*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](https://www.smusd.org/parent_q_a_english_spanish) y recursos escolares/comunitarios

[**San Diego County Office of Education**](https://www.sdcoe.net/Pages/Home.aspx) (**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**](https://211sandiego.org/)

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](https://03539ace-bd97-4e86-b633-705253e7eafc.filesusr.com/ugd/618b75_da5431db350440bc8ad3f52e70ca276a.pdf) Guía de Recursos del Condado Norte preparado por 211

[**Community Resource Center**](https://crcncc.org/) (**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](https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019/faqs.htm) Prestaciones por discapacidad y de baja familiar remunerada

[Unemployment Benefits](https://www.edd.ca.gov/unemployment/filing_a_claim.htm) (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](https://www.smusd.org/) 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

[Food Pantry Resources](https://my211.force.com/s/service-directory?code=BD), San Diego Food Bank (Banco de Alimentos de San Diego)

[Food Distributions](https://feedingsandiego.org/need-help/food-distributions/), (Mapa de distribución de alimentos en San Diego)

[Neighborhood Distribution Program](http://sandiegofoodbank.org/wp-content/uploads/2017/10/2020-Neighborhood-Distributions-By-Region-SDFB-and-NCFB-ENGLISH.pdf) (Programa de distribución de alimentos por el Banco de Alimentos de San Diego

[Calfresh Application:](https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ssp/food_stamps/how_to_apply.html) (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](https://www.ymcasd.org/community-support/childcare-resource-service) (Recomendaciones de cuidado de niños) 1-800-481-2151

[San Diego County Centralized Eligibility List](http://www.childcaresandiego.com/)  (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**](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fcoping.html)

Aplicaciones útiles:

 Headspace

 Calm.com

 Moodtools

 Virtual Hope Box

 Breathe

Reflectly

**Salud física:**

[North County Health Services](https://www.nchs-health.org/) (Medi-cal, Escala diferencial de costo), 760-736-6767 (San Marcos)

[Vista Community Health Clinic](http://www.vistacommunityclinic.org/) (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 844-308-5003 (Multiple locations, same number)

[Neighborhood Health Care](https://www.nhcare.org/) (Medi-cal, Escala diferencial de costo) 760-690-5907 (Escondido)

[Rady’s Children’s Hospital](https://www.rchsd.org/) (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 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](http://www.nclifeline.org/) (Medi-cal, Escala diferencial de costo), 760-757-0118 (Vista)

[Mental Health Systems](http://www.mhsinc.org/) (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](https://namisandiego.org/oscer/)

**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**](http://www.lassd.org/), para familias de ingresos bajos, 1-877-534-2524

[U.S. Citizenship and Immigration Services, COVID-19](https://www.uscis.gov/greencard/public-charge) – impacto sobre la regla de costo público

[**San Diego Rapid Response Network**](http://rapidresponsesd.org/), (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](https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/sdhcd/docs/rental-assistance/housing_resource.pdf) (Directorio de ayuda con el alquiler y vivienda económica)

[Emergency Shelter Contact List](https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/sdhcd/docs/rental-assistance/Trifold_pamphlet_Emergency_contacts_FINAL.pdf) (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](https://www.sdfoundation.org/programs/programs-and-funds/san-diego-covid-19-community-response-fund/)

**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](https://www.smusd.org/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](https://www.khanacademy.org/)

**Internet gratuita o a precio reducido:**

* [Comcast](https://www.internetessentials.com/covid19)
* [Spectrum](https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-households-and-more)
* [Cox Communications](https://www.cox.com/residential/internet/connect2compete.html)

**Información adicional**

[Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Family Resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-%28coronavirus%29-a-parent-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](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?WT.ac=pairedLink)

[Coronavirus (COVID-19): ¿Cómo hablar con su hijo sobre este virus? (para Padres) - Nemours KidsHealth](https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-how-talk-child-esp.html?WT.ac=pairedLink)

[Talking to Kids about the Coronavirus, Child Mind Institute](https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/?ck_subscriber_id=589116032)

[Como hablar con los ninos sobre el coronavirus](https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/)

[Explaining Coronavirus to a Child with Anxiety](https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/)

[COVID-19 and managing mental health](https://www.jedfoundation.org/covid-19-and-managing-mental-health/), JED Foundation

[A social story on how to talk to kids about Coronavirus](https://littlepuddins.ie/coronavirus-social-story/)