

¿En busca de ayuda?

PAQUETE DE RECURSOS

Laboratorio de Investigación

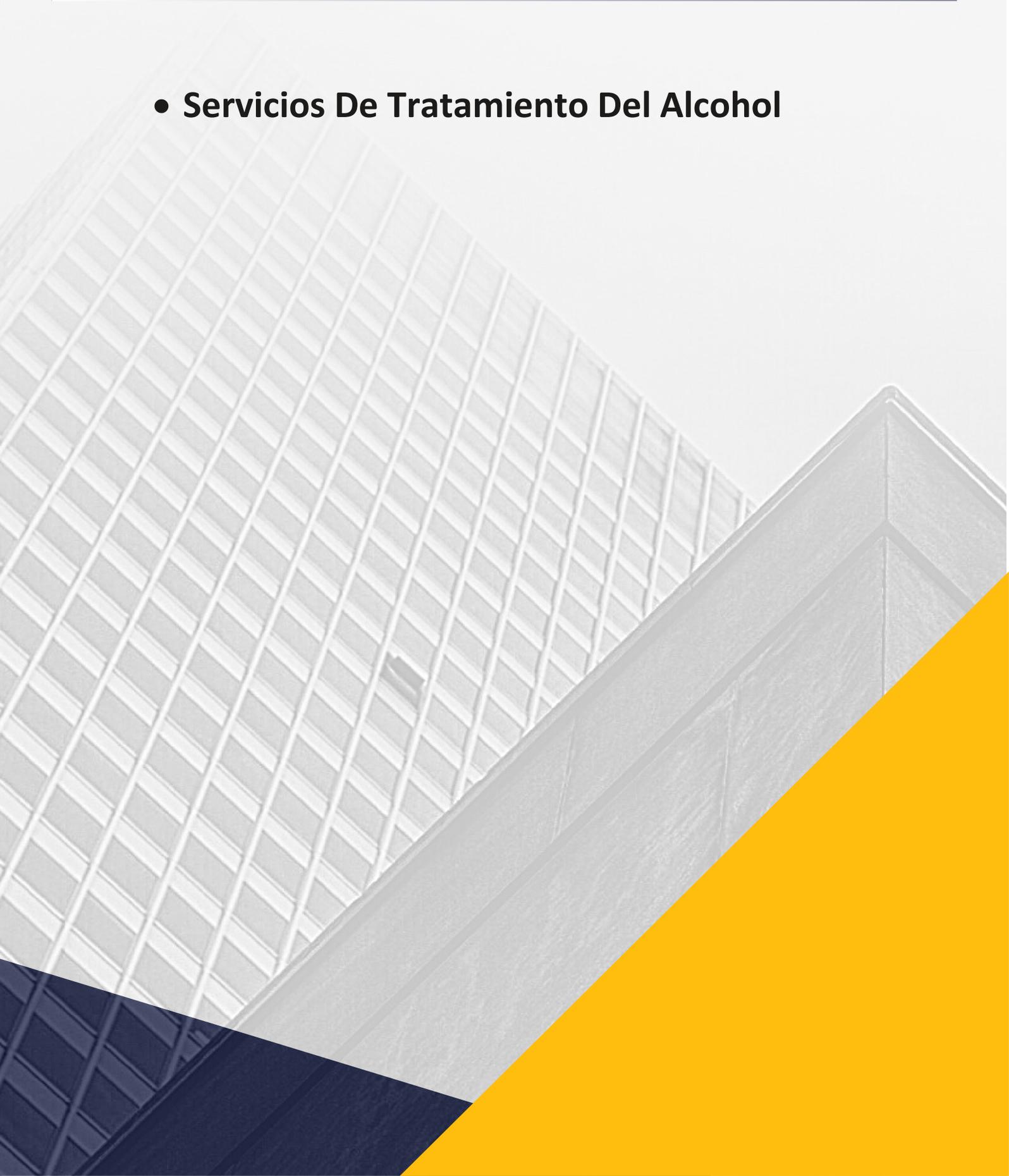
Sobre Adicciones

CONTÁCTENOS:
310-206-6756

UCLA

TRATAMIENTO DEL ALCOHOL

- **Servicios De Tratamiento Del Alcohol**



• Servicios De Tratamiento Del Alcohol

1) Alcohólicos Anónimos

www.hispanaaala.org

323-750-2039

Alcohólicos Anónimos es una comunidad mundial y voluntaria donde hombres y mujeres de toda condición se reúnen para lograr y mantener la sobriedad. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas.



• Líneas Directas de Recuperación de Adicciones

1) Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda

1-800-662-4357 o 1-800-487-4889

2) Departamento de Salud Pública – Prevención y Control Del Abuso De Sustancias

publichealth.lacounty.gov/sapc

1-844-804-7500

• SMART Recovery

www.smartrecovery.org/espanol



Self-Management And Recovery Training (SMART), significa Entrenamiento de Manejo Personal y Recuperación. SMART es un programa gratuito de grupos de ayuda mutua para aquellas personas que quieren parar cualquier comportamiento adictivo, ya sea sustancia o actividad. El programa te ayuda a decidir si tienes un problema, a desarrollar motivación para cambiar, y te ofrece una serie de herramientas y técnicas basadas en la ciencia para promover la abstinencia. En otras palabras, tú estás en control de tu recuperación.

