

# Recursos comunitarios de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de San Marcos

*Descargo de responsabilidad: El Distrito Escolar Unificado de San Marcos no asume la responsabilidad de ningún costo, servicios proporcionados o la admisión a cualquiera de los siguientes servicios. Esta no es una lista exhaustiva de recursos comunitarios/escolares.*

## Información general y recursos escolares/comunitarios

[San Marcos Unified School District](#), (Distrito Escolar Unificado de San Marcos) - Preguntas frecuentes y recursos escolares/comunitarios

[San Diego County Office of Education](#) (Oficina de Educación del Condado de San Diego)

Incluye noticias actualizadas, recursos y enlaces útiles para sitios web como el del Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

### [211](#)

Teléfono para obtener información sobre todo tipo de recursos; Visten el sitio web o llamen al 211 para comunicarse con un especialista sobre sus necesidades existentes, incluyendo **CalFresh (EBT/Food Stamps) and CalWorks (ayuda en efectivo para familias)**

[North County Resource Guide](#) Guía de Recursos del Condado Norte preparado por 211

[Community Resource Center](#) (Centro de Recursos de Comunitarios)

Localizado en Encinitas. Teléfono: (760) 753-1156. Ofrece servicios en situaciones de violencia doméstica (Línea de emergencia: 877-633-1112), servicios integrales para personas sin hogar, servicios de terapia y de alimentos y nutrición.

---

## Recursos de empleo

CA Employment Development Department (Departamento de Desarrollo de Empleo de California) ([Coronavirus 2019 \(COVID-19\) FAQs](#) Prestaciones por discapacidad y de baja familiar remunerada [Unemployment Benefits](#) (Prestaciones por desempleo): Información y enlaces para solicitar ayuda en caso de desempleo.

---

## Alimentos

**San Marcos Unified School District (Distrito Escolar Unificado de San Marcos)**

Las escuelas están ofreciendo desayunos y almuerzos mediante el programa de "Grab & Go". La comida se puede recoger en cada escuela de 11:00 am - 1:00 pm de lunes a viernes. Visite el sitio web [SMUSD](#) para obtener información adicional.

Provision SD Backpack Program (Programa de mochilas de alimentos)

Lisa M. Skinner 760-580-7562, familias español hablantes: Gema Cosio al 760-443-5801 o [Backpacks@CrossingChurch.com](mailto:Backpacks@CrossingChurch.com)

[Food Pantry Resources](#), San Diego Food Bank (Banco de Alimentos de San Diego)

[Food Distributions](#), (Mapa de distribución de alimentos en San Diego)

# Recursos comunitarios de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de San Marcos

[Neighborhood Distribution Program](#) (Programa de distribución de alimentos por el Banco de Alimentos de San Diego)

[Calfresh Application](#): (Solicitud de Calfresh): Solicite un subsidio alimenticio mediante una tarjeta de débito EBT que se puede usar para comprar alimentos.

---

## Cuidado de niños

[YMCA Child Care Referrals](#) (Recomendaciones de cuidado de niños) 1-800-481-2151

[San Diego County Centralized Eligibility List](#) (Lista centralizada de elegibilidad) -800-521-0560 (Ayuda con el pago del cuidado de niños para familias de ingresos bajos (podría haber una lista de espera)).

---

## Salud y bienestar

### Bienestar:

#### [CDC tips for managing stress](#)

Aplicaciones útiles:

- Headspace
- Calm.com
- Moodtools
- Virtual Hope Box
- Breathe
- Reflectly

### Salud física:

[North County Health Services](#) (Medi-cal, Escala diferencial de costo), 760-736-6767 (San Marcos)

[Vista Community Health Clinic](#) (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 844-308-5003 (Multiple locations, same number)

[Neighborhood Health Care](#) (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 760-690-5907 (Escondido)

[Rady's Children's Hospital](#) (Medi-cal) 858-576-1700 (Multiple locations)

