Guía de Recursos Comunitarios

Condado de Sonoma

Un directorio de referencia rápida de recursos locales de salud física, alimentación, salud mental, tutorías y alfabetización mediática.

¿ESTÁ EN CRISIS AHORA MISMO?

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 — Llame o envíe un mensaje de texto al 988 *Apoyo las 24/7 para crisis de ideación suicida, consumo de sustancias o salud mental*

Línea de Texto de Crisis — Envíe HOME al 741741 *Apoyo las 24/7 de consejeros capacitados*

Equipo de Apoyo de Salud Mental InResponse — (707) 575-4357 *Respuesta a crisis las 24/7, Santa Rosa*

Línea de Prevención del Suicidio de North Bay — (855) 587-6373 *24/7*

Emergencia — Llame al 911

Índice

Salud Física
Clínicas comunitarias, salud *reproductiva y opciones de acondicionamiento físico*

Recursos Alimentarios
Comestibles gratuitos, despensas de alimentos, sitios de distribución y CalFresh

Salud Mental
Terapia gratuita y de bajo costo, grupos de apoyo y recursos de crisis

Tutorías y Apoyo Educativo
Opciones de tutoría gratuitas y pagadas para todas las edades

Alfabetización Digital y Mediática
Herramientas y lecciones para detectar deepfakes y desinformación

Salud Física

Atención Médica e Inmunizaciones

Servicios de Salud del Condado de Sonoma — lista de clínicas comunitarias para inmunizaciones y atención médica

Planned Parenthood

Dirección: 1140 Sonoma Ave Building 3, Santa Rosa, CA 95405 | **Teléfono:** (707) 527-7656

Ofrece una amplia gama de servicios relacionados con la salud reproductiva, atención de afirmación de género, vacunas, salud mental y bienestar.

❖ *Pago: Acepta seguros, pero no se requiere seguro para recibir servicios*

Estado Físico

YMCA

scfymca.org

Ofrece clases de ejercicio, cuidado infantil, recetas saludables, grupos de acondicionamiento físico y seminarios de reducción de estrés.

- Membresías juveniles: $29–39/mes
- Membresías familiares: $94–129/mes

Crunch Fitness (Santa Rosa)

Membresías desde aproximadamente $9.99/mes. Conocido por ser económico, pero puede estar muy concurrido.

Planet Fitness (Rohnert Park, Petaluma, Santa Rosa)

Generalmente $15/mes para nuevos miembros — un ambiente económico y apto para principiantes.

24 Hour Fitness (Santa Rosa, Rohnert Park)

Equipo de gimnasio tradicional, incluyendo canchas de baloncesto y piscinas. El precio de la membresía varía.

Stan Bennett's Health & Fitness (Santa Rosa)

Una opción local bien equipada, conocida por estar menos concurrida que los gimnasios de cadena.

❖ *Consejo: ¡Siempre pregunte sobre descuentos para estudiantes!*

Recursos Alimentarios

Sitios de Distribución de Alimentos (Comestibles Gratuitos)

Sitios del Banco de Alimentos Redwood Empire (REFB)

- Bayside Church — 3175 Sebastopol Rd — Lunes, 8:00–9:00 a.m.
- Spring Hills Church — 3700 Fulton Rd — Lunes, 11:00 a.m.–12:00 p.m.
- Salón Conmemorativo de Veteranos de Santa Rosa — 1351 Maple Ave — Jueves, 3:30–5:00 p.m.

Para obtener una lista de distribuciones de alimentos exclusivas del Condado de Sonoma por código postal, envíe un mensaje de texto con "FOOD" al (707) 353-3882 o visite textfood.org.

Food For Thought

Dirección: 6550 Railroad Ave., Forestville, CA 95436 | **Contacto:** Crista Facciolla, Gerente de Servicios al Cliente — (707) 887-1647 ext. 118

Idiomas disponibles: inglés, español y servicios de traducción disponibles para otros idiomas (pacientes de Medi-Cal).

Despensas de Alimentos

Despensa de Alimentos de la Sociedad San Vicente de Paúl

1007 W College Ave — Miércoles, 10:00–11:00 a.m.

F.I.S.H. of Santa Rosa

3180 Airway Dr — Lunes–viernes, 12:00–2:00 p.m.

Ejército de Salvación – Santa Rosa

Ofrece cajas de alimentos — comuníquese directamente para más detalles.

2-1-1 Condado de Sonoma

Marque 2-1-1 o (800) 325-9604 para asistencia las 24/7 y encontrar la despensa de alimentos o el servicio de comidas más cercano.