- **NIAAA Treatment Navigator**

alcoholtreatment.niaaa.nih.gov/how-to-find-alcohol-treatment-programs

El Navegador ayuda a los adultos a encontrar un tratamiento contra el alcohol para ellos mismos o para un ser querido. Está elaborado por el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA) y le orientará hacia diversas opciones de tratamiento basadas en pruebas.



TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

- **Líneas Directas de Recuperación de Adicciones**
- **Clínicas Gratuitas o de Bajo Costo**
- **Recursos Adicionales**

TRATAMIENTO DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

- **Líneas Directas de Recuperación de Adicciones**

Derivación a tratamientos gratuitos y confidenciales las 24 horas del día e información sobre trastornos mentales y/o por consumo de sustancias, prevención y recuperación en inglés y español.

1) Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda

1-800-662-4357 o 1-800-487-4889

2) Línea Directa Para Fumadores de California

www.kickitca.org/es

1-800-663-8637 o 1-800-600-8191

**3) Departamento de Salud Pública – Prevención y Control
Del Abuso De Sustancias**

1-844-804-7500

4) Narcóticos Anónimos

1-888-622-4672

● Clínicas Gratuitas o de Bajo Costo

1) Adventist Health Glendale (AHGL)

www.adventisthealth.org/glendale/services/center-for-behavioral-health-recovery/mental-health-conditions/addiction

1509 Wilson Terrace Glendale, CA 91206

(818) 409-8347

En el programa de adicciones de Adventist Health Glendale (AHGL), el tratamiento se centra en ayudar al individuo adicto a mantenerse sobrio y, al mismo tiempo, a tratar cualquier enfermedad mental subyacente que pueda tener la persona. Muchas veces, las personas que sufren de una enfermedad mental no tienen idea de que están afectados. En un esfuerzo por encontrar alivio a sus síntomas, comienzan a medicarse con alcohol, drogas ilícitas o medicamentos recetados.

2) Clinica Romero

<https://clinaromero.com/substance-use-disorder/>

Pico Union: 123 S. Alvarado St. Los Angeles, CA 90057

Boyle Heights: 2032 Marengo St. Los Angeles, CA 90033

(213) 989-7700

La Clínica Romero ofrece un tratamiento efectivo e intensivo de los trastornos por uso de sustancias y servicios ambulatorios para adultos y jóvenes. También trabajamos con mujeres embarazadas y ofrecemos servicios de guardería a nuestros clientes. Todos los servicios son ofrecidos por personal atento, en inglés y en español.

3) L.A. Center for Alcohol and Drug Abuse (L.A. CADA)

www.lacada.info/adult-services

Santa Fe Springs: 11015 Bloomfield Ave Santa Fe Springs, CA 90670

(562) 906-2676

Downtown: 470 E. 3rd St. A&B Los Angeles, CA 90013

(213) 626-6411

● Clínicas Gratuitas o de Bajo Costo

L.A. CADA ofrece servicios de tratamiento ambulatorio intensivo (IOP) y ambulatorio (OP) para adultos con uso de sustancias o trastornos concurrentes, mayores de 18 años, en inglés y en español, desde dos lugares: Santa Fe Springs y el centro de Los Ángeles. El nivel de atención y la duración del tratamiento varían, dependiendo de las necesidades y desafíos únicos del cliente, la fuente de referencia, la fuente de financiación y el progreso del cliente en el tratamiento. Los clientes son examinados de acuerdo con los criterios aceptados de la ASAM, y las evaluaciones y las tomas de contacto pueden ser programadas dentro de las 24 horas de ponerse en contacto con nosotros.

4) CA Hispanic Commission on Alcohol and Drug Abuse - Latino Family Center

www.chcada.org/copy-of-san-gabriel-valley

3316 W. Beverly Blvd. Montebello, CA 90640

(323) 722-4529

CHCADA ofrece servicios bilingües de tratamiento ambulatorio intensivo (IOP) y ambulatorio (OP) para adultos y adolescentes con uso de sustancias o trastornos concurrentes, mayores de 18 años, en inglés y en español, desde dos lugares: Montebello y El Monte. Nuestro programa de tratamiento único es individualizado de acuerdo a las necesidades y preferencias de cada persona hacia una recuperación exitosa a largo plazo. Los servicios están disponibles para jóvenes y adultos de 12 años en adelante, hombres y mujeres.

5) CA Hispanic Commission on Alcohol and Drug Abuse – Latino Men’s Recovery Home

www.chcada.org/copy-of-latnio-prevention-network

2436 Wabash Ave. Los Angeles, CA 90033

(323) 780-8756

Los programas residenciales de tratamiento de trastornos por uso de sustancias de CHCADA proporcionan servicios de recuperación que están disponibles las veinticuatro (24) horas, los siete (7) días de la semana, para los participantes adultos que tienen trastornos por uso de sustancias de alcohol y/o drogas. Nuestros hogares residenciales de seis (6) camas para hombres y mujeres con problemas de abuso de alcohol y drogas.

● Clínicas Gratuitas o de Bajo Costo

El personal ofrece asesoramiento de grupo, familiar e individual, así como educación y formación en las áreas de salud, empleo, recuperación y habilidades de gestión de la vida. Además, se ofrecen comidas equilibradas desde el punto de vista cultural y nutricional, así como actividades recreativas y de acondicionamiento físico, que constituyen una parte importante del programa.

6) CA Hispanic Commission on Alcohol and Drug Abuse - Latina Women's Recover Home

www.chcada.org/copy-of-latino-residential-recovery

327 North St. Louis Los Angeles, CA 90033

(323) 261-7810

7) MELA Counseling Services Center, Inc.

