, económicos y de salud. Todos los servicios son **gratuitos**. Se habla español.
www.sonomakinship.org 411 King St., Santa Rosa

☺ California Department of Social Services.....707-588-5000.

Si está contemplando adopción llame para información y consejería.

Cuidado urgente

☺ **St. Joseph Urgent Care:**

Tratamiento para enfermedades leves y heridas que requieren cuidado rápido, como síntomas de resfriado, fracturas y cortes leves que requieren puntos. No es necesario programar una cita. Abierto los fines de semana. Mucho más económico que la sala de emergencia y abierto los fines de semana!

<http://www.stjosephhealth.org/Services/Urgent-Care/Default.aspx>

Tres sitios

Windsor:.....838-2044

Abierto todos los días 9am-7pm. Cerrado los días feriados.
6580 Hembree Lane, Suite 270, Windsor

Santa Rosa..... 543-2000

Abierto todos los días 7am-7pm. Cerrado los días feriados.
Santa Rosa Memorial Hospital Fulton campus 1287 Fulton Rd., Santa Rosa

Rohnert Park.....584-0672

Abierto todos los días 9am-7pm. Abierto los días feriados.
Rohnert Park Healthcare Center 1450 Medical Center Dr., Rohnert Park

☺ **Healdsburg District Hospital.....emergency line 431-6300**

Cuidado de emergencia. Abierto los 24 horas todos los días incluyendo los días feriados. También tiene las siguientes especialidades: Unidad de lesiones del cerebro, Telemedicina, Servicios de salud para mujeres, Laboratorio, Programa de derrames cerebrales, Servicios Sociales, Terapia Ocupacional, Una caminadora para pruebas cardíacas/de estrés, Medicina Ocupacional, Terapia Física, Audiología, Vacunas, Ortopedia, Unidad de cuidados intensivos, Neumología, Cirugía General, Oftalmología, Neurología y Especialistas respiratorios. Traducción disponible las 24 horas en 148 idiomas.

1375 University Street, Healdsburg

Ejercicio

Pista de atletismo del High School de Healdsburg

Abierta al público para caminar o trotar.

Frente de la escuela primaria Fitch Mountain en University Ave. Healdsburg

Healdsburg Parks and Recreation, Ejercicio para adultos..... 431-3301.

Clases y horas cambian cada 4 meses pero ejemplos de clases anteriores son: **Liga de Softball para Hombres** \$550/equipo, **Zumba Fitness** \$54/5 clases, **Baile Cardio:**\$80/5 sesiones, **Pilates** \$63/3 clases, **Yoga Prenatal/Padre y yo:**\$80/5 clases, **Iniciación a Yoga:** \$54/4 sesiones o \$15 por una clase **Ejercicio para la vida:** \$59/5 sesiones. **Tai Chi:** \$100/8 sesiones, \$12 por una clase. **Tap:** \$50/4 sesiones, **Tango Argentino:** \$40/3 sesiones, **Taekwondo para adultos de jóvenes:**\$85/3 semanas. Visite www.healdsburgparksandrec.org para inscribirse y para ubicaciones.

Healdsburg Community Center, 1557 Healdsburg Ave

Healdsburg Community Gym..... 433-9500

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal, programas de pérdida de peso y una variedad de clases de ejercicio en grupo. Cuota para registrarse y cuota de socio mensual.

1500 Healdsburg Avenue, Healdsburg

Healdsburg centro de natación.....431-3613

Call or visit website for Schedule. <http://www.ci.healdsburg.ca.us/index.aspx?page=105>

Natación libre: \$6/día o pase mensual: \$65 adulto / \$55 mayores (55+)

Clase de “masters”: \$10/día o pase mensual \$80 adulto/\$70 mayores

Clases de ejercicio acuático: \$10/día o pase mensual \$80 adulto/\$70 mayores

560 Monte Vista Avenue (donde el High School), Healdsburg

Healdsburg Senior Center (Centro para la tercera edad).....431-3324

Ofrece clases para personas de la tercera edad de entrenamiento de fuerza, Danza folklórica (square dance), clases para mejorar el equilibrio y un Club de Caminar. Llame para más información, fechas, horas y tarifas.

133 Matheson St., Healdsburg

Park Point Health Club.....578-1640

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal, y una variedad de clases de ejercicio en grupo. Una piscina con natación libre y clases de ejercicio acuático. Consulta privada para la pérdida de peso. Cuota para registrarse y cuota de socio mensual. www.parkpointhealthclub.com

195 Foss Creek Circle, Healdsburg

Also location in Santa Rosa: 1200 North Dutton Avenue

Yoga on Center.....433-6500

Studio para Yoga, Pilates, y baile que ofrece más que 20 clases cada semana en una variedad de estilos y niveles. Se puede pagar por una clase, o un paquete de descuento o por mes. Descuentos para menores de 18 años. Clase de yoga por donación Martes y Jueves 9-10:30am. www.yogaoncenter.com

401 Center St, Healdsburg

Curves..... 707-838-8070

Gimnasio para mujeres donde se hace una sesión de ejercicio aeróbico y fortaleza en 30 minutos. También tiene clases para la pérdida de peso. Cuota para registrarse y cuota de socio mensual.

1480 Grove Street, Ste. A, Healdsburg

6500 Hembree Ln, Windsor

15 East 2nd Street, Cloverdale

☺ =Se habla Español

21st Century Health Club..... 707-837-0400

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal y una variedad de clases de ejercicio en grupo. Guardería por mientras los padres hacen ejercicio. Abierto hasta las 4 de la mañana. Cuota para registrarse y cuota de socio mensual.

8928 Lakewood Drive **Windsor**

Anytime Fitness..... 535-6444

Gimnasio complete con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal y programas de pérdida de peso. Cuota de socio mensual. Abierto los 24 horas.

Windsor: 8465 Old Redwood Highway #626

Santa Rosa: 490 Larkfield Center, 5761 Mountain Hawk Way, or 2350 Santa Rosa Ave

Rohnert Park: 939 Golf Course Drive

Piscina de Windsor en el centro para la tercera edad..... 838-1250

Abierto de mediados de mayo a septiembre. Natación libre y clases de aeróbic acuático. Personas mayores de 55 años o más son elegibles para utilizar la piscina. Natación libre y clases de aeróbic acuático. Las personas menores de 55 pueden utilizar la piscina si presentan una receta de su médico que recomienda que el ejercicio del agua es beneficioso para su salud.

9231 Foxwood Dr., **Windsor**

Recreación de Windsor..... 838-5980

Clases, horas, precios, y deportes cambian cada 4 meses pero ejemplos de clases, deportes y precios anteriores son:

Ligas (alrededor de \$600 a \$700 por equipo) Softbol mixto, Baloncesto para hombres, Fútbol para mujeres

Deportes sin socio: Voleibol \$3, Tennis GRATIS, Ultimate Frisbee \$3.

Clases de ejercicio: West Coast Swing \$65/6 clases, Yoga Suave: \$65/ 6 clases, Yoga intermedio

\$65/6 clases, Zumba: \$65/6 clases, Condicionamiento del cuerpo: \$65/6 clases, Pilates para principantes: \$59/6 clases, Ballet Folklorico Sarita: \$48/4 clases, Golf: \$150/4 clases.

Programas para la tercera edad: Zumba Gold, Tai-Chi, Yoga Suave, Entrenamiento de fuerza, Clases aerobicas suaves, Pilates para principantes. Tambien hay el club de Caminadores de Windsor: Por donación.

Para bajar una guia de recreación actual visite <http://www.townofwindsor.com/index.aspx?NID=588>

Taekwondo para adultos.....838-3644

\$59 por clases introductorias por 5 semanas www.familytaekwondo.com

Hauth's Family Taekwondo, 8465 Old Redwood Hwy. Suite 230, **Windsor**

Powerhouse Gym.....894-0700

Pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal. \$99 tarifa de registro y \$44/mensual. Abierto los 24 horas.

110 Sandholm Lane, **Cloverdale**

West County Circuit Fitness.....887-2348

Pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, entrenamiento personal \$39 mensual por un año. Ayuda económica para los que necesitan

6559 Front Street in **Forestville**.

© Northern California Center for Well-being.....575.6043

Clases (por lo general \$60-\$80 por mes, 2x/semana. Cuota de \$ 30 de inscripción) *Introducción al entrenamiento de la fuerza, Intermedio entrenamiento de fuerza, Equilibrio y tono, Ejercicio para el peso sano, Lifetime fitness, yoga suave.*

Entrenamiento personal y evaluación de su condición física. Se habla Español.

www.norcalwellbeing.org

☺ =Se habla Español
365 Tesconi Circle, Suite B, **Santa Rosa**

YMCA:545-9622

Gimnasio completo con pesas, maquinas para ejercicio aeróbico, clases de ejercicio en grupo. Ofrece servicios y patrocinio para personas de bajos ingresos. Hay que solicitar. Muchos programas para jóvenes y familias. Horario muy flexible. www.scfymca.org,

Muchas ubicaciones en Santa Rosa. La central es *1111 College Ave, Santa Rosa.*

También en **Cloverdale** at *205 W. 1st st.*

Finley Community Center..... 543-3737

“**Dynamic changes class**” \$38/ocho semanas “**Zumba**” \$25/cuatro semanas “**Cardio kickboxing**”

\$30/cuatro semanas. También ofrece varias clases de baile de salón. Llame para el horario y para inscribirse.

2060 W. College Avenue, Santa Rosa

Finley Aquatic Center..... 543-3760

Natación libre \$5/día o \$55 pase mensual. Clases de ejercicio acuático terapéutico/clase aeróbica acuática. \$6/clase o \$75 mensual. Abierto los siete días. Llame para las horas

2060 West College Avenue in Santa Rosa

☺ =Se habla Español

El embarazo, amamantar y cuidado de bebés

(También vea “Planificación familiar” “Crianza de niños” y “adopción y aborto”)

☺ **Línea de Embarazo**.....1 800-427-8982

Línea de información y consejería acerca de pruebas de embarazo para el condado de Sonoma.

Depresión post-parto

☺ **Postpartum Support International** 24 horas y hablan Español **1-800-944-4773**

Bay area stress line (9am-9pm NO hablan Español) **1-888-678-2669**

☺ **YWCA**(24 horas y hablan Español).....**(707) 546-1234**

Text4baby

Recibe mensajes **gratis** cada semana que le ofrecerán ayuda durante su embarazo y el primer año de su bebé.

