

Distrito Escolar Union de Lakeside Sugerencias **de Recursos para Familias de Lakeside**

Asegúrate de contactar al consejero escolar para servicios de salud mental basados en la escuela.

Servicios de Salud Mental y Consejería en la Comunidad Local:

- Consejería Ambulatoria del Este del Condado/Centro para Niños de San Diego (858) 277-9550
 - Servicios Juveniles de San Diego Clínica de Salud Conductual del Este del Condado (619) 448-9700
 - Centro Familiar Crossroads (619) 275-0822
 - Home Start (619) 692-0727 ext. 118
 - Consejo de Salud Indígena del Sur (619) 445-1188
 - Centro Elizabeth Hospice (Duelo y Pérdida) (800) 797-2050
 - Family Forces (858) 277-7907
 - Hospital de Niños Rady (858) 576-1700
 - Cuidado Urgente de Salud Conductual de Niños Rady (858) 966-5484
 - NAMI San Diego (Alianza Nacional para la Salud Mental) (619) 543-1434
 - Unidad de Evaluación de Emergencias de San Diego (619) 876-4502
 - Fusion Care Group, con oficinas en Santee, Alpine y La Mesa. Ofrecen sesiones de telemedicina. (619)-448-1216
- Seguros aceptados: TriCare, Optum, United Healthcare, Anthem, Aetna Blue Shield, TriWest, Cigna y MHN.

Hotlines de Recursos Locales:

- Acceso a Recursos en Todo el Condado de San Diego (vivienda, facturas, etc.) 2-1-1
- Línea de Acceso y Crisis de San Diego (Salud mental en crisis y prevención del suicidio) (888) 724-7240
- Centro de Recursos Familiares HHSA (asistencia de CalWORKs, CalFresh, MediCal y Ayuda General) (866) 262-9881
- Centro de Vivienda Transicional del Este del Condado (619) 442-0457
- Programa COX Connect 2 Compete-Internet (855) 222-3252

Hotlines de Recursos Nacionales:

- Línea de Crisis de Acceso (888) 724-7240
- Línea de Ayuda para Desastres de AMHSA1 o envía un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746 para conectar con un consejero de crisis capacitado (800) 985-5990
- Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA o envía un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746 para conectar con un consejero de crisis capacitado (800) 985-5990
- Línea de Texto de Crisis-Envía HOME al 741741 (Un trabajador de crisis te responderá de inmediato y continuará hablando contigo.)
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-8255
- Línea Nacional de Violencia Doméstica (800) 799-SAFE
- Servicios de Protección Infantil (800) 344-6000

Recursos Alimentarios Locales:

- Centro de Ayuda Cristiana de Lakeside-
 - 9931 Channel Rd. Lakeside, CA 92040 (619) 561-3488
 - Lunes a Jueves-10:00am-12:00pm
- Apartamentos Villa Lake Shore-MAC
 - 12606 Lakeshore Dr., Lakeside, CA 92040 (619) 426-3595
 - Cuarto viernes de cada mes-9:00am-12:00pm y 1:15pm-3:00pm
- Distribución de la Iglesia Skyline-
 - 9455 Los Coches Rd. Lakeside, CA 92040 (619) 977-9277
 - Primer martes de cada mes comenzando entre 12:45 p.m. – 1:00 p.m. hasta las 2:00 p.m.
 - <https://skylinechurch.churchcenter.com/people/forms/341284>
- Distribución de Alimentos en Garden Farms Market (cada tercer martes del mes)
- Cruz Roja Americana WIC en el Centro Comunitario de Lakeside (800) 500-6411
(Mujeres, Infantes y Niños)-(Asistencia alimentaria y nutricional)
- Banco de Alimentos de San Diego -Varias ubicaciones en todo el Condado de San Diego (866) 350-FOOD (3663)
- Alimentando San Diego -Varias ubicaciones en todo el Condado de San Diego (858)-452-3663