Cupones de Alimentos (CalFresh)

- Folleto Informativo de CalFresh — disponible a través de Servicios Humanos del Condado de Sonoma
- Solicite en línea a través del portal de solicitud de CalFresh

Salud Mental

Terapia Gratuita, de Bajo Costo y Basada en Seguros

Boys & Girls Club of Sonoma Valley

Directora de Servicios de Salud Mental: Natalie Goddard — ngoddard@bgcsonoma.org | **Phone:** (707) 779-9935

bgcsonoma.org/mental-health-services

Ofrece servicios de salud mental GRATUITOS para jóvenes y adolescentes del Valle de Sonoma, incluyendo asesoría individual y terapia de grupo en un ambiente acogedor y comunitario durante el horario extraescolar.

❖ *Servicios de salud mental gratuitos*

Humanidad Therapy and Education Services

Dirección: 1260 N Dutton Ave Suite 230, Santa Rosa, CA 95401 | **Teléfono:** (707) 525-1515

srosahtes.org

Una agencia comunitaria multicultural sin fines de lucro de salud mental y un Programa de Capacitación en Terapia Matrimonial/Familiar que ofrece asesoría de bajo costo para individuos, parejas, adolescentes y niños, además de mentoría para terapeutas biculturales.

❖ *Tarifas de escala variable desde $35; se acepta Medi-Cal o Partnership*

❖ *Lista de espera abierta*

❖ *Programa Perinatal abierto — sesiones gratuitas*

❖ *Atiende a partir de los 12 años para asesoría individual*

Siyan Clinical Corporation

Dirección: 480 Tesconi Circle, Suite B, Santa Rosa 95401 | **Teléfono:** (707) 329-3725

siyanclinical.com

Ofrece pruebas psicológicas, manejo de medicamentos, tratamiento con Spravato, atención ambulatoria intensiva y psicoterapia individual/grupal para depresión, ansiedad, trastorno bipolar, TEPT, trauma, TOC, TDAH y transiciones de vida.

❖ *Acepta Anthem Blue Cross, Blue Shield de CA, Cigna, Aetna, MHN, HealthNet, Magellan y Medicare con un suplemento*

Santa Rosa Community Health — Servicios de Salud Mental

Oficina Administrativa: 3569 Round Barn Circle, Santa Rosa 95403 | **Teléfono:** (707) 303-3600

srhealth.org/service/mental-health

Ofrece terapia individual y grupal, clases de manejo del estrés, grupos de apoyo para la depresión y programas de recuperación de adicciones/consumo de sustancias para pacientes de todas las edades. Los pacientes actuales de SRCH pueden preguntar a su proveedor de atención primaria sobre referencias.

❖ *Acepta Medi-Cal/Partnership Health Plan, CMSP, MCAP, Medicare, Anthem Blue Cross, HealthNet, Covered California, Blue Shield, FamilyPACT, Every Woman Counts, Aetna (PPO), Cigna (PPO), United Health Care (PPO), Western Growers, y tarifas de escala variable*

Nota: Los planes PPO deben asignarse a un Proveedor de SRCH; los planes HMO y EPO deben asignarse a SRCH y a un Proveedor de SRCH.

Santa Rosa Center for Cognitive Behavioral Therapy

Dirección: 3436 Mendocino Ave, Suite C, Santa Rosa 95403 | **Teléfono:** (707) 545-4600

srcbt.org/faq

Tratamiento para niños, adolescentes y adultos utilizando un enfoque colaborativo para definir metas y desarrollar planes de tratamiento, con seguimiento regular del progreso. Los clientes suelen ver cambios significativos en un número relativamente corto de sesiones.

❖ *Escala variable disponible para ver a un terapeuta pre-licenciado*

InTune Family Counseling

intunefamily.com

❖ *Acepta Medi-Cal y tarifas de escala variable*

Child Parent Institute

Dirección: 3642 & 3650 Standish Ave, Santa Rosa 95407 | **Teléfono:** (707) 585-6108

calparents.org — Terapia Infantil y Familiar

Terapia para individuos de 6–21 años que enfrentan depresión, ansiedad, trauma y otros problemas de vida difíciles, utilizando terapias de juego, arte, bandeja de arena y conversación. Padres, cuidadores y profesionales pueden solicitar citas o hacer referencias.

❖ *Pago privado usando escala variable, Asistencia a Víctimas y Carelon (Medi-Cal/Partnership)*

❖ *Lista de espera actualmente cerrada para Carelon*

Lomi Psychotherapy Clinic

Dirección: 320 10th St Suite 200, Santa Rosa, CA 95401 | **Línea de Admisión:** (707) 579-0465 ext. 227 | **Correo electrónico:** info@lomi.org

lomi.org

Psicoterapia consciente y centrada en el cuerpo que apoya el duelo, la ansiedad, el trauma, la depresión y la sensación de estancamiento — ayudando a los clientes a desarrollar inteligencia emocional, autocompasión y una renovada sensación de seguridad.