Mensajes son calculados a la fecha del parto o fecha de nacimiento **envíe BEBE al 511411 para Español o BABY para Ingles** www.text4baby.org

Infant SOS.....**591-0170**

Programa **gratis** del Early Learning Institute para padres con bebés muy irritables que ofrece consultas por teléfono para alimentación, sueño, y cuestiones de desarrollo. Visitas en casa y grupos de apoyo.

www.earlylearninginstitute.com

Maternal Child Health Field Nursing Program of Sonoma County..... **565-4440**

Apoyo en casa, educación y ayuda en encontrar servicios para embarazadas y mujeres que crían niños. **Gratis**.
Consultores de Lactancia Certificados.

Nurse Family Partnership (NFP)..... **565-4552**

Visitas en casa para madres de bajos ingresos con su primer bebé. Una enfermera de salud pública les visita semanalmente a mensualmente empezando en el embarazo hasta que el bebé cumpla dos años.

Womens Health and Birth Center.....**539-1544**

Clase del postparto y cuidado infantil. El segundo jueves de cada mes, 7-9pm MediCal y algunos seguros privados cubren el costo de la clase.

The Santa Rosa New and Expecting Parents Group: para mamás con bebés recién nacidos hasta un año de edad. Grupo se reúne el primer y tercer jueves del mes a las 10 a.m-12 p.m.. www.meetup.com/newparents-378/
www.womenshealthandbirthcenter.com

583 Summerfield Rd. Santa Rosa

Pregnancy Counseling Center of Sonoma County.....**575-9000**

Servicios **gratuitos** y confidenciales para el embarazo no planificado incluyendo pruebas de embarazo, atención prenatal, consejería de crisis de embarazo, apoyo para la recuperación del abuso sexual, ropa de maternidad y artículos para bebé. También ofrecen apoyo de recuperación después del aborto. No hablan Español.

www.pccsonomacounty.org

750 Mendocino Ave, Suite 1 Santa Rosa

1331 Medical Center Drive, Rohnert Park

☺ **Think Pregnancy:** www.thinkpregnancy.org**565-4552**

Sitio de web (en Inglés y Español) que ofrece amplia información sobre los efectos del alcohol, tabaco y otras drogas en el embarazo. Enlaces a recursos locales relacionados con el abuso de sustancias y atención de planificación familiar.

☺ **Sutter Medical Center Clases Prenatales**.....**576-4592**

Preparación para el parto-Serie de 6 semanas en ingles. \$100, o \$30 para pacientes de Sutter. **Gratis** para pacientes de CPSP con una referencia.

Preparación para el parto intensiva: Un fin de semana. \$100, o \$30 para pacientes de Sutter. **Gratis** para pacientes de CPSP con una referencia.

☺ =Se habla Español

Clase de repaso para el parto: Una tarde, \$35

www.Suttersantarosa.org 3325 Chanate Rd., Santa Rosa

☺ **“Sweet Success” at Memorial Hospital.....576-4851**

Ofrece servicios multidisciplinarios antes de la concepción, durante el embarazo y después del parto para las mujeres que son diabéticas o desarrollan diabetes durante el embarazo.

1165 Montgomery Drive, Santa Rosa

Educación y apoyo de la lactancia materna

☺ **WIC Program..... 431-0831**

Apoyo de amamantamiento y clases para embarazadas o mujeres de bajos ingresos que amamantan y que participan en WIC. Extractores de leche disponibles para préstamo. Grupo de apoyo de amamantamiento en Español. **Gratuito**. Llame para obtener información y hacer citas en Cloverdale, Healdsburg, o Windsor.

Alliance Medical Center 1381 University St., Healdsburg

También en Santa Rosa 1450 Guerneville Rd., Santa Rosa

☺ **Women’s Health and Birth Center.....539-1544 & 539-9457**

Clase de amamantar cada Jueves 7:00 – 9:00 pm Medical cubre el costo de la clase

Clínica de lactancia: apoyo, ayuda y respuestas. Cada lunes cualquier rato entre 12pm y 2pm.

Medical cubre costos o es \$30 sin MediCal.

☺ **La Leche league:** Reuniones mensuales que ofrecen información y oportunidades para conocer a otras madres que amamantan. Bebés y niños son bienvenidos. Reuniones el primer viernes de cada mes a las 10 am www.llli.org

www.womenshealthandbirthcenter.com

583 Summerfield Rd., Santa Rosa

☺ **Santa Rosa Community Health Center**

Educación y apoyo en amamantar. **Gratis**. Ofrece un chequeo del peso y una evaluación para determinar si su bebé recibe suficiente leche materna. Madres, bebés y familia son bienvenidos. Se habla español.

www.swhealthcenter.org

Martes a las 6pm en Chanate Family Practice Center (CFPC)..... 303-3600

3320 Chanate Rd., Clinic C, Santa Rosa

Viernes a las 10 am en Lombardi Court Health Center..... 547-2222

751 Lombardi Ct., Ste. B, Santa Rosa

☺ **Santa Rosa Memorial Hospital..... 525-5212**

St. Joseph Health System

Pacientes hospitalizados y pacientes externos reciben apoyo y educación de amamantar y lactancia

gratuitos. Consultas y apoyo por teléfono sin cobro alguno para todas las personas, sin importar dónde haya ocurrido el parto del bebé. Se habla Español. www.stjosephhealth.org

1165 Montgomery Dr., Santa Rosa

☺ **St. Joseph Home Care Network..... 206-9124**

Evaluación médica, apoyo para madre y bebé e instrucción y visitas en casa por Consultores de Lactancia Certificados. Se acepta Medi-Cal y la mayoría de los seguros médicos. Se habla Español

www.stjosephhomecare.org/default

☺ **Sutter Medical Center of Santa Rosa..... 576-4857**

Apoyo de amamantamiento y consultas de hospital, por teléfono y en persona por Consultores Internacionales de Lactancia Certificados por el Consejo (IBCLCs). Clases de amamantamiento los jueves

☺ = *Se habla Español*

a la 1pm en Women's Health Resource Center (625 Steele Lane, Santa Rosa). Se acepta Medi-Cal.

Escala reducida. Se habla español www.babies.sutterhealth.org

3325 Chanate Rd., Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Guardería y Preescolar

(Vea “Crianza de hijos” para más información)

☺ **4Cs (Community Child Care Counsel of Sonoma County)**.....544-3077

Ofrece referencias a guarderías, cuidado infantil y escuelas preescolares, e información y datos de los centros en el condado de Sonoma **gratis**. También tiene 13 centros de desarrollo infantil y escuelas preescolares. Administra un programa para cuidado infantil o escuela preescolar **gratis o por bajo costo**. Se tiene que solicitar para el CEL. 4Cs le ayuda solicitar. Se habla español. www.sonoma4cs.org
131-A Stony Circle, Suite 300, Santa Rosa.

☺ **Children and Family Circle**.....544-4653

Ofrece cuidado infantil y servicios de apoyo **gratis o por bajo costo** para bebés o niños pequeños de familias de bajos ingresos, especialmente los de alto riesgo de abuso o negligencia. Hay una lista de espera. www.cfckids.org
1260 North Dutton Avenue Suite 110, Santa Rosa

☺ **Early Learning Institute (ELI)**..... 591-0170

Escuela preescolar **gratuita** de las tardes para niños de 3 a 5 años. Tiene que llenar aplicación. www.earlylearninginstitute.com
311 Professional Center Drive, Suite 100, Rohnert Park

☺ **Head Start and Early Head Start**..... 544-6911

Programa preescolar **gratis** para niños 0-5 años de familias de bajos ingresos o con necesidades especiales. Tiene sitios en Healdsburg, Guerneville y Santa Rosa. Llame para elegibilidad y solicitud. www.casonoma.org
3200 Rio Lindo Ave, Healdsburg or 1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **Multicultural Child Development Center**.....544-0104

Preescolar **gratis** para familias de bajos-ingresos. Solicite en persona.
1650 W. Third St., Santa Rosa

☺ **PACEAPP**.....585-0600

(Professional Association for Childhood Education Alternative Payment Program)
Ayuda para pagar por la guardería. Para las familias de bajos ingresos durante su participación en SonomaWORKS, el programa de asistencia social al trabajo. Familias que no participan en SonomaWORKS pueden recibir **cupones** para guardería cuando haya dinero disponible. Familias deben cumplir con los requisitos. Se habla Español. www.paceapp.org
6050 Commerce Blvd., Ste. 106, Rohnert Park

River to Coast Children’s Services (RCCS) 869-3613

Ayuda para pagar por la guardería. Ayuda encontrar guarderías. Debe cumplir con los requisitos. Clases e instrucción para padres y proveedores de guarderías en las comunidades del oeste del condado de Sonoma. Gimnasio para niños, gimnasio para infantes, eventos temporales para niños. Se habla español. www.rccservices.org
16300 First St., Guerneville

☺ **Santa Rosa Junior College**..... 527-4224

Cuidado infantil **subsidiado** para los padres quienes son estudiantes de SRJC. Lunes a Viernes para niños 6 meses a cinco años. Lista de espera muy larga entonces solicite temprano. Llame para detalles. www.santarosa.edu

☺ =Se habla Español

☺ **Sonoma County Child Care Association:**..... 237-4911
Información, referencias y recursos para cuidado infantil. www.sccca.info

Sonoma County Office of Education (SCOE): 522-3272
Programa preescolar para niños de 3 a 5 años con necesidades especiales. Clases especiales de día, programas que construyen habilidades motrices, servicios especializados para niños dentro del espectro de autismo, asesoría y servicios de salud mental, y servicios de habla y lenguaje son algunos de los servicios disponibles. <http://www.scoe.org/pub/htdocs/specialed.html>
8511 Liman Way, Building A, Rohnert Park

Sonoma County Office of Education (SCOE):..... 522-3272
Preescolar y programas **gratuitos** para niños (3-5 años) con necesidades especiales.
<http://www.scoe.org/pub/htdocs/specialed-preschool.html>
8511 Liman Way, Building A, Rohnert Park

☺ =Se habla Español

Inmigración y servicios para trabajadores migrantes

☺ **Farm worker service guide:** <http://www.farmworkerservices.org/espanol/>

Guía de recursos para empleo, transporte, vivienda, ayuda legal, servicios de salud, educación y servicios comunitarios en el norte de California.

