

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Pomona, Ontario, Claremont/Upland



Esta lista de recursos fue iniciada por estudiantes inscritos en la clase PSYCH 180N Latinx Mental Health en la primavera de 2017, quienes se preocuparon por la falta de competencia cultural estructural en los servicios de salud mental para latinos en el Inland Empire, específicamente Pomona, Ontario, Claremont y Upland. Luego, la lista fue actualizada por miembros del laboratorio Cultural contExts, adolesceNt healTh behavioRs, & develOpment (CENTRO) en Pomona College dirigido por la profesora Guadalupe A. Bacio.

La información recopilada representa algunos factores que se identificaron como críticos para considerar que los servicios sean culturalmente competentes. Cada una de las fuentes enumeradas a continuación fueron investigadas en línea y contactadas por los estudiantes por teléfono. * Algunas ubicaciones no respondieron, pero aún se incluyeron en la lista como recursos potenciales.

Esta lista no sirve como respaldo de ninguno de estos servicios, sino que está destinada a servir como punto de partida para las personas que buscan recursos de salud mental.

Para preguntas o comentarios contáctenos en CentroLab@pomona.edu

Esta lista se actualizó por última vez en junio de 2026.

* Los recursos que no respondieron el teléfono para preguntas adicionales sobre los servicios que brindan están marcados con un asterisco.

Servicios en POMONA

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
SALUD MENTAL TRI-CITY Consulta Clínica Principal 2008 N Garey Ave Pomona, CA, 91767 (FSP Adulto, Adulto ambulatorio, Adulto Mayor) 1900 Royalty Dr, Suite 180 Pomona, CA, 91767 (Ambulatorio Infantil/Familiar, FSP Infantil, TAY FSP) Centro de Bienestar 1403 N Garey Ave Pomona, CA, 91767	✓ (Terapia)	2008 N Garey: (909) 623-6131 Consulta por los servicios para adultos: (909) 766-7340 1900 Royalty Dr: Consulta sobre los servicios para Infancia/Familia- (909) 766-7340 1403 N Garey: (909) 242-7600 Crisis 24/7/365: (866) 623-9500, o envía un mensaje al 988 Lifeline	2008 N Garey: L-Jueves: 8:30-17:30, F: 8am-5pm Nuevas proyecciones sin cita previa para clientes: T-Viernes: 8:30-11:30 y 13:00 pm 1900 Royalty Dr: L-Viernes: 8:30-17:30 Nuevas proyecciones sin cita previa para clientes: Lunes a JUE 8:30-11:30 y 13:00 pm 1403 N Garey: L-Viernes: 10:00-20:00	Ambulatorio para adultos: ambulatorio, colaboración de servicio completo, servicios clínicos con capacidad de campo, acceso a internet, apoyo laboral/vocacional, grupos de apoyo 50+ Atención ambulatoria infantil/familiar: Niños, jóvenes en edad de transición (de 16 a 25 años) y adultos mayores 60+, Servicios Familiares (servicios ambulatorios y colaboración de servicios completos), actividades recreativas y culturalmente competentes Programa de Bienestar Comunitario; Programa de Bienestar Familiar; Servicios Suplementarios de Crisis; Jardinería Comunitaria Terapéutica	Evaluación psiquiátrica y apoyo a la medicación; Grupos de Psicoeducación; Grupos de apoyo, clases de crianza Terapia Individual y Familiar/Grupal; Servicios Especializados; Actividades Bienestar: Servicios de Empleo (búsqueda de empleo, currículum, etc.)	Medi-Cal (con excepciones al pago directo para pacientes indocumentados)*
SERVICIOS FAMILIARES HERMANAS DEL PROYECTO* http://projectsister.org/ 363 S Park Ave, Suite 303 Pomona, CA 91766 Apartado de correos 1369 Pomona, CA 91769	✓	(909) 623-1619 Líneas de ayuda 24/7: Crisis de violación (909) 626-AYUDA (4357)	Clínica sin cita previa: De lunes a viernes 10am-2pm	Servicios de Educación para la Prevención; Agresión sexual; Abuso infantil; Educación para Adolescentes/Jóvenes Adultos; Educación Comunitaria; Educación de Padres; Educación para personas mayores; Autodefensa y Protección; Programa de	Terapia cognitivo-conductual; Procesamiento con el cliente; Cribado inicial gratuito; Derivaciones para Personas Indocumentadas	Gratuito para residentes, independiente mente del estatus documental, dentro del área de servicio (Los Ángeles, San