<https://melacounseling.org/para-la-comunidad>

5723 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90022

(323) 721-6855

Mela ofrece tratamiento para el abuso del alcohol y drogas. El programa de Trastornos por Uso de Sustancias para pacientes ambulatorios para adultos mayores de 18 años, consiste en los siguientes servicios: sesiones individuales con un Consejero de Trastorno por Uso de Sustancias, planificación de tratamiento, grupos educativos, intervención de crisis, después de la atención (aftercare), pruebas de drogas/alcohol y grupos de compañeros.

● Recursos Adicionales

1) Herramienta de Disponibilidad de Servicios y Camas

<https://sapccis.ph.lacounty.gov/sbat/>

La herramienta de disponibilidad de servicios y camas (SBAT) puede ayudarle a encontrar los servicios de uso de sustancias que usted, su cliente o su ser querido están buscando. SBAT es una herramienta basada en la web que proporciona un tablero de control de los servicios disponibles para el uso de sustancias en todo el condado de Los Ángeles, incluyendo: tratamiento ambulatorio e intensivo para pacientes externos, diferentes niveles de tratamiento residencial, manejo de la abstinencia, Programas de Tratamiento de Opioides (clínicas de metadona), Vivienda Puente de Recuperación y programas de DUI.

DEJAR DE FUMAR

- **Recursos Para Dejar De Fumar**



RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR

1) Kick It California

<https://kickitca.org>

1-800-600-8191

Asesoramiento personalizado, gratuito y con eficacia científicamente demostrada para ayudarle a dejar el tabaco y la nicotina.

2) Smoke Free Español

<https://espanol.smokefree.gov>

3) BecomeAnEx

www.becomeanex.org/es/

BecomeAnEX ("EX") está dirigido por Truth Initiative®. Truth Initiative es la principal organización de salud pública sin fines de lucro dedicada a ayudar a las personas a dejar el tabaco. Desde 2008, Truth Initiative ha estado asociada con Mayo Clinic Nicotine Dependence Center para desarrollar EX. Se trata de un programa gratis que ha ayudado a más de 900,000 consumidores de tabaco. Incluye la comunidad social más antigua, consejos y asesoramiento mediante mensajes de texto y correos electrónicos, orientación de expertos, y herramientas interactivas. Nuestras investigaciones demuestran que EX funciona. Las personas que siguen el plan EX para dejar el tabaco tienen cuatro veces más probabilidades de dejarlo.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

- **Servicios Médicos**
- **Líneas de Crisis**
- **Recursos Para Veteranos**
- **Clínicas Gratis o de Bajo Costo**
- **Aplicaciones Móviles**

• Servicios Médicos

1) Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles

<https://dmh.lacounty.gov/our-services/>

1-800-854-7771

El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles (LACDMH), el departamento de salud mental del condado más grande del país, opera directamente más de 85 programas y contratos con proveedores para brindar una gama de servicios de salud mental a personas de todas las edades para apoyar la esperanza, la recuperación y bienestar.

2) L.A. Care Health Plan

www.lacare.org/members/getting-care/behavioral-health

1-855-270-2327

LA Care brinda servicios de salud mental y servicios para trastornos por uso de sustancias a través de PCP, especialistas en salud conductual de Beacon Health Services, el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.

3) Latinx Therapy

<https://latinxtherapy.com>

Latinx Therapy se fundó en 2018 con la misión de desestigmatizar la salud mental en la comunidad Latinx. Desde entonces, nos hemos expandido para convertirnos en un podcast bilingüe y un directorio nacional para encontrar un terapeuta Latinx (el 98% de nuestro directorio son hispanohablantes). Latinx Therapy se esfuerza por ofrecer talleres y servicios con base cultural a nuestra comunidad.

● Servicios Médicales

4) National Alliance on Mental Illness – Greater Los Angeles

www.namiglac.org/class-support

(213) 386-3615

National Alliance on Mental Illness, Greater Los Angeles County (NAMI GLAC) es la principal organización del condado compuesta por capítulos de base que promueve el bienestar, la recuperación, la igualdad y la dignidad de las personas y familias afectadas por enfermedades mentales y la comunidad en general. Proporcionamos liderazgo en la defensa, la educación, el apoyo y la concienciación pública en todo el condado de Los Ángeles.

5) Solicitud de Medi-Cal

www.coveredca.com/espanol/

1-800-300-0213

Medi-Cal es un programa que ofrece cobertura médica gratuita o de bajo costo para niños o adultos con ingresos y recursos limitados. Si cumples los requisitos, puedes inscribirte en Medi-Cal durante todo el año. Medi-Cal cubre a los adultos de bajos ingresos, a las familias con niños, a las personas mayores, a las personas con discapacidades, a las mujeres embarazadas, a los niños en régimen de acogida y a los antiguos jóvenes de acogida hasta los 26 años.

6) Therapy for Latinx

www.therapyforlatinx.com

TherapyforLatinx le permite buscar un terapeuta por nombre, especialidad, su seguro y ubicación. También puede filtrar por cosas como el género, el tipo de pago, la identidad y más. Los terapeutas también están disponibles para verte a través de la telesalud, mientras que estén autorizados en su estado.