☺ **Catholic Charities Immigration and Citizenship Services**..... 578-6000

Ayuda legal gratuita en obtener residencia permanente, reunificación familiar, ciudadanía, reasentamiento de refugiados y para las inmigrantes sobrevivientes de violencia doméstica. Se habla Español. www.srcharities.org
987 Airway Ct., Santa Rosa

☺ **California Human Development Corporation**..... 521-4721

Un representante acreditado en BIA proporciona servicios de inmigración gratuitos. Ayuda en la aplicación para la ciudadanía, obtener estatus legal, permisos de trabajo, la renovación de green cards, completar las declaraciones juradas de apoyo y ayudar a los otros miembros de familias a inmigrar a los EE.UU. www.chdcorp.org
3315 Airway Drive, Santa Rosa

☺ **Clases de Ingles en Santa Rosa Junior College**..... 527-4382

Programas gratuitos para los inmigrantes indocumentados en los cuales toda la información es confidencial.

☺ **Centro laboral de Graton**829-1864

Un proyecto de la comunidad sin fines de lucro para promover las oportunidades de empleo, salud y educación entre los jornaleros en Graton. Clases de Inglés; defensa de vivienda. 6:30am-11:30am
www.gratondaylabor.org
2981 Bowen, Graton

☺ **Centro laboral de Healdsburg**..... 433-6652

Ayuda a conectar a los jornaleros con empleadores y proporciona servicios de apoyo (ayuda con los currículum vitae, traducción, aplicar para estampillas de comida, varias clases y talleres) 7am-12:30pm.
405 Grove St. Healdsburg

☺ **Programa de educacion para trabajadores migrantes**.....526-1272

Ofrece una amplia variedad de servicios sociales, educativos y de salud a los trabajadores agrícolas y los niños de los trabajadores agrícolas, incluyendo educación pre-kinder, apoyo, traducción y servicios educativos para los padres, y alimentos gratuitos para niños durante las vacaciones de verano.

<http://www.bcoe.org/migrant/>

Oficina de Healdsburg: Healdsburg High School, Sala 78

Oficina Central: 5510 Skylane Blvd., Suite 100, Santa Rosa

☺ **National Immigration Law Center**.....510-663-8282 (Oakland)

Proporciona conocimiento especializado en inmigración, beneficios públicos, y el empleo para inmigrantes y refugiados. Realizan actividades de promoción, litigios, capacitaciones, asistencia técnica y educación comunitaria. www.nilc.org

☺ **U.S. Citizenship and Immigration Services**.....Customer Service: 1-800-375-5283

Centro del Servicio de Inmigración y Naturalización de los EEUU. Póngase en contacto para preguntas acerca de los procedimientos de inmigración. www.uscis.gov

Medicamentos de bajo costo

Walmart: \$4 para medicamentos de marcas genéricas: Cientos de medicamentos por solo \$4 por un suministro de un mes o \$10 por un suministro de 3 meses. ENTREGA A DOMICILIO GRATIS por el suministro de 3 meses. Vea la página web para buscar sus medicamentos. También tienen un programa de \$9 por algunos otros medicamentos. <http://www.walmart.com/cp/PI-4-Prescriptions/1078664>

Target : \$4 para medicamentos de marcas genéricas: Más que 300 medicamentos por solo \$4 por un suministro de un mes o \$10 por un suministro de 3 meses. Otros medicamentos por \$9/mes. Vea la página web para una lista completa. <http://sites.target.com/site/en/health/page.jsp?contentId=WCMP04-040590>

Indigent Drug Programs: Algunas compañías farmacéuticas tienen programas especiales para personas sin seguro o co-pagos altos para conseguir sus medicamentos gratis o por bajo costo. Vea la página web www.rxassist.org o pida a la Clínica Alianza para el papeleo. Cada compañía tiene distintos requisitos en cuanto a la residencia del paciente. Vea abajo para los requisitos de algunos de los medicamentos más comunes:

- **Astrazeneca (Nexium):** Se requiere número de Seguro Social.
- **Pfizer (Protonix):** NO se requiere Seguro Social ni residencia.
- **Takeda (Actos):** Se requiere numero de Seguro Social
- **Xubex (Kapidex):** Se requiere numero de seguro social y residencia
- **Johnson and Johnson (aciphex)-** Se requiere residencia y numero de Seguro Social
- **Novo nordisk (levemir, novolog):** Se requiere un número de Seguro Social y residencia.
- **GSK (avandia):** PROGRAMA ÚNICA. No hay requisitos. Pida a la Clínica Alianza para la solicitud. Se procesa inmediatamente y se da el cupón al paciente para conseguir el medicamento inmediatamente.

Farmacia de la Clínica Alianza: Tenemos algunos medicamentos si no puede conseguir el medicamento que necesita. También es posible que podemos pedir su medicamento por un costo bajo. .

Xubex.com: Pagina web que ofrece solicitudes para un mes de medicamentos de marca gratuitos, descuentos, asistencia con el co-pago, una tarjeta de descuento, y suministros de diabetes gratuitos. <http://xubex.com>

FamilyWize tarjeta de descuento para recetas: Tarjeta que se ofrece por United Way. Se puede ahorrar 30% o más. Se puede bajar la tarjeta, ver las farmacias participando, y ver el precio de su medicamento en la página web: <http://www.unitedwaywinecountry.org/familywize>

Programa de medicina gratuita: http://freemedicineprogram.org/how_it_works.html: Solicite para medicamentos gratuitos. Requisitos: No debe tener cobertura de seguro para medicamentos de receta, no puede calificar para un programa del gobierno que da cobertura para medicamentos, y hay que tener bajos ingresos.

☺ =Se habla Español

Medicina alternativa

Acupuntura: Lori Martin y Toby Daly.....894-5313

\$20 durante las horas especificadas: Mié. de 4:00-6:00pm y viernes de 9am a 11am, por orden de llegada.
Consulta regular (con cita): \$100 la inicial y \$80 cada consulta después.
103 Commercial St., Cloverdale

Quiropráctico: Victor Powell.....523-2225

Solamente acepta pago en efectivo. \$45 por consulta (\$60 por la consulta inicial si el paciente no ha visto quiropráctico antes)
4898 Old Redwood Hwy. Santa Rosa

Gordon Medical Associates..... 575.5180

Acupuntura, terapia craneosacral, desintoxicación, medicina funcional, medicina herbaria, medicina naturopática, terapia nutricional, osteopatía y otros www.aaimed.com
3471 Regional Parkway, Santa Rosa

Meditación:

Angela Center..... 528-8578

Grupo de meditación que se reúne todos los miércoles a las 7:30am (gratis, no hay que registrarse, todos están bienvenidos) www.angelacenter.com
535 Angela Dr., Santa Rosa

☺ Lomi Psychotherapy Clinic..... 579-0465 x227

Clases de meditación gratis. Jueves 7-8:30pm www.lomi.org
534 B St., Santa Rosa

Tarjeta de identificación para marihuana medicinal

Actualmente, es la política de Alianza no hacer referencias directas para pacientes para marihuana medicinal. En cambio, los médicos mandan a los pacientes a un especialista de cannabis medicinal (vea la lista y precios abajo). Pacientes obtienen documentación de este médico y después solicitan para la tarjeta por la oficina de Vital Statistics (vea la dirección abajo). Se puede recoger la aplicación en Vital Statistics lunes-viernes entre las 9am hasta las 4pm. Hay que hacer cita para entregar la aplicación. También hay que entregar una tarjeta de identificación con foto emitida por el gobierno, prueba de residencia en el condado, tarifa de solicitud (\$160 o \$80 si tiene MediCal), y la documentación de su médico. Información: www.samm.net/ Se puede bajar la aplicación: <http://www.cdph.ca.gov/pubsforms/forms/CtrlldForms/cdph9042.pdf>
Office of Vital Statistics, 625 5th Street, Santa Rosa ph#565-4407

Especialistas de cannabis medicinal en el área:

Dr. Hanya Barth 741 5th St. Santa Rosa 568-0420. **\$125 para pacientes nuevos, \$100 para renovación, escala reducida.**

Dr Ron Kennedy, 2448 Guerneville Rd. #800, Santa Rosa 575-7375 **\$125**

Med/RxC 3715 Santa Rosa Ave. #A11 Santa Rosa 1-877-563-4156, **\$135 (varía con los cupones y especiales, \$25 descuento para veteranos y Medi-Cal)**

Dispensarios de cannabis medicinal en el área

Organic Medical Delivery: tele#480-7851

Organicann: 301 E. Todd Rd, Santa Rosa, tele# 588-8811

Sonoma Patients Group: 2425 Cleveland Ave., Santa Rosa

Muerte y moribundo

☺ **St. Joseph Hospice Services**.....431-1135

Medicare, Medical y seguro privado tienen cobertura para hospicio. Para los que no tienen seguro medico todo es gratis.

Cuidado al Paciente: Enfermeras calificadas cuidan a los pacientes de enfermedades incurables en su propia casa.

Servicios de apoyo en el duelo: Consejería individual, grupos de apoyo para adultos, niños y adolescentes, talleres, y apoyo y educación para la comunidad.

Celebraciones especiales: “Sigue Siendo mi Papá/Mamá” en Mayo, y “Día de los Muertos” el 2 de Noviembre.

North County Hospice, 205 East St. Healdsburg

Memorial Hospice, 821 Mendocino Ave, Santa Rosa

Hospice of Petaluma, 416 Payran Street, Petaluma

☺ **Sutter VNA and Hospice**..... 535-5700

Medicare, Medical y seguro privado tienen cobertura para hospicio. Para los que no tienen seguro medico todo es gratis

Cuidado al Paciente: Enfermeras calificadas cuidan a los pacientes de enfermedades incurables en su propia casa.

Servicios del apoyo en el duelo: Grupos de apoyo gratuitos para adultos, adolescents y niños.

Eventos y servicios educacionales—Muchos durante todo el año. Llame o vaya al sitio de web

www.suttervnaandhospice.org/

1110 N. Dutton Avenue, Santa Rosa

Redwood Funeral Society.....568-7684

Protección al consumidor e información para planear por adelantado los arreglos de la muerte. Un solo costo de \$40-a nadie se le niegan los servicios. El teléfono se contesta solo martes de 1:00-4:00 p.m.

www.redwoodfuneral.org/

Social Security Administration.....544-4302

Para reportar una muerte, aplicar por beneficios para el sobreviviente y beneficios de entierro.