Sugerencias de Recursos para las Familias de Lakeside Union

**Servicios Comunitarios de Salud
Mental y Asesoramiento:**

- Centro para Niños de San Diego-(858) 277-9550 3002
Armstrong St, San Diego, CA 92111
<https://www.centerforchildren.org/> Seguro:
Medi-Cal, subasegurados, no asegurados.
- Servicios Juveniles de San Diego Clínica de Salud
Conductual del Este del Condado-(619) 448-9700 3255
Wing St, San Diego, CA 92110 <https://sdyouthservices.org/>
Seguro:
Medi-Cal, subasegurados, no asegurados.
- Centro Familiar Crossroads- (619) 275-0822
700 N Johnson Ave P, El Cajon, CA 92020
<http://www.comresearch.org> Seguro: Medi-Cal,
subasegurados, no asegurados.
- Centro de Hospicio Elizabeth (Duelo y Pérdida) (800)
●2050 8989 Rio San Diego Dr Ste 190, San Diego, CA
92108 <https://elizabethhospice.org/>
Comienzo en Casa- 619-692-0727 ext. 118
5005 Texas Street, Suite 203
San Diego, CA 92108
- Hospital Infantil Rady's
[https://www.rchsd.org/programs-services/behavioral-h](https://www.rchsd.org/programs-services/behavioral-health-2/programs/)
- Atención Urgente de Salud Mental Infantil de Rady's
(858) 966-5484
[https://www.rchsd.org/programs-services/behavioral-h](https://www.rchsd.org/programs-services/behavioral-health-2/programs/behavioral-health-urgent-care/)
- Unidad de Evaluación de Emergencias de San Diego
7600 La Avenida, San Diego, CA 92103 (619)
876-4502 [https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/mental-health-services-children-emergency-and-crisis-mental-health-services.html)
[programs/bhs/mental-health-services-children-](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/mental-health-services-children-emergency-and-crisis-mental-health-services.html)
[emergency and cri sis mental health services.html](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs/mental-health-services-children-emergency-and-crisis-mental-health-services.html)
- NAMI San Diego (Alianza Nacional sobre
Enfermedades Mentales) (619) 543-1434, [https://](https://namisandiego.org/)
- Grupo de Atención Fusion, 619-448-1216, oficinas en
Santee, Alpine y La Mesa. Ofrecen sesiones de
telemedicina.
www.fusioncaregroup.com Aceptan seguros:
TriCare, Optum, United Healthcare, Anthem, Aetna
Blue Shield, TriWest, Cigna y MHN.

**Líneas Directas y Sitios
Web de Recursos Locales:**

- Línea de Acceso y Crisis de San Diego (Salud Mental en
Crisis y Prevención del Suicidio) (888)
724-7240, <https://ecassist.org/>
- Acceso a Recursos en Todo el Condado de
San Diego (vivienda, facturas, etc.) Marque
2-1-1, <https://211sandiego.org/>
- Centro de Recursos Familiares de HHSA (Asistencia de
CalWORKs, CalFresh, MediCal y Ayuda General)
(866) 262-9881, www.sandiegocounty.gov
- Centro de Vida Transicional del Condado
Este (619) 442-0457, <https://www.ectlc.org/>
- Recursos de Internet/Conectividad
[https://covid-19.sdcoe.net/Distance-Learning/Connect](https://covid-19.sdcoe.net/Distance-Learning/Connectividad-Resources)
[ividad-Resources](https://covid-19.sdcoe.net/Distance-Learning/Connectividad-Resources)
- Fuerza de Tarea de Personas sin Hogar del
Condado Este (619) 442-2727, <https://ecassist.org/>
- Casa Familiar en La región de la Bahía Sur
(619) 428-1115 <https://www.casafamiliar.org/>
info@casafamiliar.org

Recursos Alimentarios Locales:

- Centro de Ayuda Cristiana de Lakeside-
 - 9931 Channel Rd. Lakeside, CA
92040, (619) 561-3488
 - Lunes a Jueves-10:00am-12:00pm
- Apartamentos Villa Lake Shore-
 - 12606 Lakeshore Dr., Lakeside, CA 92040,
(619) 426-3595, www.maacproject.org
 - Cuarto viernes de cada
mes-9:00am-12:00pm y 1:15pm-3:00pm
- Cruz Roja Americana WIC en el Centro Comunitario
de Lakeside-(Mujeres, Infantes y Niños)-(Asistencia
alimentaria y nutricional)-(800)
500-6411, www.redcross.org
- Banco de Alimentos de San Diego -Varias
ubicaciones en todo el Condado de San
Diego-1(866) 350-FOOD
(3663) <https://sandiegofoodbank.org/>
- Feeding San Diego -Varias ubicaciones en todo el
Condado de San Diego -(858) 452-3663
<https://feedingsandiego.org/> Actualizado 2025