● Líneas de Crisis

1) Ayuda al Suicidio

- **Prevención del Suicidio de Los Ángeles**
(310) 391-1253
- **Línea Nacional de Ayuda al Suicidio y a la Crisis**
988

2) Ayuda Contra el Maltrato Infantil

- **Departamento de Servicios Para La Infancia de California**
<https://dcfs.lacounty.gov/contact/report-child-abuse/>
1-800-540-4000
- **Coalición de California Para La Juventud en Crisis**
<https://calyouth.org/cycl/>
1-800-843-5200
- **Línea Nacional**
www.childhelp.org
1-800-422-4453
- **Recursos Para Adolescentes en Crisis**
www.1800runaway.org
1-800-786-2929

3) Ayuda Contra la Violencia y las Agresiones Sexuales

- **Línea Nacional de Atención a la Violencia Doméstica**
<https://espanol.thehotline.org>
1-800-799-7233/ Español: 1-800-942-6908
Texto: "START" al 88788
- **Línea Nacional de Atención a las Agresiones Sexuales (RAINN)**
www.rainn.org
1-800-656-4673
- **Línea Directa de Violencia Doméstica del Condado de Los Ángeles**
<https://dpss.lacounty.gov/es/jobs/gain/sss/domestic-violence.html>
1-800-978-3600

• Líneas de Crisis

4) Ayuda Contra la Violencia y las Agresiones Sexuales (Cont.)

- **Líneas Directas de la Violación y Maltrato de Los Ángeles**
www.peaceoverviolence.org/hotlines
Central Los Angeles: (213) 626-3393
South Los Angeles: (310) 392-8381
West San Gabriel Valley: (626) 793-3385
- **East Los Angeles Women's Center**
<https://www.elawc.org>
1-800-585-6231
- **Jewish Family Service LA**
www.jfsla.org/our-services/domestic-violence/
818-505-0900 o 323-681-2626
Ofrecen refugio, asesoramiento y apoyo a las víctimas de la violencia doméstica.
- **Centro de Tratamiento de Violaciones**
1250 16th St. Santa Monica, CA 90404
(424) 259-7208
Ofrecen servicios integrales para víctimas de agresiones sexuales de todas las edades, incluyendo atención médica especializada, servicios forenses, asesoramiento e información sobre derechos y opciones. Los servicios están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana.

5) Apoyo a LGBTQ+

- **Línea de Apoyo a las Personas Trans**
1-877-565-8860
- **Línea Nacional Para Personas Mayores (SAGE)**
1-877-360-5428
- **Recursos Adicionales**
 - **Somos Familia**
www.somosfiliabay.org
 - **Human Rights Campaign**
www.hrc.org/es/resources

• Recursos Para Veteranos

1) Clínicas:

- **East Los Angeles VA Clinic**
5426 East Olympic Boulevard Commerce, CA 90022
(323) 725-7372
Línea Directa Para la Salud Mental: (310) 268-4449
- **Los Angeles VA Clinic**
351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012
(213) 253-5000
Línea Directa Para la Salud Mental: (213) 253-2677 x24732
- **Santa Fe Springs VA Clinic**
10330 Pioneer Boulevard Suite 180, Santa Fe Springs, CA 90670
(562) 347-2200
Línea Directa Para la Salud Mental: (562) 826-5603
- **West Los Angeles VA Medical Center**
11301 Wilshire Boulevard Los Angeles, CA 90073
(310) 478-3711
Línea Directa Para la Salud Mental: (310) 268-4449

2) Departamento de Asuntos de Veteranos

www.va.gov

3) Veteran Peer Access Network

www.dmh.lacounty.gov/veterans

1-800-854-7771 ext. 3

La Veteran Peer Access Network (VPAN) le ayuda a navegar por sistemas complicados para que reciba los servicios que merece. La primera red de apoyo impulsada por la comunidad que sirve a los veteranos y a sus familias en los Estados Unidos, la VPAN conecta los departamentos del condado de Los Ángeles, las organizaciones sin ánimo de lucro, la Administración de Veteranos y los programas de la ciudad de Los Ángeles. La red encarna el ideal #YouMatter: que los veteranos merecen esperanza, bienestar y una mayor calidad de vida como miembros valiosos de la comunidad del condado de Los Ángeles.

Free or Low-Cost Health Clinics In Los Angeles County

Health Clinics in **SPA 4** Serving:

Boyle Heights Chinatown Eagle Rock Echo Park El Sereno Glassell Park
Hancock Park Highland Park Hollywood Hills Hollywood Park Korea Town
La Brea Monterey Hills Mount Olympus Silverlake Westlake

Note: Clinics have variable hours. Please call before visiting.

AltaMed Health Services

- Buena Care

1701 Zonal Avenue
Los Angeles CA 90033
(323) 223-6146
PPP, Primary Care

Hours: M,T,Th,F 12-6pm
↑, ↓: S

Arroyo Vista Family Health Foundation - Lincoln Heights

2221 North Broadway
Los Angeles CA 90031
(323) 224-2188

PPP, Primary Care
Monday-Friday 8:30-5:00
↓: C M V S

Arroyo Vista Family Health Foundation - El Sereno

4815 E. Valley Blvd, Unit C
Los Angeles CA 90032
(323) 222-1134

PPP, Primary Care
Monday-Friday 8:30-5:00
↓: C M V S

Arroyo Vista Family Health Foundation - Highland Park

6000 North Figueroa Street
Los Angeles CA 90042
(323) 254-5221

Primary, PPP
Monday-Friday 8:30-5:00
↓: C M V S

Asian Pacific Health Care Venture

1530 Hillhurst Ave., Suite 200
Los Angeles CA 90027
(323) 644-3888
PPP

Monday, Tuesday - 9:00 am - 7:30 pm
Wednesday, Thursday
Friday 8:00 a.m. - 7:30 pm
Saturday 8:00 am - 3:00 pm
↓: C M V S J T O