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
		Abuso infantil (626) 966-4155		Acompañamiento; Servicios de Asesoramiento; Grupo de apoyo Clínica de atención sin cita previa: Permite que los supervivientes reciban apoyo inmediato, información y derivaciones Los servicios más largos pueden ser derivados a su programa de asesoramiento		Bernardino, Claremont y Pomona). Prioridad para los clientes que no tienen seguro
NUESTRO REFUGIO EN CASA POR INLAND VALLEY HEALTH PARTNERS 1753 N. Park Ave, Pomona, CA, 91768 (Apoyo administrativo y de vivienda) Beta Center (Centro de Alimentación para Pomona): 209 W. Pearl St., Suite 103, Pomona, CA 91768 y más ubicaciones en la web https://www.inlandvalleyhopepartners.org	No	(909) 622-3806 x106	Centro Beta- [pausado temporalmente] Alternativa: Centro del Programa Sova 904 E. California St. Ontario, CA 91761 909-622-3806 x200 L-Jueves: 9:00-15:00	Proporciona refugio de emergencia para familias; Mujeres y hombres con niños. Los clientes deben pedir cita para solicitar un refugio. Los servicios incluían, pero no se limitaban a: el primer y último mes de alquiler, activar servicios o depósitos de seguridad, gestión de casos, gestión de viviendas, servicios de empleo, alimentos de emergencia, beneficios habituales	Puede proporcionar derivaciones a recursos de salud mental, pero no proporciona ninguno	Todos los servicios son gratuitos con prueba de bajos ingresos
PROTOYPES CENTRO DE TRATAMIENTO AMBULATORIO DE SALUD CONDUCTUAL Y CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS	✓	Principal: (909) 398-4383 Ingresos de servicio y nuevos pacientes: (213) 542-3838 ext. 2849	De lunes a viernes 8am-5pm El residencial está abierto 24/7, siempre hay un empleado allí	Servicios ambulatorios e intensivos para el consumo de sustancias y trastornos de salud mental para niños, jóvenes en edad de transición y adultos. Evaluación y derivaciones a tratamiento.	Consumo de sustancias ambulatorio (hombres y mujeres) y servicios residenciales de 90 días (solo mujeres, mujeres con hasta dos hijos, mujeres embarazadas) Servicios de salud mental	Atendiendo a personas y familias con Medi-Cal de alcance completo y personas sin seguro

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
831 E Arrow Hwy, Pomona, CA 91767				Programas de prevención para jóvenes y familias		
CLÍNICAS PACIFIC* Centro Familiar Bonita 790 E Bonita Ave, Pomona, CA 91767 http://www.pacificclinics.org	✓	Servicio/Recep ción y Administración (909) 625-7207 Información, citas, servicio/admisi ón (877) 722- 2737	LUN, T, L, F 8:30am-5pm Th. 8:30am-6:30pm	Los servicios son para niños (de 3 a 21 años), no para adultos Servicios de prevención e intervención temprana, tratamiento de salud mental y salud conductual, y servicios de bienestar para niños, jóvenes y jóvenes en edad de transición	Gestión de casos, servicios de apoyo (vivienda, empleo), gestión de medicación, grupo de edad en transición, programas educativos y servicios ambulatorios.	Solo Medi-Cal
PROTOTIPOS DEL CENTRO FEMENINO 845 E Arrow Hwy, Pomona, CA, 91767 http://www.prototype.org	✓	Servicio para Pomona /Nuevas admisiones de clientes (909) 624-1233	De lunes a viernes 9am-5pm	Tratamiento residencial integral para mujeres y mujeres con hijos Los niños tienen acceso a los servicios educativos Head Start. Programas especializados para mujeres embarazadas y posparto, así como para mujeres involucradas en el sistema de justicia penal.	Terapia y asesoramiento individual, grupal y familiar. Gestión de medicación y terapias asistidas con medicación. Servicios psiquiátricos.	Solo Medi-Cal del condado de Los Ángeles

Servicios en Ontario

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
ORIENTACIÓN COMUNITARIA DE MARIPOSA 2940 Inland Empire Blvd, Ontario, CA, 91764	✓	(909) 458-1350	De lunes a viernes 8am-5pm	Prevención e Intervención Temprana, Ambulatorio, Atención a Adultos, Servicios de Alcohol/Drogas (para todas las edades), Servicios de Salud Mental, Proveedor por Contrato	Terapia cognitivo-conductual, Terapia dialéctico-conductual, Individual, Trauma, Familia, Grupo, Terapia de Orientación	Seguro privado, MediCal, asistencia con pago a escala móvil, seguro militar, opciones de pago directo, ayuda financiera
ASESORAMIENTO FAMILIAR WEST END https://www.wefcs.org/other-services Sede: 855 N Euclid St, Ontario, CA 91762 West Valley SART: 1420 S Milliken Ave, Ontario, CA, 91761 Centro para Niños y Familias: 9445 Fairway View Place Ste. 100, Rancho Cucamonga, CA 91730	✓	Sede: (909) 983-2020 West Valley SART: (909) 988-2418 Centro para Niños y Familias: (909) 983-2020	L: 8:30am-8pm T: 8:30am-7pm Mie: 8:30-18:00 Jueves: 8:30 a.m. a 17:00	Niños de 0 a 8 años: Terapia grupal e individual, algunos elegibles para terapia ocupacional y del habla, programas de crianza y cuidado Jóvenes de 4 a 21 años: Programas de salud mental Adultos: Tratamiento individual y grupal Adultos mayores 60+: Asesoramiento en clínica y en casa, ofrecen clases de psicoeducación y grupos de apoyo en centros de mayores.	Servicios de asesoramiento ambulatorio en clínica; Servicios en hogar, escuela y clínicas para niños menores de 7 años; Actividades de Intervención y Enriquecimiento Conductual; Servicios de Apoyo Comunitario; Dispensario de medicamentos con receta gratuito; Servicios Intensivos para Niños Solo sesiones por vídeo y teléfono	Solo San Bernardino Medi-Cal*
<u>AEGIS – CLÍNICA DE ONTARIO</u> 125 W F St, Ontario, CA 91762	✓	Programa una cita: Llama a: (909) 986-4550 Texto: (844) 303-5347	Dispensación De lunes a viernes 5am-5:30pm Sábado- domingo 5am-9am	Programa de asistente de medicación, utiliza metadona y buprenorfina para tratamientos de la adicción a los opioides	Reuniones diarias con médicos, terapia cognitivo-conductual, gestión de contingencias y gestión de medicación.	Medi-Cal, la mayoría de los seguros privados y la opción de pago directo (basada en los ingresos)