❖ *Cupos inmediatos para Medi-Cal (Partnership/Carelon)*

❖ *Escala variable de bajo costo según los ingresos*

Sonoma County Behavioral Health

sonomacounty.gov — Mapa de Recursos de Salud del Comportamiento

North Bay Youth Counseling Services (Side by Side)

Dirección: 1360 North Dutton Avenue Unit C, Santa Rosa, CA 95401 | **Teléfono:** (415) 457-3200, lunes–viernes 9 a.m.–5 p.m.

sidebysideyouth.org — Asesoría Comunitaria

Atiende a niños, adolescentes y adultos jóvenes de 5–26 años en el Condado de Sonoma, desde intervención en crisis a corto plazo hasta manejo de casos a largo plazo. Para necesidades leves a moderadas (depresión, ansiedad), los servicios incluyen terapia individual/grupal por telesalud, en la oficina, la escuela o sitios comunitarios. Para necesidades moderadas a severas (TEPT, trastorno bipolar, psicosis de inicio temprano), los servicios incluyen asesoría, rehabilitación, estabilización de crisis y manejo de medicamentos.

❖ *Se acepta Medicaid y Medi-Cal a costo reducido*

North Bay Regional Center

Address: Dirección: | **Línea de Admisión:** (707) 256-1180 | **Línea Principal:** (707) 569-2000

Ofrece defensoría, servicios, apoyo y coordinación de atención para niños y adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo, en colaboración con organizaciones y agencias comunitarias.

❖ *La mayoría de los servicios no tienen costo; algunos con escala variable*

Verity

Dirección: 1311 W. Steele Lane, Santa Rosa | **Teléfono:** (707) 545-7270 | **Apoyo en Crisis por Agresión Sexual las 24/7:** (707) 545 - 7273

https://www.ourverity.org/our-work

Sin importar cuándo o dónde ocurrió la agresión, nuestros servicios están disponibles durante todo el proceso de sanación de una sobreviviente. Ofrecemos apoyo a individuos, parejas, familias, amigos y cualquier otro sistema de apoyo afectado por la violencia sexual. No hay un tiempo mínimo que deba haber vivido en el Condado de Sonoma antes de poder recibir los servicios de Verity. Servicios de apoyo en crisis disponibles en inglés y español.

❖ *Los servicios de Verity son gratuitos para los clientes*

Directorios de Terapeutas en Línea (Basados en Seguro)

- Grow Therapy
- Rula
- Headway
- Psychology Today

Grupos de Apoyo

Buckelew Programs — Youth SOS: Grupo de Apoyo para el Duelo por Sobrevivientes de Suicidio (Virtual)

Se reúne el 1.º y 3.º miércoles de cada mes a las 6 p.m. por Zoom. Gratuito y abierto a jóvenes y adultos jóvenes de 14–24 años que han perdido a un amigo, familiar, compañero de clase, colega o pareja por suicidio.

Contacto: Shriya Ambre — Shriyaa@buckelew.org, (415) 328-3382

Grupo de Educación y Apoyo Familiar de Salud del Comportamiento del Condado de Sonoma

Un grupo mensual de educación y apoyo por Zoom para comprender mejor la enfermedad mental y su relación con el consumo de sustancias, fomentar el diálogo de apoyo y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los familiares.

Contacto: Equipo de Coordinación de Servicios Familiares — MarisabelM@Buckelew.org, (707) 513-5135

Positive Images — Grupos de Apoyo para Jóvenes LGBTQIA+

Jueves, 6:30–8:30 p.m. Grupo semanal sin cita previa para jóvenes de 12–18 años.

Dirección: 1000 Apollo Way #110, Santa Rosa, CA 95407

posimages.org

Recursos de Crisis

Si usted o alguien que conoce está en crisis

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 — Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o visite 988lifeline.org *Apoyo las 24/7 para ideación suicida, consumo de sustancias y crisis de salud mental*

Equipo de Apoyo de Salud Mental InResponse (Santa Rosa) — (707) 575-4357 *Respuesta a crisis las 24/7 para ideación suicida, crisis de personas sin hogar, verificaciones de bienestar y más*

Equipos Móviles de Apoyo del Condado de Sonoma (MST) — Santa Rosa/Windsor/Valle de Sonoma: (707) 565-4794 · Petaluma: (707) 565-1717 · Guerneville: (707) 565-1215 *Lun–vie, 12–10 p.m. Responde después de una llamada al 911 utilizando un modelo que prioriza la respuesta policial*