California Family Care - Grand Ave

1400 S Grand Ave #800
Los Angeles CA 90015
(213) 742-6200
Monday-Saturday 8:00am-5:00pm
↓: S

Central Health Center

241 North Figueroa Street
Los Angeles CA 90012
(213) 240-8203
Public Health Center
Monday - Friday 8:00am - 4:00pm
↓: A T C S V

Chinatown Service Center

767 North Hill Street, Suite 200
Los Angeles CA 90012
(213) 808-1700
PPP
Monday-Friday 8:30am-5:00pm
↓: C M S V O

Clinica Medica Jose Carlos - East LA Health Task Force

2120 East 6th Street
Los Angeles CA 90023
(323) 881-1112
Monday, Wednesday 10:00am - 7:00pm
Thursday, Friday 9:00am - 6:00pm
Saturday 8:30am - 5:30pm
↓: S

Clinica Msr. Oscar A. Romero

123 S. Alvarado Street
Los Angeles CA 90057
(213) 989-7700
Dental, General Medicine
Monday - Thursday 7:00am - 7:00pm
Friday/Saturday 7:00am - 12:00pm
↓: S O

Eisner Pediatric and Family Medical Clinic

1530 South Olive Street
Los Angeles CA 90015
(213) 747-5542
PPP
Monday-Saturday 8:00am-4:30pm
↓: T S

Franciscan Clinics Queenscare Family Clinic - Eagle Rock

4448 York Blvd.
Los Angeles CA 90041
(323) 344-5233
Primary, PPP
Monday-Friday 8:30-6:00
↓: S

Franciscan Clinics Queenscare Family Clinic - Echo Park

150 N. Reno Street
Los Angeles CA 90026
(213) 380-7298
Dental
Monday- Friday 8:00am-5:30pm
↓: S A

Franciscan Clinics Queenscare Family Clinic - Hollywood

4618 Fountain Avenue
Los Angeles CA 90029
(323) 953-7170
PPP, Primary
Monday- Friday 8:30am-6:00pm
↓: S A

Legend

- ✗ Not accepting new patients at this time
- ↓ Other Languages Spoken
 - S: Spanish
 - M: Mandarin
 - C: Cantonese
 - V: Vietnamese
 - K: Korean
 - T: Tagalog
 - A: Armenian
 - O: Other
- ↑ Interpreters Available
- ↗ Urgent Care Available

Free or Low-Cost Health Clinics In Los Angeles County

Health Clinics in SPA 4 Serving:

Boyle Heights Chinatown Eagle Rock Echo Park El Sereno Glassell Park
Hancock Park Highland Park Hollywood Hills Hollywood Park Korea Town
La Brea Monterey Hills Mount Olympus Silverlake Westlake

Note: Clinics have variable hours. Please call before visiting.

Franciscan Clinics Queenscare Family Clinic - Wilshire Center

3242 West 8th Street
Los Angeles CA 90005
(213) 368-9779
Primary, PPP
Monday-Friday 9:00am-6:00pm
⚡, ⚡: S K

Hollywood-Wilshire Health Center

5205 Melrose Avenue
Los Angeles CA 90038
(323) 769-7800
Public Health Center
Monday, Wednesday, Friday 7:30-4:00
Tuesday 7:30-5:00 Thursday 7:30-2:00
⚡, ⚡: V K S O

JWCH Institute Safe Harbor

721 East 5th Street
Los Angeles CA 90013
(213) 622-4073
PPP
Tuesday, Wednesday,
Friday 8:00am-4:30pm
⚡: S

JWCH Institute Weingart Medical Clinic

515 East 6th Street
Los Angeles CA 90021
(213) 622-2639
Primary
Monday-Friday 7:30am-4:30pm
⚡, ⚡: S

KHEIR Health Services Center

266 South Harvard Blvd
Los Angeles, CA 90004
(213) 637 - 1070
Primary
Sliding Scale
Monday-Friday 9:00am-5:30pm
⚡, ⚡: S K

Koryo Health Foundation Community Clinic

1058 South Vermont Avenue
Los Angeles CA 90006
(213) 380-8833
PPP
Monday-Friday 8:30am-5:00pm
⚡: S K

LAC + USC Medical Center

1200 N. State Street
Los Angeles CA 90033
(323) 226-5111
Hospital
Monday-Friday 8:00 a.m.- 5:00 p.m
⚡, ⚡, ⚡: S

LAC + USC Medical Center Outpatient Dept.

1175 North Cummings St.
Los Angeles CA 90033
(323) 226-8000
GR
Monday - Friday 8:00am - 5:00pm
⚡: S O

Los Angeles Free Clinic

6043 Hollywood Boulevard
Hollywood CA 90028
(323) 462-4158
PPP
Medical services for adolescents
ages 12-24 years
Tuesday, Thursday 1:00pm-6:00pm
⚡, ⚡: T S