### Salud mental:

*Para obtener una recomendación para servicios de terapia, comuníquese con su empresa de seguro de salud para conseguir una lista de proveedores de salud mental que cubre el seguro, pregúntele a su médico de*

## **Recursos comunitarios de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de San Marcos**

*cabecera o llame a la línea de emergencia (The Access and Crisis Line 888-724-7240), disponible todos los días a cualquier hora.*

New Alternatives (Medi-cal or Uninsured) 760-798-0299

Rady's Children Outpatient Psychiatry Clinics (Solo con Medi-cal) 760-294-9270 (Escondido), 858-966-8268 (San Diego)

Palomar Family Counseling (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 760-741-2660 (Escondido), 760-630-3505 (Vista)

Psychiatric Centers of San Diego (619) 528-4600 (varios centros en San Diego)

[North County Lifeline](#) (Medi-cal, Escala diferencial de costo), 760-757-0118 (Vista)

[Mental Health Systems](#) (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 760-747-0205 (Escondido)

PsyCare (Therapy and Psychiatry/Terapia y psiquiatría) (858) 279-1223 (San Marcos)

Aplicación útil:

[National Alliance on Mental Illness, San Diego County Chapter resource app, oscER San Diego](#)

### **Centros de evaluación de salud mental de emergencia:**

Si piensa que usted o un ser querido está sufriendo una emergencia de salud mental, llame al 911.

Línea de emergencia (Access and Crisis Line) 888-724-7240

Para niños y adolescentes:

Aurora Behavioral Health (858) 487-3200

Sharp Mesa Vista Hospital (858) 278-4110

Emergency Screening Unit (unidad de evaluación de emergencia) (619) 421-6900

North County Crisis and Intervention Response Team (Equipo de atención en situaciones de crisis) 760-233-0133 (Escondido), horas limitadas

---

### **Legal**

[Legal Aid of San Diego](#), para familias de ingresos bajos, 1-877-534-2524

[U.S. Citizenship and Immigration Services, COVID-19](#) – impacto sobre la regla de costo público

Updated: March 17, 2020

# Recursos comunitarios de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de San Marcos

[San Diego Rapid Response Network](#), (619) 536-0823, para consultas migratorias de emergencia (redadas, arresto, puntos de verificación o casos de acoso)

---

## Vivienda y albergue

[Rental Assistance and Affordable Housing Directory 2020](#) (Directorio de ayuda con el alquiler y vivienda económica)

[Emergency Shelter Contact List](#) (Lista de albergues de emergencia)

Rent Assistance during COVID-19 health crisis (ayuda con el pago del alquiler durante la crisis de COVID-19):  
[San Diego Foundation](#)

---

## Estudios académicos

Se les anima a las familias y estudiantes del Distrito Escolar de San Marcos de visitar nuestro sitio web, en la pestaña de actividades educativas ([Student Learning Activities](#)). Allí van encontrar actividades para entretener a sus hijos durante el cierre de escuelas.

Academic services for schools not offering online learning opportunities: [Khan Academy](#)

### Internet gratuita o a precio reducido:

- [Comcast](#)
- [Spectrum](#)
- [Cox Communications](#)

---

## Información adicional

[Talking to Children About COVID-19 \(Coronavirus\): A Family Resource](#) (Cómo hablar con sus hijos sobre COVID-19)

*Para obtener información en español, haga clic en la segunda pestaña debajo de "Related COVID-19 Resources"*

[How to talk to a child about the Coronavirus, KidsHealth](#)

## **Recursos comunitarios de la comunidad del Distrito Escolar Unificado de San Marcos**

[Coronavirus \(COVID-19\): ¿Cómo hablar con su hijo sobre este virus? \(para Padres\) - Nemours KidsHealth](#)

[Talking to Kids about the Coronavirus, Child Mind Institute](#)  
[Como hablar con los niños sobre el coronavirus](#)

[Explaining Coronavirus to a Child with Anxiety](#)

[COVID-19 and managing mental health](#), JED Foundation

[A social story on how to talk to kids about Coronavirus](#)