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
			Administrativo: 5am-6:30pm			
SOCIEDAD INFANTIL DE LA COSTA SUR 1425 W. Foothill Boulevard, 91786	✓	(877) 561- 1887 Consulta/ Iniciar servicios	L-Jueves 7:30am-6:30pm F 7:30am-5pm	Terapia individual, de pareja, familiar y grupal. Servicios psiquiátricos. Adopción con alta fidelidad.	Programas comunitarios: Escuelas, hogares, ubicaciones comunitarias; Asesoramiento en Salud Mental; Servicios Psiquiátricos; Terapia. Ofrece tratamiento en clínica, en casa y por telemedicina.	Depende del programa, pero la mayoría están cubiertas por Medi-Cal. Ofrece opciones de pago privado con métodos de pago flexibles (efectivo/tarjetas de crédito)
GUNN SERVICIOS PSICOLÓGICOS, INC. 8300 Utica Ave #245, Rancho Cucamonga, CA 91730 https://www.gunnpsych.com/	✓	(909) 989- 4055 Para programar: (877) 622- 0013	De lunes a viernes 9am-5pm	Psicoterapia (individual, de pareja, grupos), asesoramiento y pruebas psicológicas	Psicoterapia; terapia cognitivo-conductual; psicodinámico; centrados en soluciones; modelos breves o a largo plazo; Evaluación del Desarrollo; Evaluación Psicoeducativa; Evaluación de Psicodiagnóstico; Evaluación de la Dotación Intelectual; Evaluación del autismo; Evaluación del TDAH; Evaluación de Trastornos del Aprendizaje, Evaluación Universitaria y Profesional, Evaluaciones Educativas Independientes	Acepta MediCal y la mayoría de los seguros privados. Trabajamos activamente para añadir Molina Healthcare, CalOptima y Tri- Care/TriWest para algún momento de 2025.

Servicios en Claremont/Upland

Servicio	Bilingüe-Español/Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
CENTRO DE ASESORAMIENTO Y APOYO CLAREMONT* <i>(Muchos terapeutas)</i> 250 W First St, Suite 250, Claremont, CA 91711 https://www.claremontcountysoling.com/	✓ (El personal administrativo no puede) Trabajo con personas sin documentación	(909) 624-1997	L-Jueves 8:00-21:00 F 8:00-16:00 Sábado 8am-2pm	Individuos, parejas y familia; tratar a niños, adolescentes y estudiantes universitarios que han experimentado traumas y cree en incluir a los miembros de la familia siempre que sea posible para crear un cambio mayor y duradero dentro de la dinámica individual y familiar. Lorena también tiene experiencia con clientes que enfrentan problemas de sexualidad, factores de estrés escolares y laborales, TDAH, problemas de autoestima y problemas de salud médica El tipo de servicio depende del terapeuta.	Cognitivo-conductual; Intervención de calidad para el tratamiento de la depresión; Centrado en las emociones; Familia/Marcial; Sistemas Familiares; ENFOQUE: Formación en Resiliencia Familiar; Humanista; Gestión y adaptación de la práctica; Basado en la atención plena (MBCT); Multicultural; Terapia de juego; Programa de Crianza Positiva; relacional; Resumen Enfocado en Soluciones; Basado en la Fuerza; Centrado en el trauma El tipo de modalidad varía según el terapeuta.	Seguro privado. Depende del terapeuta.
<i>Leo Juárez, LCSW</i> 1403 Alta Ave, Upland 91786 (hogar) Correo electrónico: leo@leojuarez.com	✓ (Experiencia bicultural)	(909) 713-3942 Consulta gratuita de 15 minutos / Consultas de servicio	Lunes, T, Mies Noches	Individuos, parejas, familia; Depresión; Ansiedad; Trauma/abuso infantil; Conflicto familiar/Pérdida y problemas de duelo	Enfoque en el trauma basado en el apego; Cognitivo-conductual; Ecléctico; Psicología Energética; existencial; Gestalt; Psicoterapia; Hipnoterapia interpersonal; Holístico, Salud, Psicodinámico	Escala deslizando en efectivo: 80 - 120 \$
ARC ASESORAMIENTO Y BIENESTAR	✓			Individuos; Familia; Grupo; Adultos; Niños		