Los Angeles Free Clinic - Beverly

8405 Beverly Boulevard
Los Angeles CA 90048
(323) 658-9193
Dental, Specialty
⚡, ⚡: T S

Los Angeles Free Clinic @ BAART Hollywood

6411 Hollywood Blvd
Los Angeles CA 90028
(323) 957-0604
PPP, Specialty
Monday-Friday 6:00am-2:00pm
⚡: A K S O

Legend

⚡ Not accepting new patients at this time

⚡ Other Languages Spoken

S: Spanish

M: Mandarin

C: Cantonese

V: Vietnamese

K: Korean

T: Tagalog

A: Armenian

O: Other

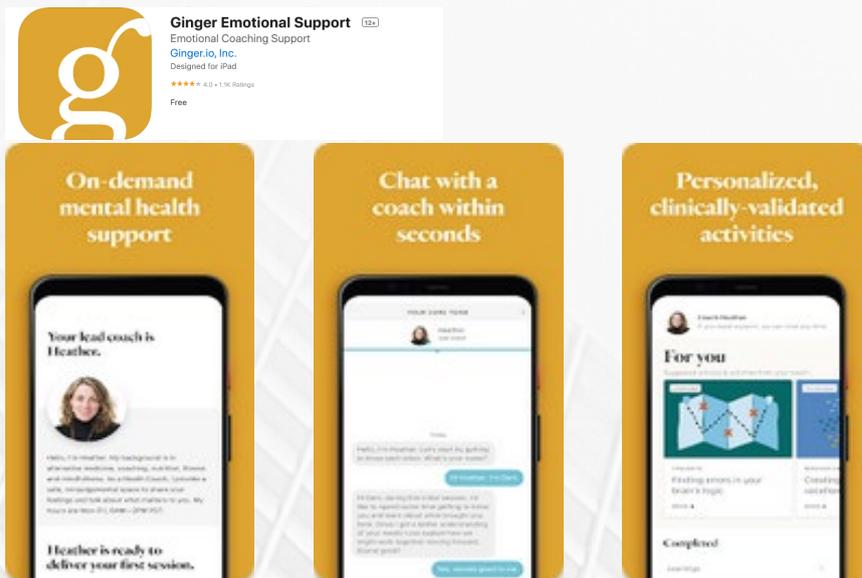
⚡ Interpreters Available

⚡ Urgent Care Available

• Aplicaciones Móviles

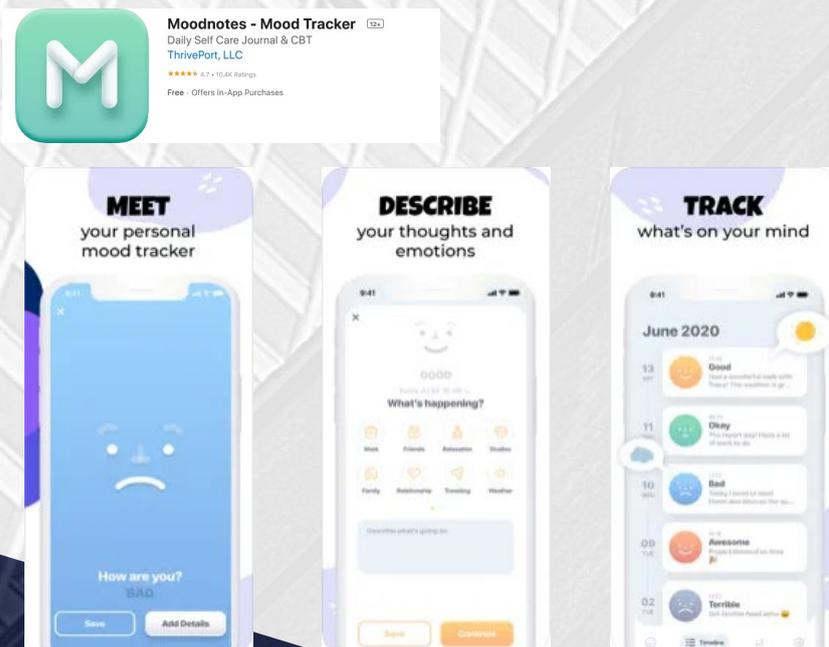
1) Ginger

Ginger ofrece apoyo emocional y de salud mental confidencial y a la carta, a través de un coaching en directo basado en texto, terapia y psiquiatría en vídeo y recursos de autocuidado, todo ello desde la privacidad de tu smartphone. Ginger está ahora disponible para los miembros de Kaiser Permanente en Español.



2) Moodnotes

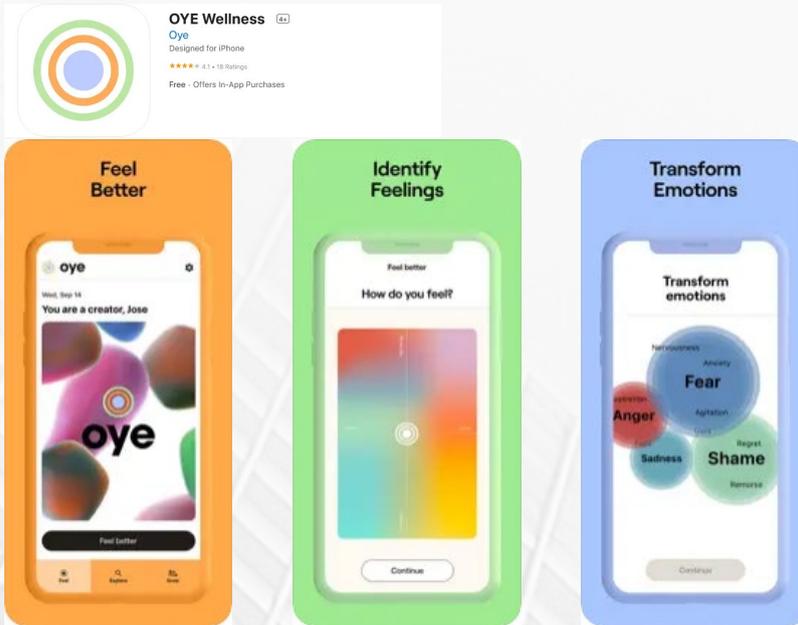
Moodnotes es una aplicación de seguimiento del estado de ánimo y diario súper fácil para capturar su estado de ánimo y ayudarlo a mejorar sus hábitos de pensamiento.