Sonoma County Department of Health Services.....565-4409

Para certificados de acta de defunción

625 Fifth St. Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Pérdida de peso

(También vea “Ejercicio.” Para nutrición para la Diabetes vea “Condiciones Crónicas”)

Weight Watchers

Asistir a las reuniones semanales de apoyo y control de peso, mientras usted sigue el plan del "sistema de puntos" para controlar los hábitos alimenticios. Tarifas más o menos \$40/mes. www.weightwatchers.com

- Good Shepard Lutheran Church, 1402 University, Healdsburg, *Mier 9:00am, Sab 9:30am*
- Our Lady of Guadalupe Church, 8400 Old Redwood Hwy, Windsor *Mar 5:30pm, Jue 10am*
- G&G Market, 1211 West College Ave, Santa Rosa, *Martes 10am*

Kaiser Permanente 393-4167

Clases abiertas al público: “Understanding Emotional Eating” \$64/4 clases, “Healthy Weight Program” \$90/seis clases, “Weight Management Overview” \$15 una clase de dos horas

www.kaisersantarosa.org/classes

401 Bicentennial Way in Santa Rosa

☺ Northern California Center for Well-Being..... 575-6043

Ofrece una variedad de clases en Español e Inglés para cambiar el estilo de vida para mantener un peso saludable. Para las clases de ejercicio y el entrenamiento personal, vea “ejercicio”

- **Weight Control** \$590/14 clases (ofrece escala reducida). Para adultos. Para perder peso y mejorar salud física usando una combinación de alimentación sana, el autocontrol de comer, y el aumento de ejercicio.
- **Active Youth For Health:**\$10/4 clases. Para padres y niños 7-12 años. Se ofrece en Español.
- **Shapedown** \$243/familia. Nueve clases de dos horas. Programa basado en la familia.
- **Criando Niños Sanos y Activos.** Gratis. Seis clases. En Español. Nutrición en los primeros años de vida.
- **Niños activos y saludables** \$5/cuatro clases. Para padres de niños 7-12 años. En Español.
- **Tomando Pasos** \$20/cuatro clases. Para padres de niños con sobrepeso. En Español

Clases de cocina sana. Consejería de nutrición individual en Español e Inglés. www.norcalwellbeing.org

365 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa, CA 95401

Sonoma Diet

Programa en línea. Se centra en impulsar la vitalidad y la salud del corazón mientras se pierde peso; hace hincapié en el valor de la dieta mediterránea, análisis en línea gratuito. La tarifa de \$ 5/semana incluye planificador de comida, recetas, listas de compras, redes de apoyo locales y consultas en línea con una dietista.

www.sonomadiet.com

Take off Pounds Sensibly (TOPS): Franki (619) 820-0601

Para los hombres, mujeres y niños. Los miembros se reúnen semanalmente en sus grupos locales, donde reciben un refuerzo positivo y la motivación para seguir sus planes de alimentación y ejercicio. Los nuevos miembros consultar con sus doctores para obtener una meta de peso saludable. Control de peso es seguido por un programa interactivo centrado en diversos aspectos de un estilo de vida saludable. \$26 cuota de socio y \$5 al mes.

- Trinity Baptist Church, 515 Powell Ave Fellowship Hall, Healdsburg *Martes 8:30/10:00am*
- Windsor Christian Academy, 10285 Starr Rd Library, Windsor, *Lunes 6:30/7:00pm*
- Leisure Mobile Home Park, 2185 Occidental Rd Clubhouse Santa Rosa *Jueves 5:30/6:30pm*
- Sequoia Gardens 433 Fulton Rd Small Clubhouse Santa Rosa *Martes 9:00/9:30am*
- Senior Center 704 Bennett Valley Rd, Sala 16 Santa Rosa *Jueves 6:00/6:30pm*
- St. Mark’s Church 4325 Mayette Ave, Salas 2 & 3 Santa Rosa *Jueves 9:00/10:00am*

Jenny Craig..... 573-1500

☺ =Se habla Español

Consultas iniciales gratuitas. Se requiere que compre la comida prepreparada y envuelta del programa. Alrededor de \$65/semana. www.jennycraig.com
1401 Guerneville Road #300 in Santa Rosa.

Overeaters Anonymous of Sonoma County.....538-9770

Reuniones para dejar de comer compulsivamente. Eventos con oradores especiales y diferentes ideas y enfoques. Llame para horas y lugares de reunión o vea el sitio de internet. www.sonomacountyoa.org

Recursos para trastornos alimentarios:

• **ANAD (Anorexia Nervosa and Associated Disorders) Support Group....778-7849**

Grupo para jóvenes y adultos quienes se preocupan por la imagen corporal y su relación con la comida. Amigos, familia y otros interesados se invitan asistir para apoyar (grupo separado). Cada sábado 10am-12pm. www.edrs.net
1425 North McDowell Blvd, Petaluma, CA 94954

• **Association of Professionals Treating Eating Disorders (APTED) (415) 771-3068** Para encontrar profesionales (medico, dietista, terapeuta etc.) en su área quienes hacen tratamiento de trastornos alimentarios. www.aptedsf.com

• **Kaiser Permanente..... 393-4167**

Clases abiertas al publico; “Understanding Emotional Eating” \$64/4 sesiones, “Healthy Weight Program” \$90/seis sesiones www.kaisersantarosa.org/classes

• **NEDA (National Eating Disorders Association) Línea de apoyo e información 1800-931-2237**
www.nationaleatingdisorders.org

• **Quest Eating Disorders Intensive Outpatient Program.....303-3243**

Atención integral incluyendo un equipo completo multidisciplinario con formación especializada en los trastornos alimentarios. Los clientes asisten a tratamiento individual, familiar y de grupo, y aprenden comer a conciencia, cerca de 15 horas a la semana. \$1000/semana. Algunos seguros privados cubren. MediCal no cubre.
1330 N. Dutton, Ste 100, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Recursos para homosexuales, transexuales, y bisexuales

www.sonomaboysnightout.com

El sitio en el Internet de información, eventos y comunidad para hombres homosexuales, bisexuales, y transexuales en el área de la bahía del norte de San Francisco. Hay algunos recursos para mujeres también.

☺ **Referencias para homosexuales en el Condado en Sonoma..... 526-0442**

Deje un mensaje con su número y ellos le regresan su llamada.

☺ **Positive Images.....568-5830**

Terapia individual y de grupo **gratuito**, apoyo y defensa para adolescentes y adultos jóvenes quienes son homosexuales, bisexuales, transgéneros, cuestionando, o intersexuales. El "P.I. Center" es el único Centro para jóvenes homosexuales en el condado de Sonoma. Ofrece un espacio seguro para charlar, una sala de estar/sala de cine, una biblioteca con libros y videos, los ultimas revistas homosexuales, y ordenador/escáner/acceso a Internet / Fax. Hay grupos de apoyo para padres de hijos homosexuales, bisexuales o transgéneros. El grupo en Español se reúne a las 6:30pm el segundo lunes del mes.

312 Chinn St, Santa Rosa

Grupo de apoyo para personas de la tercera edad quienes son homosexuales, bisexuales o transexuales.

Creando una comunidad para personas de la tercera edad quienes son homosexuales, bisexuales o transexuales. Todos son bienvenidos y es gratis. Contacte Gary Shepard **583-2330**

Grupo en Santa Rosa: 4^{to} Martes del mes a la 1:30 P.M.

Unitarian Universalist Congregation 547 Mendocino Ave.

Grupo del valle de Sonoma: 3^{er} Viernes del mes a las 10:30 A.M

The Vintage House, 264 First Street East, Room 107.

Recursos para personas con necesidades especiales

(adultos, niños y sus familias)

☺ **Becoming Independent**..... 524-6600

Proporciona una variedad de servicios sin costo para los adultos con discapacidades del desarrollo, incluyendo el autismo, la epilepsia, retraso mental y parálisis cerebral y sus familias; ayuda con el empleo, la formación, el transporte y vida comunitaria, recreativas, sociales, y actividades artísticas. Se habla español. www.becomingindependent.org
1425 Corporate Center Parkway in Santa Rosa.

☺ **California Children's Services (CCS)**..... 565-4500

Diagnóstico médico, tratamiento y servicios de terapia física y ocupacional para niños hasta los 21 años de edad con ciertas limitaciones físicas, condiciones crónicas o enfermedades. www.sonoma-county.org/health/ph/ccs
625 Fifth St., Santa Rosa

☺ **California Parenting Institute (CPI)**..... 585-6108

Provee apoyo y educación para padres de niños con necesidades especiales incluyendo visitas en casa, clases especializadas, y referencias a recursos. www.calparents.org 3650 Standish Ave., Santa Rosa

☺ **CASE (Community Alliance for Special Education)** 585-6108

Defensor de los derechos de Educación Especial. Proporciona asistencia técnica, consultas, representación, y entrenamiento. Apoya a las familia acompañándoles a las reuniones IEP. www.caseadvocacy.org
California Parenting Institute, 3650 Standish Avenue, Santa Rosa

Department of Rehabilitation.....576-2233

Agencia estatal que ofrece gratis entrenamiento vocacional y colocación en empleos a adultos con discapacidades severas. También colaboran con West County Community Services en Guerneville. 50 "D" Street, Suite 425, Santa Rosa

Disability Services and Legal Center..... 1-800-528-7703 o 528-2151(TTY)

Para las personas con cualquier tipo de discapacidad. La mayoría de los servicios son gratuitos: capacitación para la vida independiente, defensa de la vivienda, modificaciones de casa, servicios para sordos, servicios legales para beneficios por incapacidad, consejería de beneficios, referencias a asistentes personales, interpretación de lenguaje de señas. www.cri-dove.org
980 Hopper Ave., Santa Rosa

☺ **Early Learning Institute (ELI)**..... 591-0170

Programa de intervención temprana gratuito para niños con dificultades de desarrollo. Chequeos de desarrollo, visitas en casa, intervención temprana, y referencias a cuidado infantil. Servicios en Español. www.earlylearninginstitute.com
311 Professional Center Drive, Suite 100, Rohnert Park

☺ **Easter Seals Northern California**..... 584-1443

Servicios para personas con discapacidades físicas y mentales de todas edades: intervención temprana, educación para padres, actividades de grupo, ayudar en la educación especial, equipo médico y ayuda para encontrar servicios. El estado, pago privado, donaciones o su seguro puede cubrir los costos. Se habla Español. www.noca.easterseals.com 5440 State Farm Dr., Rohnert Park

☺ =Se habla Español

☺ **Jewish Family and Children's Services: Programas para discapacidades..... 571-8131**

Servicios para niños y adultos con necesidades especiales. Gary Shupin House: Comunidad para la vida independiente para adultos con discapacidades del desarrollo. Profesionales capacitados trabajan con los residentes para ayudar a desarrollar sus habilidades para el empleo y vivir independientemente. www.jfcs.org
1360 North Dutton Ave., Ste. C, Santa Rosa

☺ **Matrix Parent Network & Resource Center..... 1-800-578-2592 (Helpline)**

Servicios gratuitos para padres de niños (0-26 años) con necesidades especiales. Línea de Ayuda, visitas a domicilio, Consejeros para padres, clases de capacitación para padres, servicios de intervención temprana, grupo de apoyo en español en Santa Rosa (llame 1.800.578.2592) www.matrixparents.org
94 Galli Drive, Suite C, Novato

☺ **North Bay Regional Center (NBRC)..... 569-2000, Línea de emergencia: 1(800) 884-1594**

Servicios gratuitos para personas con retraso mental, parálisis cerebral, epilepsia y autismo. Proporciona una revisión completa de sus discapacidades del desarrollo y ayuda a reducir las discapacidades o compensarlas. También servicios de intervención temprano. www.nbrc.net
1501 Mendocino Ave., Santa Rosa

☺ **SELPA-Special Education Local Plan Area..... 524-2750**

Organización del condado que apoya la educación de los niños con discapacidad física y mental 0-22 años con una variedad de servicios incluyendo adaptación de tecnología, apoyo para autismo, programa de Early Start para bebés, y más. www.sonomaselpa.org
5340 Skyline Boulevard in Santa Rosa.