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
(Tiene muchos terapeutas) 101 N Indian Hill Blvd, Suite C1-200, Claremont, CA, 91711 https://www.arccounselingandwellness.com/amy-reyes-m-a-psy-d/	(El personal administrativo y otros terapeutas no pueden)*	(866) 200-9090	De lunes a viernes 8am-8pm Sábado: 9:00-16:00 (Recepción + Despacho) Cita disponible el mismo día		Cognitivo-conductual (TCC); Psicología Forense; Adicción, depresión, ansiedad, alcohol Por teléfono, video o en persona.	Ofrece servicios para todos los planes PPO. Kaiser Insurance. Efectivo, cheque y tarjetas de crédito principales aceptadas
PSIQUIATRÍA INTERIOR GRUPO MÉDICO* <i>Marcos Carlos Martínez Psy.D</i> 540 Baseline Rd, Suite #3, Claremont, CA, 91711	✓	TelePsych (909) 312-3300 Oficina de Claremont (909) 625-7175	De lunes a viernes 8am-5pm	Individuos, parejas, grupos, familias, telemedicina	Terapia Cognitivo-Conductual (TCC); Sistemas Familiares; Humanista	La mayoría de los seguros principales aceptados, incluido el médico Opción en efectivo (175 \$ en la primera cita y 125 \$ en seguimientos)
CENTRO DE ASESORAMIENTO SAMARITANO (Tengo muchos terapeutas) <i>Isaac Almaguer, M.A., MFT Becario</i> 1126 W. Foothill Blvd, Suite 110, Upland, CA 91786 http://www.samaritancares.org/index.html	✓ Evelyn Banks de B.E.A.M. S habla español	(909) 985-0513 Oficina/recepción	De lunes a viernes 8:30 a.m. a 17:30	Matrimonio; Familia; Clases de crianza; Trabajo; Estrés; Ansiedad; Pánico; Ira; Dependencia de sustancias; Depresión; Pérdida y duelo; Emocional; Abuso físico o sexual; Trastornos alimentarios; Déficit de atención Trastorno (TDA)/TDAH; Fobias; baja autoestima; Grupo de violencia doméstica	Psicoterapia Llama para obtener información sobre otros terapeutas.	IEHP, Health Net, Cigna, MHN, PPO tienen opciones de red. Opciones en efectivo (120 \$/sesión y opciones reducidas según los ingresos) Llama para obtener

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
info@samaritancares.org info@beamstherapy.org				Llama para obtener información sobre otros terapeutas.		información sobre otros terapeutas.
<i>Dra. Chyneitha Cook, PsyD</i> 6180 Brockton Ave Ste 102 Riverside, CA 92506 Ofrece citas por telemedicina	✓	(951) 534-8762 Llama para consultas de servicio	Con cita previa, pero normalmente de 8 a 14 h	Servicios ofrecidos (18-64 años): Terapia individual para adultos, sesiones colaterales, pruebas y evaluación psicológica/psicoeducativa Áreas de tratamiento: Depresión; Trastornos de ansiedad; Problemas de embarazo y posparto; Trastornos de adaptación; Cuestiones étnicas/culturales; Duelo/pérdida, Problemas de crianza; Problemas de pareja; Espiritualidad; Gestión del estrés; Crecimiento personal; Crianza; Autoestima; la salud mental de las mujeres; salud mental de estudiantes universitarios; Experiencias traumáticas tempranas	Terapia Cognitivo-Conductual (TCC); Humanista; Integrador; Psicodinámica; Psicología Multicultural	Aetna/Aetna Student Health (EAP, HMO, POS, PPO), United Healthcare, Harvard Pilgrim, HealthScope, Anthen Blue Cross, Blue Shield of CA y más De tu bolsillo: 150-195 \$/sesión, tarifas reducidas disponibles si es necesario
MOUNTAINVIEW SALUD CONDUCTUAL, INC (Tengo muchos terapeutas y psiquiatras) <i>Iman Hanna, MD</i> (psiquiatra)	Solo en inglés	909-931-3388 Llama para consultar sobre servicios y cobertura de seguro médico según la variedad de	Solo con cita previa L a F 9:00-18:00 Sábado 9:00am-5:00 pm	Los servicios dependen del proveedor y de sus especialidades Servicio para todas las edades	Bio-psicosocial (Depende de la persona)	Acepta la mayoría, pero llama para preguntar porque varía según el proveedor Opciones de pagos en efectivo

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
12602 Central Ave, El Central Real Plaza Chino, CA, 91710 www.mountainviewbh.com mountainviewbh@yahoo.com		terapeutas o psiquiatras				si no tienes seguro
SOULTENDERS, INC* (Motor de búsqueda de terapeutas) 250 W. First Street Suite 346, Claremont, 91711 y varias ubicaciones que trabajan por telemedicina https://www.soultenders.com/therapists/?_location=claremont	✓ Depende de la disponibilidad	(909)343-4550 Oficina/recepción en Claremont (626)701-4249 Oficina principal que puede conectarse con proveedores de telemedicina (llama aquí para pedir cita)	Por nombramiento De lunes a viernes 9:00-18:00 S 9am-2pm	Individual, parejas y familia	Ecléctico; Centrado en las emociones; Familia/Sistemas Familiares; Relaciones interpersonales; Relacional Centrado en el Trauma; Basado en la fuerza	Una variedad de seguros según los proveedores
Norina Verduzco-Murphy y Asociados (Tienen terapeutas titulados; muchos hablan español) 600 N Mountain Ave Suite B106 Upland, CA 91784 https://www.norinamurphyllcs.com nmurphyllcs@gmail.com	✓ (Muchos terapeutas pero no Norina Verduzco)	(909) 815-9841	L-VIER: 9:00-20:00 Sábado- domingo: 9:00-15:00	Individuos, parejas, familia, grupo, online. Especialidades: Adicciones y compulsiones; Depresión; Gestión del estrés; Enfermedad/Vivir con una enfermedad crónica; Ansiedad/Preocupación persistente/Ataques de pánico; trastorno de estrés postraumático; Adaptación a vivir con dolor; Divorcio; Violencia doméstica; Supervivientes de abusos sexuales; Terapia de juego; Problemas familiares/dificultades con los adolescentes; Depresión/ Ansiedad / TOC posparto;	Terapia de juego, psicoterapia, TCC centrada en el trauma, servicios ofrecidos tanto de forma virtual como presencial.	Kaiser, LA Care, Evernorth Tricare (anteriormente Cigna), Optum/United Healthcare, IEHP, Aetna, pago privado si no tienes seguro Ofrece pago a escala móvil para poblaciones sin seguro