• Aplicaciones Móviles

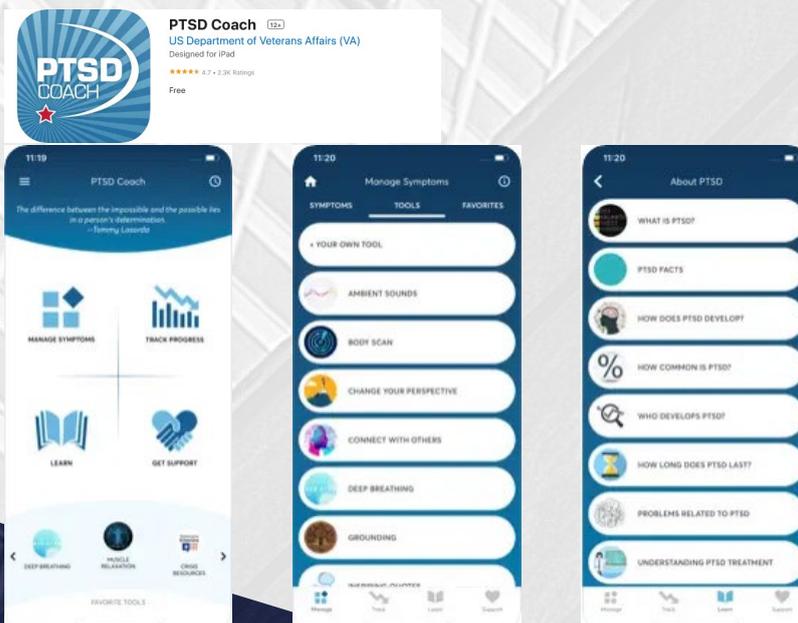
3) OYE Wellness

Transforma tus emociones en acciones creativas con las prácticas mente-cuerpo de OYE, la herramienta de comprobación emocional diaria, el establecimiento de objetivos personalizados y las notificaciones conscientes.



4) PTSD Coach

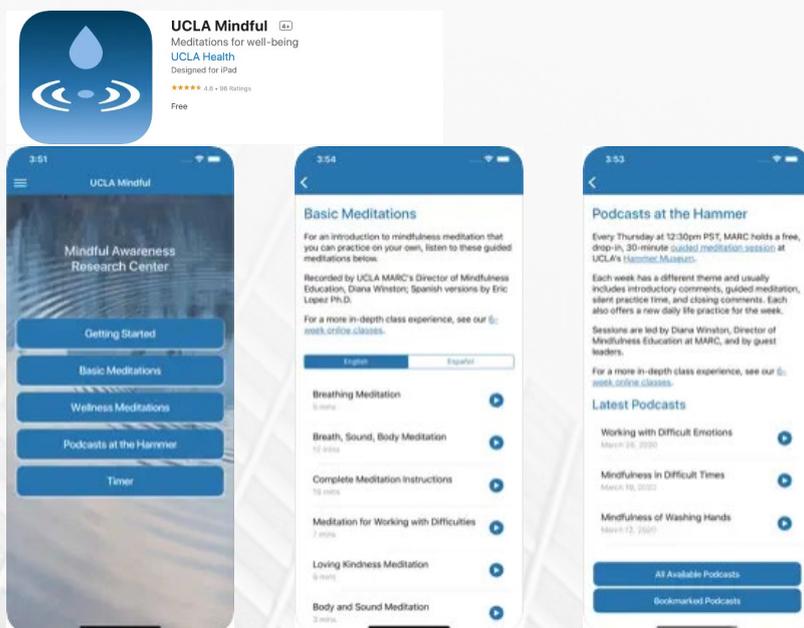
PTSD Coach fue diseñada para aquellos que tienen, o pueden tener, un trastorno de estrés postraumático (TEPT). Esta aplicación le proporciona educación sobre el TEPT, información sobre la atención profesional, una autoevaluación del TEPT, oportunidades para encontrar apoyo y herramientas que pueden ayudarle a manejar el estrés de la vida diaria con el TEPT.