Sonoma County Down Syndrome Support (SCDSS)

Santa Rosa: Diane, 537-8001, **Windsor:** Reina 837-8685, **Healdsburg:** Jennifer 477-1750

Padres apoyando a otros padres y familias con un miembro con el síndrome de Down por toda la vida. Grupos de apoyo y eventos sociales. www.sonomacountydownsyndromesupport.org

Sonoma County Office of Education (SCOE): 522-3272

Programa preescolar: Para niños de 3 a 5 años con necesidades especiales. Clases especiales de día, programas que construyen habilidades motrices, servicios especializados para niños dentro del espectro de autismo, asesoría y servicios de salud mental, y servicios de habla y lenguaje son algunos de los servicios disponibles.

Programas especializados de Autismo: Muchos programas y servicios de apoyo para niños con Autismo de 3-18 años. <http://www.scoe.org/pub/htdocs/specialed.html>
8511 Liman Way, Building A, Rohnert Park

Transitions at LifeWorks.....568-2300 x 106

Programa no residencial diseñado para hacer el camino a la edad adulta más fácil para jóvenes con el síndrome de Asperger y con el trastorno de aprendizaje no verbal. Manejo de casos, grupos de apoyo, clases para habilidades sociales y habilidades para la vida, experiencia laboral, apoyo escolar y un espacio de reunión seguro para los jóvenes. Hay grupos de apoyo y educación para sus padres.

<http://www.lifeworkssc.org/transitions.php>
1200 College Avenue, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Recursos de relajación

☺ **Kaiser Permanente**.....393-4167

Lista actual de precios y clases www.kaisersantarosa.org/classes:

Clases para la comunidad (todas en inglés):

Yoga suave y reconstituyente: \$95/8 sesiones para quienes no son miembros de Kaiser

Yoga reconstituyente: \$40/4 sesiones para quienes no son miembros de Kaiser. Posturas útiles y seguras para principiantes, personas mayores, y personas con dolor o enfermedades crónicas.

Medicina del cuerpo-mente para el estrés: \$90/6 sesiones para quienes no son miembros de Kaiser Retiro de

Meditación: \$40. Cuatro horas un Sábado

Meditación y relajación: \$90/6 sesiones para quienes no son miembros de Kaiser

401 Bicentennial Way Santa Rosa

Angela Center..... 528-8578

Grupo de meditación que se reúne todos los miércoles a las 7:30am (gratis, no hay que registrarse, todos están bienvenidos) www.angelacenter.com

535 Angela Dr., Santa Rosa

Lomi Psychotherapy Clinic..... 579-0465 x227

Clases de meditación gratuitas. Jueves 7-8:30pm www.lomi.org

534 B St., Santa Rosa

Yoga on Center.....433-6500

Studio para Yoga, Pilates, y baile que ofrece más que 20 clases cada semana en una variedad de estilos y niveles. Se puede pagar por una clase, o un paquete de descuento o por mes. Descuentos para menores de 18 años. Clase de yoga por donación Martes y Jueves 9-10:30am. www.yogaoncenter.com

401 Center St, Healdsburg

Healdsburg Parks and Recreation, Clases para adultos..... 431-3301

Ofrece yoga para principiantes y yoga prenatal/con mama. Visite www.healdsburgparksandrec.org para registrarse y para ubicaciones.

Windsor Recreation838-1260

Ofrece yoga suave, yoga intermedio, y yoga suave para personas de la tercera edad. Visite

<http://www.townofwindsor.com/index.aspx?NID=588> para bajar la guía de recreación y para registrarse.

Recursos en línea:

Kaiser: <http://www.kaisersantarosa.org/relaxation> tiene radio de relajación y podcasts de relajación. También un podcast de imágenes guiadas. <https://members.kaiserpermanente.org/redirects/listen/>

Chopra Center: <http://www.chopra.com/> Radio de meditación, boletín, y más. Regístrese para el boletín para saber cuando sea su próximo “reto de meditación” para recibir 21 días de podcasts de meditación gratuitos.

Yoga Today: www.yogatoday.com/ Ofrece una clase de yoga en línea gratuita cada semana.

☺ =Se habla Español

Salud mental y consejería

Muchas clínicas ofrecen servicios de salud mental y consejería. Vea CLINICAS DE LA COMUNIDAD. Para trastornos alimentarios vea su sección.

Lineas de crisis:

☺ **Servicios de emergencia psiquiátricos del condado de Sonoma 576-8181 o 1-800-766-8181**
Línea de atención 24 horas para evaluación de emergencia de salud mental para la hospitalización y la referencia a recursos comunitarios. Se puede pedir hablar con una mujer. Se habla español.

Línea para el suicidio

Para Español: **1(800)784-2432** Inglés: **1-800-273-8255, 1-800-799-4TTY**

Depresión post-parto

☺ **Postpartum Support** (24 horas se habla Español) **1-800-944-4773**

Bay area stress line (9am-9pm NO hablan Español) **1-888-678-2669**

☺ **YWCA**(24 horas y se habla Español)..... **(707) 546-1234**

☺ **Adolescentes y sus padres: Boys Town 24 hour hotline..... 1-800-448-3000**

Adolescentes y padres pueden llamar las 24 horas y hablar con consejeros especialmente capacitados sobre la prevención del suicidio, el abuso sexual, los problemas de crianza de los hijos, la ira, el abuso físico, las cuestiones sociales, el abuso físico, problemas escolares, la dependencia química, problemas de pareja, depresión, abuso emocional, fugitivos y más. Ellos también hablan español

☺ **Adolescentes y sus padres: SAY Youth Crisis: (800) 544-3299 & 546-3432**

Línea de 24 horas para jóvenes (12-17 años) y sus familiares. Se habla Español

Adolescentes: (877)968-8454

Línea de consejería, adolescente a adolescente.

Angela Center..... 528-8578

Consejería para individuos, parejas y familias. Terapia de corto plazo para superar desafíos de criar a niños. Atención sólo por cita. **Escala reducida**. También ofrece clases espirituales, de auto-ayuda y meditación. www.angelacenter.com

535 Angela Dr., Santa Rosa

☺ **Center for Social and Environmental Stewardship..... 838-6641 x256**

Anteriormente Circuit Rider Productions. Consejería para familias, parejas, individuos y niños.

Educación para padres y entrenamiento de empleo disponibles en Español. **Escala reducida**.

www.crpinc.org

9619 Old Redwood Highway, Windsor

Vista Academy, 431 Humboldt St., Santa Rosa

109 South Main St., Cloverdale

☺ **California Parenting Institute (CPI)..... 585-6108**

Consejería en Español e Inglés para niños (3-18 años) que han sido traumatizados, abusados, tienen ansiedad, depresión o problemas de comportamiento. Lista de espera de 4-6 meses. **Gratis y escala reducida**.

Se acepta Medi-Cal. www.calparents.org

3650 Standish Ave., Santa Rosa

Chrysalis Counseling Services for Women..... 545-1670

Consejería para adultos, parejas, niños y familias en autoestima, relaciones sanas, crianza de hijos, problemas de dinero, el dolor, la discapacidad, el abuso, el incesto, la sexualidad y mucho más. Grupos de apoyo para mujeres (temas cambian durante el año). **Escala reducida**. También ayuda en encontrar servicios.

www.chrysaliscounseling.org 1821 Fourth St., Santa Rosa

☺ =Se habla Español

☺ **Family Service Agency of Sonoma County**..... 545-4551

Consejo en Español e Inglés para individuos, parejas, familias y niños. Ofrecen tratamiento de violencia doméstica para órdenes judiciales, clases de manejo de la ira y grupos para niños expuestos a la violencia. **Escala reducida.** www.familyservicesonoma.org 751 Lombardi Ct., Ste. C, Santa Rosa

Jewish Family and Children's Services (JFCS)..... 571-8131

Servicios de salud mental para niños, adolescentes y sus familias. Consejería privada, terapia de juego, grupos de socialización, terapia familiar y consultas para padres. **Escala reducida.** www.jfcs.org
1360 North Dutton Ave., Ste. C, Santa Rosa

☺ **Lifeworks of Sonoma County**..... 568-2300

Consejería para adultos, adolescentes, niños, parejas (hetero o homosexual) y familias. Se habla Español. **Escala reducida** o seguro privado. www.lifeworkssc.org 1200 College Ave., Santa Rosa

☺ **Lomi Psychotherapy Clinic**..... 579-0465 x227

Consejería para individuos, familias y niños. Se habla Español. Consejería de crisis **gratuita** para mujeres, hombres y niños empobrecidos o que no tienen hogar. Terapia **gratuita** para niños que han visto la muerte de un padre. Consejería para personas que tienen VIH/SIDA y familiares afectados. **Escala reducida.** También clases **gratuitas** de meditación los Jueves 7-8:30 PM. www.lomi.org
534 B St., Santa Rosa

☺ **Men Evolving Non-Violently (MEN)** 528-2636 Marque 2# para Español.