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
				Recuperación de infidelidad/aventura; Infertilidad; Niños de 0 a 5 años; Niños de 6 a 18 años; Trastornos alimentarios; Codependencia/Límites; Terapia matrimonial y prematrimonial; Duelo/pérdida		
CLAREMONT COUNSELING AND SUPPORT CENTER* (Muchos terapeutas) 250 W First St, Suite 230, Claremont, CA 91711 https://www.claremontcounseling.com/	✓ (El personal administrativo no es bilingüe) Trabajan con personas indocumentadas	(909) 624-1997	L-J: 8am-9pm V: 8am-4pm S: 8am-2pm	Individual, parejas y familias; niños, adolescentes y estudiantes universitarios que han experimentado traumas; incluir la familia siempre que sea posible para crear un cambio que dura dentro de la dinámica individual y familiar Lorena también tiene experiencia con clientes que lidian con problemas de sexualidad, factores estresantes en la escuela/el trabajo, TDAH, problemas de autoestima y problemas de salud médica El tipo de servicio depende del terapeuta.	Comportamiento cognitivo; Intervención de calidad del tratamiento de la depresión; Enfocado emocionalmente; Familia/El Matrimonio; Sistemas familiares; Humanista Basada en Mindfulness (MBCT); Terapia multicultural; Terapia de juego; Programa de la crianza positiva; Relacional; Terapia breve enfocada en encontrar la solución; Basado en la fuerza; Enfocado en el trauma El tipo de modalidad varía según el terapeuta.	Seguro privado. Depende del terapeuta.
<i>Leo Juárez, LCSW</i> (Experiencia Bicultural) 1403 Alta Ave, Upland 91786 (casa) Correo electrónico: leo@leojuarez.com	✓	(909) 713-3942 Free 15 min. consultación/preguntas sobre servicios	L, Ma, Mi Tardes	Individual, Parejas, Familia; Depresión; Ansiedad; Trauma/Abuso Infantil; Conflicto familiar/Pérdida y problemas de duelo	Enfocado en el trauma, Comportamiento cognitivo; Ecléctico; Psicología de la energía; Existencial Gestalt; Psicoterapia; Hipnoterapia interpersonal; Holístico Psicodinámica de la salud	Escala basada en sus ingresos: \$80 - \$120.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
ARC COUNSELING AND WELLNESS (Muchos terapeutas) 101 N Indian Hill Blvd, Suite C1-200, Claremont, CA, 91711 https://www.arccounselingandwellness.com/amy-reyes-m-a-psy-d/	no	(866) 200-9090	Recepción y oficina: L-V 8am- 8pm y Sábado 9am- 4pm Hay citas disponibles para el mismo día	Individual; Familia; Grupo; adultos y niños	Terapia Cognitivo Conductual (TCC); Psicología Forense; Adicción, Depresión, Ansiedad, Alcohol, Exámenes (no es un centro de tratamientos Servicios virtuales o en persona	Proporciona servicios para todos los planes PPO. Seguro Kaiser. Opciones en efectivo, cheque, y crédito son aceptadas
INLAND PSYCHIATRIC MEDICAL GROUP <i>Marcos Carlos Martínez</i> 540 Baseline Rd, Suite #3, Claremont, CA, 91711	✓	Servicios virtuales (909) 312-3300 Oficina en Claremont (909) 625-7175	L-V 8am-5pm	Individual, Parejas, Familias, Consultas Virtuales	Terapia Cognitivo Conductual (TCC); Sistemas familiares; Humanista	Mayoría de seguros son aceptados, incluso Medi-Cal Opción en efectivo (\$175 primera cita y \$125 para seguimientos)
SAMARITAN COUNSELING CENTER (Muchos terapeutas) <i>Isaac Almaguer, M.A., MFT Intern</i> 1126 W. Foothill Blvd, Suite 110, Upland, CA 91786 http://www.samaritancares.org/index.html info@samaritancares.org info@beamstherapy.org	Evelyn Banks, es la representante bilingüe	Oficina/recepción: (909) 985-0513	L-V 8:30pm-5:30pm Llame para obtener información sobre el horario de los terapeutas	Matrimonio; Familia; Clases para Padres; Trabajo; Estrés; Ansiedad; Pánico; Enfado; Dependencia de sustancias; Depresión; Pérdida y dolor; Emocional; Abuso físico o sexual; Trastornos de la alimentación; Déficit de atención Trastorno (ADD)/ADHD; Fobias; Baja autoestima; Grupo de Sobrevivientes de Abuso Domestico Llame para obtener información sobre otros terapeutas	Psicoterapia Llame para obtener información sobre otros terapeutas	Opciones de IEHP, Health Net, Cigna, MHN, PPO fuera de la red. Llame para obtener información sobre otros terapeutas.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
<i>Dr. Chyneitha Cook, PsyD.</i> 6180 Brockton Ave Ste 102 Riverside, CA 92506 Ofrece citas virtuales	✓	(951) 534-8762 Llame para preguntar sobre disponibilidad y servicios	Con cita	Servicios proporcionados (edades 18-64): Terapia individual para adultos, sesiones colaterales, pruebas y evaluaciones psicológicas/psicoeducativas Áreas de tratamiento: Depresión; Desórdenes de ansiedad; Problemas de embarazo y posparto; Trastornos de adaptación; Cuestiones étnicas/culturales; pérdida/luto; Problemas de crianza de los hijos; Problemas de relaciones; Espiritualidad; Manejo del estrés; Crecimiento personal; Crianza de los hijos; Autoestima; Salud mental de la mujer; Salud mental de estudiantes universitarios; Experiencias traumáticas tempranas	Comportamiento cognitivo (TCC); Humanista Integradora Psicodinámica; Psicología multicultural	Aetna/Aetna Student Health (EAP, HMO, POS, PPO), United Healthcare, Harvard Pilgrim, Anthen Blue Cross, Blue Shield of CA, HealthScope, y más Opciones en efectivo: \$150- 195/por sesión, pero tienen opciones reducidas según sus ingresos
MOUNTAINVIEW BEHAVIORAL HEALTH, INC (Tienen varios terapeutas y psiquiatras) <i>Iman Hanna, MD</i> 585 N. Mountain Avenue, Suite B, Upland, CA, 91786 https://www.mountainviewbh.com	Solo Ingles	909-931-3388 Llame para preguntar sobre servicios y seguros aceptados, debido a que depende del proveedor y el servicio necesario	Con cita L - V 9:00 am-6:00pm S 9:00am-5:00 pm	Servicios dependen del proveedor y sus especialidades diferentes Servicios para todas las edades	Bio-psico-social (Depende de la persona)	Aceptan la mayoría de seguros, pero se requiere llamar porque depende del proveedor. Aceptan efectivo si no tiene seguro