Línea de Prevención del Suicidio de North Bay — (855) 587-6373 *24/7*

Línea de Texto de Crisis — Envíe HOME al 741741 *24/7, con consejeros capacitados en vivo*

Unidad de Estabilización de Crisis (CSU) — (707) 576-8181 — 2225 Challenger Way, Santa Rosa, CA 95407 *Intervención en crisis, evaluación, medicación y hasta 23 horas de atención de apoyo las 24/7 para niños, jóvenes y adultos*

Servicios de Emergencia — Llame al 911

Tutorías y Apoyo Educativo

Biblioteca del Condado de Sonoma (a través de Tutor.com)

❖ *Gratis para todos*

Los estudiantes con una tarjeta de la Biblioteca del Condado de Sonoma o una "Student OneCard" reciben tutoría en línea gratuita uno a uno en más de 40 materias, ayuda con la tarea y apoyo para ensayos/matemáticas y preparación para exámenes. Disponible para cualquier grado de K–12, diariamente de 1–10 p.m., con solo un dispositivo y conexión a internet.

Santa Rosa Junior College (SRJC) — Centro de Tutorías y Tutoría en Línea (NetTutor)

Tutoría gratuita sin cita o con cita previa en matemáticas, ciencias, escritura/inglés y español/ESL, además de laboratorios de escritura, tutoría grupal, talleres de habilidades de estudio y ayuda en línea NetTutor las 24/7 para estudiantes matriculados en SRJC.

Ubicación: Doyle Library, Sala 151, campus de Santa Rosa | **Phone:** (707) 527-4491

❖ *Ideal para: estudiantes actuales de SRJC o estudiantes de secundaria con doble inscripción que necesitan ayuda con sus cursos*

Learn To Be Foundation

Tutoría en línea gratuita uno a uno para estudiantes de K–12 en matemáticas, lectura y muchas otras materias. Los estudiantes son emparejados con un tutor voluntario, a menudo un estudiante universitario, completamente en línea — eliminando las limitaciones de traslado.

Khan Academy

Tutoría en línea gratuita o basada en donaciones en múltiples materias.

Kumon (Windsor)

Ubicado a unos 15 minutos de Quest Forward. Ofrece programas de matemáticas y lectura.

- $160–180 por materia al mes
- $80 de cuota de inscripción
- $20 de cuota de materiales

Care.com

Tutores locales independientes — una buena opción para un tutor entre compañeros o tutoría individual presencial de menor costo, con horarios flexibles. Deberá evaluar al tutor usted mismo.

Opciones de Pago Completo

- Mathnasium
- Sylvan Learning of Santa Rosa
- The Tutoring Center of Santa Rosa

MindGarden Tutoring (Santa Rosa)

Un servicio local privado de tutoría que ofrece apoyo con la tarea, ayuda con la organización y las habilidades de estudio, apoyo para exámenes/ansiedad ante exámenes y manejo del tiempo para una ayuda más personalizada. Al ser un servicio privado no siempre es gratuito, pero puede preguntar sobre escala variable, descuentos o planes de pago.

Alfabetización Digital y Mediática

Recursos para estudiantes, maestros y administradores escolares sobre cómo detectar deepfakes y desarrollar habilidades de alfabetización mediática.

MediaSmarts — Centro de Alfabetización Digital/Mediática de Canadá

mediasmarts.ca

MIT Media Lab — Cómo Detectar Deepfakes

media.mit.edu/projects/detect-fakes/updates

Curso Virtual Gratuito del MIT: "Alfabetización Mediática en la Era de los Deepfakes"

deepfakes.virtuality.mit.edu

Descubriendo los Deepfakes — Guía para el Aula y Preguntas de Discusión

aiforeducation.io/ai-resources/uncovering-deepfakes

Social Institute — Seminario web sobre Deepfakes, IA y Ciberacoso

Ver el seminario web en Vimeo

Social Institute — Manual para Educadores y Administradores

thesocialinstitute.com/solutions/the-cyberback-toolkit

Detección de Deepfakes y Herramientas de Alfabetización Mediática

- SchoolAI — permite a los educadores crear entornos seguros y supervisados donde los estudiantes practican identificar contenido generado por IA en tiempo real
- Deepware Scanner — una herramienta fácil de usar para escanear videos en busca de señales de manipulación
- Reality Defender — detecta deepfakes en tiempo real en video, audio e imágenes
- InVID — verifica videos revisando metadatos, patrones de codificación y horarios de carga; adecuado para demostraciones en el aula