• Aplicaciones Móviles

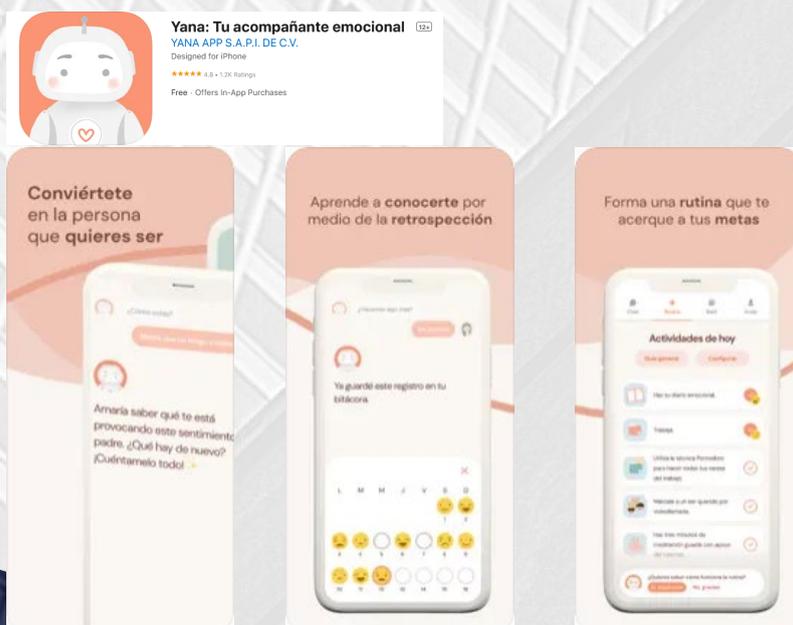
5) UCLA Mindful App

Con esta aplicación fácil de usar, puedes practicar la meditación de atención plena en cualquier lugar y en cualquier momento con la guía del Centro de Investigación de Atención Plena de la UCLA.



6) Yana: Tu acompañante emocional

Yana es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que apoya a las personas que tienen -o creen tener- depresión o ansiedad, a través de estrategias basadas en la terapia Cognitivo - Conductual.



PROGRAMAS DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

- **Líneas de Ayuda Contra el Hambre**
- **Recursos Federales de Ayuda Alimentaria**

● Líneas de Ayuda Contra el Hambre

1) Línea Nacional Contra el Hambre del USDA

<https://www.fns.usda.gov/partnerships/national-hunger-clearinghouse>

1-877-8-HAMBRE (1-800-848-6273)

Texto: 914-342-7744

El centro de intercambio de información ayuda a las personas o comunidades de bajos ingresos proporcionando asistencia alimentaria y otra información sobre nutrición y servicios sociales, lo que constituye una herramienta importante para combatir el hambre y promover la movilidad económica.

Para utilizar el servicio de texto enví un mensaje de texto con una pregunta que puede contener una palabra clave como “comida,” “verano,” “comidas,” etc. para recibir una respuesta automatizada.

2) Línea de Ayuda de Servicios Humanos del Condado de Los Ángeles

<https://211la.org/>

Marque 2-1-1 en su teléfono para comunicarse con un asesor de recursos comunitarios capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede preguntar dónde encontrar alimentos gratuitos y cualquier otra ayuda.

3) WhyHunger

<https://whyhunger.org/find-food-es/>

1-800-5-HUNGRY (1-800-548-6479)

La línea contra el hambre de WhyHunger refiere a personas que necesitan alimentos en Estados Unidos a despensas de alimentos, comedores populares, lugares de comida de verano, programas gubernamentales de nutrición y organizaciones comunitarias, especialmente aquellas que facilitan el acceso a alimentos, servicios de apoyo nutricional y nutricional.

• Recursos Federales de Ayuda Alimentaria

1) 211 LA Food Finder

<https://211la.org/food-resources>

211 LA se ha asociado con Slingshot Aerospace para crear una herramienta de mapeo que hace más fácil que nunca la localización de recursos alimentarios cerca de ti. Añade tu ubicación y filtra por tipo de recurso, luego haz clic para ver información detallada sobre el recurso y cómo acceder a él.

2) Banco Regional de Alimentos de Los Ángeles

<https://www.lafoodbank.org/find-food/pantry-locator>

1734 E. 41st Street Los Angeles, CA 90058

(323) 234-3030

La misión del Banco Regional de Alimentos de Los Ángeles es movilizar recursos para luchar contra el hambre en nuestra comunidad. El Banco de Alimentos se comunica regularmente con nuestros representantes para asegurarse de que comprenden el problema del hambre en sus respectivos distritos, saben lo que hacemos y entienden cómo podemos asociarnos para hacer frente al hambre en Los Ángeles.

3) CalFresh

<https://www.getcalfresh.org/es>

1-877-847-3663

CalFresh, conocido a nivel federal como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP, proporciona beneficios alimentarios mensuales a personas y familias con bajos ingresos y proporciona beneficios económicos a las comunidades. CalFresh es el mayor programa alimentario de California y proporciona una red de seguridad esencial contra el hambre. CalFresh es un mandato federal y en California, es supervisado por el estado y operado por el condado.

● Recursos Federales de Ayuda Alimentaria

4) Departamento de la Tercera Edad de la Ciudad de Los Ángeles

https://aging.ca.gov/Find_Services_in_My_County/

1-800-510-2020

Servicios Disponibles: Programa de Comidas Colectivas y Programa de Comidas a Domicilio

El Programa de Comidas Congregadas sirve comidas nutritivas a los adultos mayores en un ambiente de grupo con la oportunidad de socializar con otros. El programa también ofrece educación nutricional, detección de riesgos nutricionales y, en algunas áreas, asesoramiento nutricional. Las contribuciones voluntarias son bienvenidas, pero no son obligatorias.

El Programa de Comidas a Domicilio sirve comidas nutritivas a los adultos mayores en su hogar. El programa también ofrece educación nutricional, detección de riesgos nutricionales y, en algunas áreas, asesoramiento nutricional. Las contribuciones voluntarias son bienvenidas, pero no son obligatorias.

5) WIC de California

<https://www.phfewic.org/es/como-funciona-wic/inscribase-en-wic>

1-888-942-2229

Puede ser elegible para WIC si ésta embarazada, ésta amamantando a un bebé menor de un año, tuvo un bebé en los últimos seis meses, tiene un hijo menor de cinco años, perdió un embarazo/interrupción de embarazo.