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Modalidad	Seguros
Correo electrónico: mountainviewbh@yahoo.com						
SOULTENDERS, INC* (Muchos terapeutas) 250 W. First Street Suite 346, Claremont, 91711 y varias ubicaciones a través de telehealth http://soulenders.com/irma-lopez/#	✓ (Sujeto a disponibilidad)	(909)343-4550 Oficina/ Recepción en Claremont (626)701-4249 Consultorio principal que puede conectarse con proveedores de telesalud (llame aquí para hacer citas)	Con cita. L-V 9am-6pm Sa 9am-2pm	Individual, Parejas y Familia	Ecléctico; Emocionalmente enfocado; Familia/Matrimonio Sistemas familiares; Interpersonal Relacional Trauma Enfocado; Basado en la fuerza	Una variedad de seguros según los proveedores
Norina Verduzco-Murphy and Associates (Tienen Terapeutas con Licencia; muchos hablan español) 600 N Mountain Ave Suite B106 Upland, CA 91784 https://www.norinamurphylcs.w.com nmurphylcsw@gmail.com	✓ (Muchos terapeutas, pero no Norina Verduzco)	(909) 815-9841	L-V: 9am-8pm S: 9am-3pm	Individual, Parejas, Familia, Grupo, En Línea. Especialidades: Adicciones y compulsiones, depresión; Manejo del estrés; Enfermedad/Vivir con una enfermedad crónica; Ansiedad/Preocupación persistente/Ataques de pánico; Trastorno de estrés postraumático; Adaptación a vivir con dolor; Divorcio; Violencia doméstica; Sobrevivientes de abuso sexual; Terapia de juego; Problemas familiares/dificultad con los jóvenes; Depresión posparto; Recuperación de infidelidad; Esterilidad;; Niños de 0 a 5 años; Niños de 6 a 18 años; Trastornos de la alimentación; Terapia marital y premarital; Dolor/luto	Terapia de juego, psicoterapia, TCC focalizada en el trauma Servicios ofrecidos en persona y virtualmente	Kaiser, LA Care, Evernorth Tricare (antes conocido como Cigna), Optum/United Healthcare, IEHP, Aetna Ofrece sesiones de costo reducido si no tienes seguro