Crisis House (Solo Refugio para Violencia Doméstica)

Dirección: 9550 Cuyamaca St Suite 101, Santee, CA 92071

Teléfono: (619) 444-1194

Sitio web: www.crisishouse.com

Horarios: 9:00-10:00

INFORMACIÓN: Responden de inmediato para detener el ciclo de violencia doméstica y falta de vivienda, conectando a familias e individuos con recursos cruciales que les permiten renovar sus vidas. Asistencia para el alquiler en áreas no incorporadas del Este del Condado durante COVID-19.

- Referencias del Programa de Refugio de Emergencia, incluyendo Violencia Doméstica y el Programa
- Interreligioso New Journey -Vivienda Transitoria para Violencia Doméstica
- Journey Home y Safe Journey -Reubicación Rápida para Violencia Doméstica y Prevención de Vivienda para Veteranos
- Otra Vivienda Permanente
- Otros Servicios incluyen: Información y Referencias, Evaluación, Gestión de Casos, Alcance Médico, Alcance de Salud Mental, Kits de Higiene.
- Sin atención sin cita previa, solo con cita previa

Centro de Vida Transicional del Condado Este

Dirección: 1527 East Main St., El Cajon 92020

Teléfono: (619) 442.0457

Sitio web: www.ectlc.org

Horarios: 8:00-5:00

Refugio de emergencia basado en la fe para personas solas y familias con alojamiento transicional y servicios sociales que incluyen transporte a citas médicas. El refugio es un programa de 90 días. La vida transicional es una habitación de 200 pies cuadrados por una tarifa nominal del programa, donde una familia puede residir con camas, baño, refrigerador y televisión, todos los servicios pagados, con oportunidades para desayunar, almorzar y cenar en horarios establecidos. De esta manera, pueden ahorrar suficiente dinero para depósitos, alquiler del primer y último mes, y todas las otras cosas que vienen al mudarse a un nuevo lugar. El espacio es limitado en este programa.

Home Start, Inc.

Dirección: 333 E. Main St., El Cajon 92020

Teléfono: (619) 430-0032

Sitio web: www.housing@home-start.org

- Primer punto de acceso para recursos de vivienda: martes de 8:00 a 16:30 y jueves de 8:00 a 16:30.
- Servicios de prevención y asistencia para personas sin hogar, incluyendo ayuda para el alquiler o la hipoteca, asistencia de servicios públicos y el Programa de Ayuda de Emergencia (HEAP) referido por 2-1-1.
- Vivienda para Nuestra Juventud (HOY): Asistencia especializada para jóvenes en transición (TAY) que están en riesgo o experimentando falta de hogar. Vivienda, apoyo entre pares, coordinación de cuidados, navegación de servicios, transporte, ayuda para el empleo y más.
- Navegación del Sistema Juvenil: Alcance y apoyo para jóvenes de 18 a 24 años, proporcionando desviación, prevención y otros recursos para lograr estabilidad y autosuficiencia.
- Alcance a Personas Sin Hogar en las Calles: Alcance en todo el este del condado para conectar con recursos y servicios básicos como alimentos e higiene. Parte del Equipo de Alcance a Personas Sin Hogar (HOT) con la Policía de El Cajón, el Sheriff de Lemon Grove y los Departamentos del Sheriff de Santee.
- Hogares de Hospedaje: Alojamiento temporal con miembros de la comunidad para individuos de 18 a 24 años. La disponibilidad depende del anfitrión. Actualizado 2025

- Sistema de Entrada Coordinada (CES), Vivienda Rápida (RRH), Programa de Demostración de Desamparo Juvenil (YHDP)

REFUGIOS DE EMERGENCIA

Los recursos de refugios en la Región Este son limitados. Todas las personas que necesiten vivienda deben llamar primero a Crisis House o al 2-1-1 para obtener una referencia a un refugio o vivienda de emergencia. La mayoría de las opciones de refugios de emergencia en el condado de San Diego se encuentran en el área central/downtown. También están disponibles vales de hotel y asistencia de alquiler durante todo el año, pero las personas necesitan tener una referencia del 2-1-1.