Ayuda a los hombres a cambiar comportamiento violento o abusivo. Línea de crisis de 24 horas para hombres que se sienten que pueden hacer daño a su familia. Grupos de apoyo.
www.sonomacountymen.org

New Directions.....707-585-3700

Centro de tratamiento y educación para adolescentes (13-19) que sufren de depresión, ansiedad, abuso y Síndrome de Estrés Postraumático. Ayuda educacional, terapia individual, familiar, de grupo y de arte, excursiones y huerto orgánico. Ubicado en Santa Rosa.

NAMI Sonoma County..... 527-6655

Todos los servicios son **gratuitos**

Grupo de Apoyo Familiar: Para familias que tienen un ser querido que vive con una enfermedad mental grave y persistente. Se reúne semanalmente. Ubicaciones en Healdsburg, Cloverdale, Santa Rosa, Sebastopol, Petaluma, Sonoma y San Rafael.

Clients advocating recovery through empowerment: Grupo de apoyo para personas que enfrentan desafíos de salud mental. Dirigido por los clientes, para los clientes. No hay que registrarse.

Our Own Voice: Presentaciones para cualquiera que necesite saber como las personas con enfermedades mentales confrontan su trastorno y la recuperación hasta una vida productiva.

Familia a Familia: Serie de 12 semanas de clases para amigos de familias y cuidadores de personas con enfermedades mentales. Lista de espera.

NAMI básico: Programa de educación para los padres y cuidadores de niños y adolescentes que viven con enfermedades mentales. Lista de espera

Peer-to-Peer: 10 semanas de clases que ayudan a los clientes por el camino hacia la recuperación. Se hace hincapié en la prevención de recaídas y apoyos psico-sociales. Lista de espera.

Clase de arte: para personas con enfermedades mentales. Semanales

www.namisonomacounty.org

1300 North Dutton Avenue Ste. A Santa Rosa, CA 95401

☺ =Se habla Español

Petaluma People Services Center (PPSC)..... 765-8488

Consejería para individuos, parejas, familias y niños. También consejería y servicios para los adolescentes que tienen delitos menores y sus familias. **Escala reducida.** Acepta Medi-Cal. Se habla Español. www.petalumapeople.org 1500 Petaluma Blvd. South, Ste. A, Petaluma

Russian River Counselors..... 865-1200

Servicios psicológicos para familias, niños, y adultos. Grupos de manejo de ira, grupos de apoyo para cuidadores de personas con SIDA, educación para la crianza de hijos. **Escala reducida.** Se acepta Medi-Cal. www.rivershrink.com
19375 Highway 116, Monte Rio

☺ Social Advocates for Youth (SAY)

www.socialadvocatesforyouth.org

☺ SAY Family Therapy.....707-546-3432

Un programa de consejería familiar de corto plazo (por lo general 14 semanas) que se centra en el desarrollo de habilidades de comunicación y mejorar las relaciones familiares. Abierto a cualquier residente del condado de Sonoma de 12 a 17 años. Inglés y Español. **Gratis** (CONSEJEROS SIN LICENCIA). 1243 Ripley Street, Santa Rosa

☺ Counseling Clinic..... 544-3299 x210

Consejería para niños y jóvenes entre las edades de 5 y 25 años que tienen Medi-Cal. (**CONSEJEROS SIN LICENCIA**) 3440 Airway Dr., Ste. E, Santa Rosa

☺ Family Advocacy..... 431-7658

Servicios bilingües de consejería se ofrecen en los Centros de Recursos de SAY ubicados en dos escuelas primarias de Healdsburg para ayudar a reforzar, estabilizar y garantizar la seguridad de las familias con niños pequeños que viven en el norte del condado de Sonoma. **Gratis**
14 Healdsburg Ave., Ste. C, Healdsburg

☺ Sonoma County Adult and Youth Development (SCAYD)..... 793-9030

Consejo familiar de corto plazo para residentes de Rohnert Park/Cotati. Consejo de crianza de niños, relaciones y conflictos familiares. Basado en donaciones y **escala reducida.** No se niega servicios a nadie sólo por no poder pagar. Se habla Español. www.scayd.org 7345 Burton Ave., Rohnert Park

☺ Sonoma County District Attorney's Office..... 565-2311 Para Español: 565-2049

Consejería **gratuita** para todas las víctimas de crímenes que presentan una denuncia policial. Los consejeros no están en la oficina. Hay que contratar un consejero que toma "victims compensation." Se habla Español y Japonés. Atención sólo por cita. www.sonoma-county.org/da
600 Administration Dr., Room 212J, Santa Rosa

☺ Sonoma County Mental Health Access Team..... 565-6900

Ayuda psiquiátrica (medicamentos) para adultos y niños con enfermedades mentales graves y persistentes. Debe ser referido por el médico o terapeuta. Toman Medi-Cal. También hacen referencias y análisis. Se habla Español. 3333 Chanate Rd., Santa Rosa

☺ West County Community Services

Consejo profesional para individuos y familias, educación de crianza positiva para padres, y educación sobre alcohol y otras drogas. **Escala reducida.** Sólo se acepta MediCal para niños. Se habla español. www.westcountyservices.org

Guerneville..... 869-0654 16390 Main St., Guerneville

Sebastopol..... 829-5717 555 South Main St., Sebastopol

☺ =Se habla Español

Servicios de empleo

☺ **CA Human Development Corp: Entrenamiento y Empleo AnthonySoto (ASET)523-1155**

Entrenamiento vocacional y servicios de colocación para trabajadores del campo y otras personas de bajos recursos. Certificaciones en: conducción de camiones, manejo de inventarios y caja registradora, asistente de contabilidad y nomina, soldadura, asistente de enfermera, asistente de profesor y floristería. También enseñan Alfabetización en Español, Ingles, y Matemáticas. www.chdp.org

☺ **Catholic Charities Coach 2 Career.....575-0215**

Un consejero proporciona servicios directos de empleo a personas sin hogar o anteriormente sin hogar: cómo estar preparado para trabajar y cómo fijar metas desde la búsqueda de trabajo hasta la entrevista y aceptación: coordina servicios con otros programas educacionales, vocacionales y de empleo.

www.srcharities.org

465 "A" St. Santa Rosa

☺ **Goodwill Industries..... 565-8559**

Programa Subsidiado de Empleo: pagará a patrones todo o una parte del salario del participante por 3 a 6 meses. El participante tiene que ser residente del condado de Sonoma, tener por lo menos un niño menor (incluso si usted no vive con ese niño), comprobar que tiene el derecho de trabajar, y tener ingresos menos de 200% del nivel de pobreza federal. www.gire.org/sep.htm

☺ **Graton Day Labor Center.....829-1864**

Centro de empleo para conectar jornaleros con empleos. También ofrece programas de educación y conecta a los clientes a servicios de salud y otros recursos. 6:30am-11:30am. www.gratondaylabor.org

2981 Bowen Street, Graton

☺ **Healdsburg Day Labor Center..... 433-6652**

Conecta jornaleros, trabajadores agrícolas, trabajadores manuales, con empleos y proporciona servicios de apoyo (ayuda con los currículum vitae, traducción, aplicar para estampillas de comida, varias clases y talleres) 7am-12:30pm. 405 Grove St. Healdsburg

☺ **Sonoma County Job Link.....565-5550**

Una colaboración de más de 30 programas en un sistema multiservicio de formación para las personas que buscan empleo. Los solicitantes de empleo tienen acceso a los servicios de búsqueda de empleo y desarrollo profesional, información sobre el mercado laboral, y una variedad de recursos y referencias. También ofrece capacitación y actividades intensas de búsqueda de empleo. Hay servicios especiales para los jóvenes buscando empleo. www.joblinksonomacounty.com

2245 Challenger Way Suite 104, Santa Rosa.

☺ **SonomaWorks..... 565-5500**

Ayuda de empleo, entrenamiento y beneficios para las familias solicitando o recibiendo asistencia social del condado. www.sonomaworks.org/

2550 Paulin Drive in Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Servicios dentales de bajo costo

☺ **Clínica Alianza..... 433-5494**

Servicios dentales para adultos y niños. Se acepta Medi-Cal, CMSP, y seguros privados. Solo se acepta Healthy Families con Delta o Premier. Escala reducida. www.alliancemed.org
1381 University Ave., Healdsburg

☺ **Alexander Valley Regional Medical Center (AVRMC)..... 894-2094**

Servicios dentales para niños y adultos. Los Lunes, Martes y Jueves solo se acepte Medi-Cal y CMSP. Los Viernes solo se acepta Healthy Families y escala reducida. www.avrmcorg.org
100 West Third St., Cloverdale

☺ **Cultivando la salud clinica movil. 547-4649**

St. Joseph Health System

Cuidado dental básico, preventivo, reconstituyente y de emergencia en lugares de necesidad alta del condado de Sonoma para niños, adultos y familias de bajos ingresos. Esfuerzos especiales para servir a niños (de 0-5 años), embarazadas y pacientes que tienen necesidades especiales. Escala reducida. Se acepta Medi-Cal. Llame o visite el sitio de web para el horario y ubicaciones.