Recursos de Vivienda

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
LA VIVIENDA ES CLAVE* https://housing.ca.gov/	✓	Solo sitio web	Página web siempre disponible	Proporciona recursos informativos para inquilinos, propietarios y propietarios.	El programa de alivio de alquiler/hipoteca/servicios está cerrado, pero aún hay recursos informativos disponibles. Su página web se actualizó por última vez en 2022.
PROYECTO DE SIDA EN LAS ESTRIBACIONES 678 S. Indian Hill Blvd, Suite 220 Claremont, CA 91711 https://fapinfo.org/contact-us/	✓	(800) 448-0858 o por correo electrónico customerservice@fapinfo.org	De lunes a viernes 9am-5pm	Alquiler de emergencia a corto plazo, hipoteca, asistencia de servicios, información sobre vivienda, asistencia para alquileres basados en inquilinos	Para personas con VIH
REFUGIO FAMILIAR DE FOOTHILL* 1501 W. Ninth Street, Suite Dupland, CA 91786 https://www.foothillfamilyselter.org/home	✓	(909) 920-0453	T-F 9am-5pm Cerrado de 12 a 13:00 para comer	1. Programa de 120 días, cada familia se aloja en un apartamento amueblado de dos habitaciones sin costo de alquiler ni servicios. Los residentes deben ahorrar un mínimo del 50% de sus ingresos en una cuenta fiduciaria y realizar sus servicios integrales 2. Al completar el programa de 120 días, los clientes podrán acceder a una vivienda con menos de un año. Se espera que los clientes paguen el 30% de sus ingresos en alquiler, así como en servicios. Cada hogar debe seguir ahorrando el 20% de sus ingresos para prepararse para su salida 3. Las familias que necesiten apoyo más allá del programa de un año pueden acceder a viviendas ampliadas hasta 3 años, con un alquiler mensual de 1.200 dólares y las responsabilidades de los servicios	Si necesitas recursos o apoyo adicional para la vivienda, puedes contactar con el 211 para obtener asistencia adicional.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
				recaen en el cliente. Debe ahorrar un 10% de sus ingresos, trabajar 35 horas por semana y participar en sus servicios integrales.	
LÍNEA DE VIDA DEL PACÍFICO* 315 N. San Antonio Ave.Upland, CA 91786 https://pacific-lifeline.org/	✓	909-931-2624	De lunes a viernes 9am-5pm	Asistencia residencial que proporciona: Centro de servicios transitorios para mujeres y niños (programa de refugio) - Ambiente seguro tipo hogar - Espacio habitable amueblado - Comida, productos de papel - Productos de limpieza - Artículos de aseo y para bebés - Lavandería - Ropa para el colegio y/o el trabajo	
CENTRO FAMILIAR DE VIDA FAMILIAR FUNDACIÓN MARK TAPER 837 E Arrow Hwy Pomona, CA 91767 https://www.healthright360.org/program/the-s-mark-taper-foundation-family-living-center/	✓	(909) 621-9058	24/7 (programa de refugio) La gestión de propiedades está disponible en días y horarios seleccionados	Vivienda transitoria y permanente junto con gestión de casos para familias monoparentales. Solo mujeres y niños. Programa de refugio: gestión intensiva de casos, otras derivaciones. Los servicios de salud mental (normalmente referidos a Tri-City o Prototypes), proporcionan habilidades informales	Las plazas actuales están ocupadas, pero la lista de espera es una opción. Si necesitas una derivación del condado, llama al 211 para iniciar ese proceso. La derivación puede hacerse algo a través del programa Bridge o del programa RBH (apoyo al tratamiento del abuso de sustancias), que puede ayudar a personas con hijos
NUESTRO REFUGIO EN CASA EN INLAND VALLEY HOPE PARTNERS 1753 N. Park Avenue Pomona, CA 91768	Inglés	(909) 622-3806, x.100	L-Jueves 8am-6pm	El Programa de Vivienda Temporal Familiar Our House atiende a niños y sus padres, así como a mujeres y hombres solteros. El objetivo del programa es trasladar a las familias y a las mujeres solteras de estar sin refugio a una vivienda segura, estable y asequible. Ofrece asistencia de alquiler/servicios de emergencia y vales de motel de emergencia. Los clientes suelen quedarse entre 30 y 90 días en el refugio. Llama antes.	Vivienda dependiente de la disponibilidad (céntrate en los niños y si cumplen los requisitos familiares) Primero hay que llamar para solicitar la selección y la información necesaria

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
https://www.inlandvalleyhopepartners.org/Program-Services/Claremont-Homeless-Advocacy-Program.asp					para recibir apoyo o apuntarse a la lista de espera
ESPERANZA PARA HOGARES 1400 East Mission Boulevard Pomona, CA 91766	✓	Principal: (909) 766-1845 Para servicio de camas de emergencia de 90 días: (213)-683-3333	De lunes a viernes 8:30am-5pm	Proporciona camas de emergencia de 90 días, gestión de casos y servicios de apoyo a quienes no tienen hogar.	Se requiere preselección llamando al número. La preselección puede hacerse en español bajo petición.
CENTRO DE ACCESO DE MERCY HOUSE ONTARIO 208 West Emporia Street, Ontario, CA 91762-3803	✓	Equipo de Divulgación: 909-395-2890 Miembro de Vivienda: 909-395-2006	L-Jueves 8am-11am	Mercy House ha desarrollado un Continuo de Atención para proporcionar servicios de prevención para personas sin hogar, servicios de emergencia, viviendas transitorias y viviendas permanentes con servicios de apoyo a hombres, mujeres y niños sin hogar que viven en Orange, Riverside y el condado de San Bernardino. El Centro de Acceso de Ontario está disponible para personas sin hogar que viven en la ciudad de Ontario, CA, sirviendo como punto de acceso a servicios vitales, recursos y necesidades de emergencia. Esto incluye duchas, comida, abonos de autobús y derivaciones.	
HOUSING IS KEY* https://housing.ca.gov/	✓	Solo en línea.	L-V: 8am-8pm S-D: 8am-5pm	Proporciona recursos para inquilinos, propietarios y propietarios de viviendas. Asistencia para el alquiler, alivio hipotecario y protección contra desalojos	
FOOTHILL AIDS PROJECT	✓	(800) 448-0858	L-V: 9am-5pm	Alquiler de emergencia a corto plazo, hipoteca, asistencia con los servicios públicos, información sobre la vivienda, asistencia con el alquiler para inquilinos	Para personas con VIH