Desde finales de diciembre hasta mediados de mayo, la Red de Refugios Interreligiosos de la Región Este ayuda con la colocación de personas sin hogar en refugios interreligiosos temporales. Para obtener una referencia a la Red de Refugios Interreligiosos, las personas deben llamar a Crisis House (619-444-1194) o a Volunteers of America (619-447-2428). Familias, parejas y personas solteras son elegibles, pero no deben tener problemas activos de alcohol/drogas o de salud mental.

2 Información y Recursos

Teléfono: 2-1-1

Sitio web: <http://211sandiego.org/>

INFO: Ofrecen un servicio telefónico gratuito, confidencial y disponible las 24 horas en más de 200 idiomas, además de una base de datos en línea que se puede buscar. Trabajamos estrechamente con nuestro Condado y otros recursos locales para conectarte a ti, a tu familia y a otros residentes con organizaciones de servicios comunitarios que se centran en salud, alimentación, vivienda, desastres, veteranos y otras necesidades especializadas.

- Recursos de vivienda
- Refugios de emergencia
- Opciones de vivienda asequibles y de apoyo
- Programas de asistencia para el alquiler
- Programas de mediación entre inquilinos y propietarios
- Asistencia para servicios públicos e información relacionada con la vivienda
- Desarrollo de la primera infancia Refugio
- Servicios para personas sin hogar Asistencia financiera y fiscal
- Transporte
- Otros servicios incluyen: Información y referencias, Evaluación, Información sobre atención médica, Programa CalFresh, Más de 6,000 recursos locales.

Misión de Rescate de San Diego

(619) 687-3720

www.sdrescue.org

Refugios para Violencia Doméstica

*Consulta las pestañas de Refugios para Violencia Doméstica/Emergencia

Servicios Juveniles de San Diego - Refugios y Recursos para Adolescentes

Servicios de Crisis las 24 Horas

(866) 752-2327

(619) 325-3527

INFO: El Refugio de Emergencia Juvenil, formalmente conocido como Storefront, es el único programa de refugio de emergencia en San Diego para jóvenes sin hogar, fugitivos y de la calle. Los jóvenes pueden acceder al refugio con o sin referencia y se les garantiza un lugar seguro donde quedarse hasta que sus vidas se estabilicen con la ayuda de personal profesional y voluntarios atentos.

Refugio Nocturno

El Refugio de Emergencia Juvenil es un albergue de emergencia con 20 camas, el único en San Diego diseñado específicamente para jóvenes sin hogar y fugitivos. El objetivo del Refugio de Emergencia Juvenil es estabilizar las vidas de los jóvenes vulnerables.

- El personal ofrece una evaluación inicial de crisis e intervención, proporcionando alimentos, ropa, refugio seguro y derivación a atención médica.
- La gestión de casos, la educación sobre drogas y explotación sexual, y la mediación y el asesoramiento familiar trabajan para reunir a los jóvenes con su familia si es seguro y apropiado.
- Los programas especiales de arte financiados por Photocharity fomentan la expresión a través de la música, la danza, la pintura y otros medios.
- Se ofrece derivación a programas residenciales a largo plazo o programas de vida transitoria cuando la reunificación no es posible.

Centro de Día

- Este programa ofrece a los jóvenes de la calle un lugar seguro con supervisión y apoyo entre las 8:00 am y las 6:00 pm.
- Los servicios completos del Refugio de Emergencia Juvenil están disponibles diariamente e incluyen comida, ropa, duchas, lavandería, educación, recreación, habilidades para la vida independiente y formación laboral, asesoramiento y gestión de casos.
- El acceso a computadoras fomenta el desarrollo de habilidades y proporciona acceso a búsquedas de empleo y otros recursos.
- El currículo de Habilidades para la Vida Independiente incorpora las cualidades empoderadoras del enfoque de Desarrollo Juvenil Comunitario para preparar a los jóvenes para una independencia exitosa y un compromiso saludable en la comunidad.

Directorio General de Refugios para Personas sin Hogar - Sitio web de EE. UU.

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

Este es un sitio web general de albergues para personas sin hogar en todo Estados Unidos. Haz clic en el estado en el que te encuentras e introduce el nombre de la ciudad o el código postal. Una lista de refugios, junto con sus requisitos, te ayudará en tu búsqueda. También se puede acceder a ellos marcando el 2-1-1.