<http://www.stjosephhealth.org/Services/Community-Outreach-programs/Community-Health/Default.aspx>

☺ **Immediate Healthcare for Kids (Kids' Net)Línea de referencias: 544-KNET (5638)**

Community Action Partnership of Sonoma County (CAP Sonoma)

Provee acceso inmediato a servicios de salud y servicios dentales a niños quienes están enfermos o lastimados y no tienen seguro. Después del tratamiento urgente, ayuda a la familia a aplicar para un seguro de salud para sus niños y les conecta con un hogar medico. Línea de referencias provee información y educación gratis. www.capsonoma.org

1300 North Dutton Ave., Santa Rosa

☺ **Pediatric Dental Initiative (PDI)..... 838-6560**

Odontología bajo sedación para niños de 1-6 años o los que tienen incapacidades hasta los 14 años. Se acepta Medi-Cal y otros seguros. Escala reducida. Programa de becas para pacientes que no pueden pagar. www.pedidental.org

1380 Nineteenth Hole Dr., Windsor

☺ **Sonoma County Indian Health Project..... 521-4600**

Servicios dentales para familias indígenas estadounidenses. Servicios solo para indígenas por lo pronto. 144 Stony Point Rd., Santa Rosa

☺ **St. Joseph Dental Clinic..... 547-2221**

Servicios dentales para niños (de 0-16 años) de bajos ingresos, con seguro insuficiente o sin seguro Se acepta Medi-Cal. Escala reducida. www.stjosephhealth.org

751 Lombardi Ct., Ste. A, Santa Rosa

☺ **Western Dental..... 542-5200**

Servicios dentales para niños y adultos. Se acepta Medi-Cal y CMSP. Escala reducida. www.westerndental.com

1240 Farmers Lane, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Servicios para personas de la tercera edad

(Vea “Transportación” para servicios de transporte especiales y tarifas reducidas de bús para personas de la tercera edad. Vea “Alimentación” para servicios de comida para personas de la tercera edad)

☺ **Guía de Recursos para Personas de Edad Avanzada por el Sonoma County Area Agency on Aging.....1-800-510-2020 o 565-5950**

Para una lista completa de servicios para personas de edad avanzada incluyendo:

Programas Sociales y Cuidado, Manejo del Caso, Servicios Relacionados a la Muerte, Servicios para Adultos Discapacitados, Tarjetas de Descuento, Educación, Servicios de Emergencia, Empleo/Entrenamiento Vocacional, Ayuda e Información Financiera, Servicios de Salud, Cuidado en Casa, Hogares de Cuidado, Hospicio, Vivienda, Seguros, Asistencia Legal, Comida, Información de Medicare, Actividades Recreativas, Servicios de Descanso, Grupos de Apoyo, Seguro Social, Sistemas de Alerta por Teléfono, Servicios para los Veteranos, Servicios para el Deterioro Visual, Programas de Visitas y más. Vea el sitio de Web o hay copias de la guía disponible en Español e Ingles en Healdsburg y Windsor Senior Centers y la Clinica Alianza. www.socoaaa.org
3725 Westwind Blvd, Suite 101 Santa Rosa, CA 95403

Healdsburg Senior Center.....431-3324

Abierto los Lunes a Viernes 10am-4pm

Ofrece una amplia variedad de programas. Programas incluyen: Club de Bridge, Clases de entrenamiento de fuerza, Clases de arte, Tejido/ganchillo, Grupo de acolchar, Club de lectura, Danza folklórica (square dance), clases para mejorar el equilibrio, clases de italiano, Café Literario, Consejería de seguros de salud, Club de Ajedrez/Damas, Yoga Suave, Clase de escritura de la historia de su vida, Consejería legal, Clase de Español, Scrabble, Tutoría en la Computadora, Club de Filosofía, Clase de talla de madera, Bingo, Mahjong Rummikub, Ukelele, Ping Pong, Club de Caminar, Viajes y excursiones de Autobús, y programas de AARP. La mayoría de las programas son gratuitas o por donación, pero las clases de ejercicio tienen cuota mensual.

“Brunch” el Viernes (Almuerzo) 11:30-12:30: Llame 525-0143 para reservaciones en Español. \$5 donación sugerida. Llame por lo menos 24 horas antes. También un almuerzo diario. Llame 24 horas antes \$4.00 donación sugerida. .

No se requiere ser socio para participar en la mayoría de los eventos, pero los beneficios de socios incluyen: Boletín mensual, permisos de estacionamiento, descuentos de viajes en autobús, y eventos sólo para miembros. La cuota anual es \$12 por persona o \$18 por pareja.

133 Matheson St., Healdsburg

Windsor Senior Center.....838-1250

Abierto Lunes a Jueves 9am-5pm y Viernes 9am-2pm

Ofrece una amplia variedad de programas. Programas incluyen: Club de bridge, Club de Pinochle y Poker, Club de acolchar, Mahjong, Seguridad en manejar, Ayuda con los impuestos, Clase de arte, Grupo de apoyo para mujeres, Talleres de computación, Bingo, Scrabble y juegos de mesa, Excursiones, Zumba, Entrenamiento de fuerza, Tai Chi, Yoga suave, Iniciación al Pilates, Clases aeróbicas, Grupo de caminar, consejería legal gratuito. Algunos programas son gratuitos/donación, otros tienen tarifa.

Centro de Natación: Abierto de mediados de Mayo a Septiembre. Natación libre, clases de aeróbic acuático, y una Jacuzzi (\$3 por día o \$34 por mes)

Una llamada por la mañana: Un voluntario le llama cada mañana para charlar y asegurarse que usted este bien. Si usted no contesta, una persona de contacto o un policía es mandado a su casa. Servicio gratuito. Para más información o para inscribirse llame al 838-1250.

Recibir el Windsor Senior News bimensual por \$12/mes para todas las clases y actividades del centro y también información pertinente a la comunidad de la tercera edad, o vea el sitio www.townofwindsor.com 9231 Foxwood Drive, Windsor

Transportación

A-C Taxi of Santa Rosa..... 526-4888

Proporciona sedans y minivans para transporte por todo el Condado de Sonoma. Accesible para sillas de ruedas. \$2.75 para la recogida y \$3.00 cada milla. 2.50/milla para personas de la tercera edad www.a-ctaxi.com

All American Medical Transportation.....1-888-343-7200

Ambulancia no de emergencia para transporte a citas medicas. Hay descuentos para largas distancias. www.aamedtrans.com

Amcare..... 578-1144

Transporte médico no de emergencia para personas en sillas de ruedas o camillas. Ubicado en Santa Rosa pero van a todos sitios.

☺ American Cancer Society-Sonoma County:.....707-545-6720 o gratuito 1800-227-2375

Programa para pacientes de cáncer en que voluntarios transportan a los pacientes a citas médicas, ayudan con los costos de transporte y ayudan con alojamiento cuando el tratamiento está lejos.

☺ Bell's Ambulance.....Transportación: 433-1114, Administración y facturación: 433-1408

Trasporte médico de emergencia y no emergencia en Healdsburg y Windsor. Accesible para sillas de ruedas y camillas. Aceptan seguros privados, Workers Comp, y Medi-Cal. <http://bellsambulance.com>

Golden Gate Transit.....511 or 711 for TTY

Servicio de bus y ferry que va de Santa Rosa por todo el área de Bahía. Llame o vea el sitio de Web para rutas, horarios, tarifas y transferencias. Transporte especial para personas discapacidades. www.goldengate.org

Healdsburg Transit.....431-3324

Autobuses públicos entre los limites de la ciudad de Healdsburg. Lunes a Sábado de 8:30 a.m. a 4:20 p.m. Accesible para sillas de ruedas. Servicio a domicilio para personas de la tercera edad y discapacitados. Hay que solicitar en el Healdsburg Senior Center. Tarifas: Adultos \$1.50, Personas de la tercera edad/discapacitados \$0.75, Estudiantes \$1.00, Niños menores de 5 gratis. Servicio a domicilio \$1.75 <http://www.ci.healdsburg.ca.us/index.aspx?page=195>

Jewish Family and Children's Services (JFCS) Rides Transport Service..... 571-8533

Provee transporte a personas discapacitados y de la tercera edad a citas médicas, el supermercado, la farmacia, o otros mandados importantes. Tarifa anual de registro y tarifa para el viaje de escala reducida basado en sus ingresos www.jfcs.org

1360 North Dutton Ave., Santa Rosa

Mendocino Transit Authority.....1-800-696-4682

Servicio diario de autobuses entre Point Arena y Santa Rosa, y Mendocino y Ukiah y Santa Rosa. www.4mta.org

Santa Rosa City Bus.....543-3925 o 543-3926 TTY

Llame para rutas, servicios, tarifas e información de transferencias. www.srcity.org/tp

☺ =Se habla Español

Sonoma County Paratransit.....707-585-7516, o TDD 707-585-9817

Servicios de transporte a domicilio para personas discapactados. Hay que ser registrado con ADA antes de usar el servicio. Para solicitar llame y pida la aplicación por correo.

<http://sctransit.com/RidingSCT/Paratransit.aspx>

Sonoma County Transit..... 800-345-7433 or 585-9817

TTY

Rutas de autobús por todo el condado de Sonoma. Llame o visite el sitio en el Internet para servicios, tarifas, transferencias. Se permite bicicletas. Accesible para sillas de ruedas. www.sctransit.com

Transit 511.....gratuito: 511****

Planificador de viajes que tiene toda la información sobre rutas, tarifas, horarios para todos los servicios de transporte. Se puede encontrar referencias para coche/van compartido. www.transit.511.org

Volunteer Wheels.....1 800-992-1006 o 1 800-735-2922 TTY

Ofrece transporte de bajo costo a domicilio para personas de la tercera edad y discapacitados 7 días a la semana a citas médicas, centros comerciales, supermercados, a visitar familia, o cualquier sitio en el condado de Sonoma. Hay que solicitar. Llame para la aplicación **585 7516**.

www.volunteernow.org/wheels.html

Wheelcare Express.....573-3055

Transporte para personas en sillas de ruedas. Se acepta Medi-Cal y otros seguros. Ubicado en Santa Rosa.

Trastornos Alimentarios

ANAD (Anorexia Nervosa and Associated Disorders) Support Group....778-7849

Grupo para jóvenes y adultos quienes se preocupan por la imagen corporal y su relación con la comida. Amigos, familia y otros interesados se invitan asistir para apoyar (grupo separado). Cada sábado 10am-12pm. www.edrs.net

1425 North McDowell Blvd, Petaluma, CA 94954

Association of Professionals Treating Eating Disorders (APTED) (415) 771-3068 Para encontrar profesionales (medico, dietista, terapeuta etc.) en su área quienes hacen tratamiento de trastornos alimentarios. www.aptedsf.com

NEDA (National Eating Disorders Association) Línea de apoyo e información 1800-931-2237
www.nationaleatingdisorders.org

Kaiser Permanente..... 393-4167

Clases abiertas al publico; “Understanding Emotional Eating” \$64/4 sesiones, “Healthy Weight Program” \$90/seis sesiones www.kaisersantarosa.org/classes

Quest Eating Disorders Intensive Outpatient Program.....303-3243

Atención integral incluyendo un equipo completo multidisciplinario con formación especializada en los trastornos alimentarios. Los clientes asisten a tratamiento individual, familiar y de grupo, y aprenden comer a conciencia, cerca de 15 horas a la semana. \$1000/semana. Algunos seguros privados cubren. MediCal no cubre.

1330 N. Dutton, Ste 100, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Recursos para el VIH/SIDA

Líneas directas:

☺ **California AIDS Hotline 1-800-367-AIDS (2437)**

Provee referencias a servicios de SIDA/VIH en todo California. Voluntarios responden a las llamadas que cubren una gran variedad de cuestiones relacionadas con el VIH en Inglés y Español. Ofrece consejería, referencias, y evaluaciones de riesgo. www.aidshotline.org

☺ **HIV/AIDS línea de 24 horas.....1-800-CDC-INFO (232-4636)**

HIV/AIDS línea de noche.....1-800-273-2437; 7 días/semana; 5:00 p.m. - 5:00 a.m.

☺ **Project Inform 1-800-822-7422** Provee respuestas a preguntas de tratamiento. www.projectinform.org

Sitios gratuitos y anónimos para pruebas de VIH

☺ **Sonoma County Departments of Health Services.....565-5360**

Llame para lugares, tiempos y otros sitios de prueba del Condado de Sonoma
415 Humboldt St. Santa Rosa

☺ **Drug Abuse Alternative Center (DAAC)..... 544-3295**

Lunes 12:00pm-5:30pm. Otras horas en la tarde los viernes. No se necesita cita.
2403 Professional Dr., Santa Rosa

****Alianza y otras clínicas de la comunidad** hacen pruebas confidenciales pero hay que hacerlo por el seguro médico o la escala reducida.

Clinicas de tratamiento del VIH/SIDA:

☺ **Vista Family Health Center..... 565-7400**

Atención primaria con especialistas del tratamiento del VIH/SIDA, evaluaciones psiquiátricas, consultas farmacéuticas, grupos de apoyo, psicoterapia, consejería, manejo de casos, consejería nutricional y educación para la salud, inscripción para los ensayos clínicos de drogas y el Programa de Asistencia para las drogas de SIDA. www.sonoma-county.org/hiv
3569 Round Barn Circle, Santa Rosa

California Children's Services.....565-4500

Diagnóstico y tratamiento de niños (menores de 21 años). Provee asistencia financiera.
625 Fifth Street, Santa Rosa

Kaiser Permanente Medical Center.....393-4837

Cuidado integral del HIV. Solo miembros de Kaiser. Medi-Cal y Medicare en algunas excepciones.
401 Bicentennial Way Santa Rosa

☺ **Veteran's Administration - Santa Rosa Clinic.....570-3855**

Provee atención médica y psiquiátrica para los veteranos con el VIH
3315 Chanate Road, Suite 1E, Santa Rosa

☺ **Petaluma Health Center.....763-7005**

Cuidado integral de HIV. Escala reducida. Se acepta Medi-Cal.
1301 Southpoint Boulevard, Suite A, Petaluma

Family Wellness Medical Center: Dr. Erskine.....829-5455

Cuidado integral del HIV. Escala reducida. Solo Medicare y seguros privados
1141 Gravenstein Highway South, Sebastopol

☺ **Russian River Health Center (RRHC).....869-2849**

Cuidado integral del HIV. Escala reducida. Se acepta Medi-Cal.
16319 Third Street, Guerneville

☺ **Occidental Area Health Center.....874-2444**

Cuidado integral del HIV. Escala reducida. Se acepta Medi-Cal.
3802 Main Street, Occidental

☺ =Se habla Español

AIDS Drug Assistance Program (ADAP).....707-565-7402

Provee beneficios de medicamentos recetados a las personas con VIH/SIDA. Las personas con VIH/SIDA con ingreso bruto ajustado federal de menos de \$50,000 al año son elegibles. www.sonoma-county.org/aids

499 Humboldt Street, Suite 104, Santa Rosa, CA 95404

☺ Face to Face.....544-1581

Servicios **gratuitos** para las personas con VIH incluyendo la asistencia de vivienda, consejería para beneficios, información, referencias a ayuda económica de emergencia, cuidado medico en casa, transporte a consultas, y servicios especializados para mujeres, familias y la comunidad Latina.

www.f2f.org

873 Second Street, Santa Rosa,

☺ Food For Thought..... 877-1647

Programa **gratuito** para todos los residentes del Condado de Sonoma con el VIH que ofrece alimentos semanales, vitaminas y suplementos dietéticos y asesoría nutricional, educación nutricional, programa de huerto, grupos de apoyo, y alimentos adicionales para las familias con hijos. No hay requisitos de ingresos, y usted no tiene que ser discapacitado ni tener SIDA activo. Necesita prueba de residencia y prueba de tener el VIH (carta de su medico o medicamentos). Envíos a domicilio disponibles.

Martes a Sábado de 10am-5pm. 6550 Railroad Ave., entre las calles First y Forestville, Forestville

L.I.F.E.(Learning Immune Function Enhancement) Program.....565-7400

Ofrece un programa gratuito se llama "educación mente-cuerpo" para todos los residentes del Condado de Sonoma con el VIH / SIDA. Se basa en las investigaciones más recientes en la medicina y la psicología, se centra en los muchos factores que influyen en la salud. www.shanti.org/life

Center for HIV Prevention & Care, 499 Humboldt Street, Suite #104, Santa Rosa

Lomi Psychotherapy Clinic..... Contacte Ayne Shore 579-0465 ext. 230

Consejería de bajo costo para gente con el VIH/SIDA. Grupo para mujeres con el VIH. www.lomi.org

534 B Street, Santa Rosa

☺ Conexiones Positivas..... Pregunta por Emilce 565-7400.

Grupo social y educacional semi-mensual en Español para gente viviendo con el VIH. No se necesita cita ni compromiso.

Straight from the Heart.....565-7413

Reunión de hombres y mujeres heterosexuales dedicado al apoyo y educación para gente con el HIV.

Reúne el primer Domingo del mes de 3-5pm en el edificio de Kaiser.

401 Bicentennial Way, Santa Rosa, East Bldg. 3rd Floor, Room E3-4

☺ Sunburst Project.....588-9477

Programas **gratuitos** para las familias con niños infectados y afectados por el VIH / SIDA: educación, prevención, servicios para adolescentes, ayuda en casa para cuidar niños, manejo de casos centrado en la familia, servicios de salud mental, retiros de fin de semana y campamento de verano para niños con VIH/SIDA, adolescentes y sus familias. www.sunburstprojects.org

1025 19th St. Suite 1A, Sacramento.

☺ =Se habla Español

Violencia doméstica y violación

Líneas de 24 horas

- ☺ **Violencia doméstica:** (707) 546-1234 (se habla Español)
- ☺ **Abuso infantil:** 565-4304 Marque 1 para Español.
- ☺ **Para hombres que se sienten violentos:** 528-2636 Marque 2# para Español.
- ☺ **Violación/agresión sexual:** 545-7273 (se habla Español)

☺ Victim Assistance Center..... **565-8250**

Sonoma County District Attorney's Office

Ayuda completa para víctimas de violencia. Ofrece intervención en crisis y el asesoramiento, Asistencia de Emergencia (vivienda, alimentación, atención médica, etc.), referencias a los recursos de la comunidad, asistencia con la presentación de demandas, ayuda con el sistema judicial y los tribunales. Se habla Español y Japonés. www.sonoma-county.org/da/victim

1000 Coddington Center, Ste. 101, Santa Rosa

☺ Verity (Anteriormente United Against Sexual Assault)..... **545-7273**

Línea de 24 horas para víctimas de agresión sexual. Consejería gratuita sin cita Lunes-Viernes 9am-5pm. Se habla Español. <http://ourverity.org>

835 Piner Road, Suite D, Santa Rosa

Pregnancy Counseling Center of Sonoma County.....**575-9000**

Consejería individual y de grupo para mujeres y hombres recuperándose de agresión sexual. No se habla Español. www.pccsonomacounty.org

750 Mendocino Ave, Suite 1 Santa Rosa

1331 Medical Center Drive, Rohnert Park

☺ YWCA Domestic Violence Services & Women's Emergency Shelter **546-7115**

24-Hour Hotline..... **546-1234**

Servicios residenciales y no residenciales para mujeres y niños que sufren o están en riesgo de violencia doméstica, abuso infantil, o asalto sexual. Hogar seguro de emergencia (24/7). Apoyo, servicios legales, terapia y grupos de apoyo. Se habla Español. www.ywca.org/sonomacounty

☺ Child Protective Services..... **línea de 24 horas: 565-4304**

Para denunciar abuso y negligencia infantil. Información y orientación en las leyes y requisitos. Servicios en Español y traductores.

1747 Copperhill Parkway, Santa Rosa

☺ California Parenting Institute (CPI)..... **585-6108**

Provee servicios de visita supervisadas por tercera persona a bajo costo o gratis. Brinda programas gratuitos para niños quienes son víctimas de violencia doméstica y un centro de consejería para niños.

Escala reducida, toman MediCal. www.calparents.org

3650 Standish Ave., Santa Rosa

☺ Family Service Agency of Sonoma County..... **545-4551**

Consejería en Español e Inglés para individuos, parejas, familias y niños. Brinda tratamiento de violencia doméstica, talleres de manejo de ira, y grupos para niños quienes han sido expuestos a la violencia. **Escala**

reducida www.familyservicesonoma.org

751 Lombardi Ct., Ste. C, Santa Rosa

☺ =Se habla Español

Forget Me Not Farm..... 542-0882 x213

Niños (3-5 años) quienes son victimas de violencia domestica, negligencia, o abuso; trabajan con animales y plantas en actividades recuperativas. Los participantes tienen que ser referidos por su doctor o terapeuta. www.forgetmenotfarm.org/
5345 Highway 12, Santa Rosa, CA

Non-Violent Alternatives (NOVA)..... 523-9361

Programa de recuperación de violencia doméstica para mujeres y hombres quienes tienen problemas en relaciones con familia y parejas como ira y violencia. **Escala reducida**
421 Humboldt St., Santa Rosa

☺ **Men Evolving Non-Violently (MEN)528-2636** Marque 2# para Español.

Ayuda a los hombres a cambiar comportamiento violento o abusivo. Línea de crisis de 24 horas para hombres que se sienten que pueden ser dañinos a su familia. Grupos de apoyo.
www.sonomacountymen.org

☺ **Purple Berets Advocacy & Education Project..... 887-0262**

Servicios en Español e Ingles para las victimas de violencia doméstica y agresión sexual. Tienen abogados para ayudar en los temas legales para las victimas. Servicios legales en **escala** redycuda.
www.purpleberets.org

☺ **Women's Justice Center..... 575-3150**

Brinda una defensa gratuita a víctimas de violación, violencia doméstica y abuso infantil, particularmente en las comunidades hispanas y otras que no son atendidas adecuadamente en el condado de Sonoma. Provee capacitación en defensa pública y educación comunitaria. Se habla español
www.ayudaparamujeres.com