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
678 S. Indian Hill Blvd, Suite 220 Claremont, CA 91711					
FOOTHILL FAMILY SHELTER* 1501 W. Ninth Street, Suite D Upland, CA 91786	✓	(909) 920-0453	Mar-V: 9am-5pm Cerrado de 12-1pm para el almuerzo	1 1. Programa de 120 días, cada familia se hospeda en un apartamento amueblado de dos habitaciones sin cargo por alquiler ni servicios públicos. Los residentes deben guardar un mínimo del 50% de sus ingresos en una cuenta fiduciaria y participar en nuestros servicios: 2. Al completar el programa de 120 días, los clientes pueden acceder a viviendas de bajo costo por 1 año. Se espera que los clientes paguen el 30% de sus ingresos en alquiler, así como en servicios públicos. Se requiere que cada hogar continúe ahorrando el 20% de sus ingresos para prepararse para su salida	Se requieren mascarillas faciales
PACIFIC LIFELINE* 315 N. San Antonio Ave. Upland, CA 91786	✓	(909) 931-2624	L-V: 10am-5pm	Asistencia residencial que proporciona: Para niños y mujeres. - Ambiente hogareño seguro - Espacio habitable amueblado - Abarrotes, productos de papel - Limpiando suministros - Artículos de tocador y artículos para bebés - Instalaciones de lavandería - Ropa para la escuela y / o el trabajo	Se requieren máscaras y distanciamiento social.
S. MARK TAPER FOUNDATION FAMILY LIVING CENTER 837 E Arrow Hwy Pomona, CA 91767 https://www.healthright360.org/program/s-mark-taper-	✓	(909) 621-9058	24/7 (programa de refugio) La administración de la propiedad está disponible en	Vivienda de transición y permanente junto con gestión de casos para familias monoparentales. Solo niños y mujeres. Programa de refugio: manejo intensivo de casos, otras remisiones Los servicios de salud mental (generalmente se refieren a Tri-City o Prototypes), proporcionan habilidades informales	Algunos son gratuitos, mientras que otros no (depende del contrato) Los días que las personas pueden quedarse dependen del contrato.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
foundation-family-living-center			días y horarios seleccionados	Vivienda permanente: gestión de casos	Se requieren mascarillas faciales e información del estado de vacunación.
OUR HOUSE SHELTER AT INLAND VALLEY HOPE PARTNERS 1753 N. Park Avenue Pomona, CA 91768	✓	(909) 622-3806, x.106	L-J: 8am-6pm	El programa de vivienda temporal atiende a los niños y sus padres y las mujeres solteras. El objetivo del programa es trasladar a las familias y las mujeres a viviendas seguras, estables y asequibles. Brinda asistencia de emergencia para alquiler/servicios públicos y vales de emergencia para motel. Los clientes generalmente se quedan entre 30 y 90 días. Llamar con anticipación.	Vivienda depende en la disponibilidad (la prioridad son los niños y las familias que cumplen los requisitos) Llame primero para la evaluación y se le proporcionará la información necesaria.
HOPE FOR HOMES 1400 East Mission Boulevard Pomona, CA 91766	✓	(909) 766-1845	L-V 8:30am-5pm	Proporciona camas de crisis de 90 días, administración de casos y servicios de apoyo a quienes se encuentran sin hogar	Se requiere una evaluación previa llamando al número.
CATHOLIC CHARITIES – ONTARIO* 904 E. California Street Ontario, CA 91761 100 N. Euclid Ave Upland, CA 91786	✓	(909) 391-4882 (Ontario) (909) 579-2461 (solo Upland)	L-J: 9am-3pm	Proporciona refugio de emergencia cuando está disponible. Llame para más información.	Se requieren mascarillas faciales
MERCY HOUSE ONTARIO ACCESS CENTER 435 S. Bon View Ontario, CA 91761	✓	(909) 391-2630 #1	L, Mi, J 7am-3pm Ma & V 9am-5pm Sa 10am-1:30pm	Mercy House ha desarrollado un Continuum of Care para brindar prevención de personas sin hogar, servicios de emergencia, vivienda de transición y vivienda permanente con servicios de apoyo a hombres, mujeres y niños sin hogar que viven en los	Se requieren mascarillas faciales Llame o llegue sin cita para recibir servicios

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
				condados de Orange, Riverside y San Bernardino. El Ontario Access Center está disponible para personas sin hogar que viven en la ciudad de Ontario, CA y sirve como un punto de acceso a servicios, recursos y necesidades de emergencia vitales.	



Recursos de Alimentación

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
BIEN POCO COMÚN 211 W Foothill Blvd, Claremont, CA 91711	✓	(909) 625-2248	T-F 9:00-16:00	Ofrece productos frescos de granja (frutas, verduras y legumbres) libres de pesticidas y sin coste adicional.	Normalmente me piden que rellene un formulario corto, pero actualmente no lo requieren.
DESPENSA DE ALIMENTOS DEL PROYECTO DE SIDA DE APLA 233 W. Harrison Ave. Claremont, CA 91711	✓	(213) 201-1433	2º y cuarto miércoles del mes: 13:30-15:30	Despensa de alimentos para personas con VIH que viven en el condado de Los Ángeles.	Acepta a todo el mundo mediante solicitud online. Necesito identificación, diagnóstico de VIH y prueba de dirección para acceder a la despensa después del primer día.
CIUDAD DE MONTCLAIR 5111 Benito St, Montclair, CA 91763 www.cityofmontclair.org/community-programs/	✓ Pero no siempre durante la distribución de alimentos	(909) 626-8571 Oficina de la Ciudad de Montclair (909) 625-9479 Departamento de servicios humanos	1er jueves de cada mes 9:30am-10:30am	Organizar eventos de distribución de alimentos; Es necesario consultar la web para más detalles sobre los próximos eventos	Departamentos > Servicios Humanos > Comunidad de la Ciudad de Montclair > Programas de Servicios Humanos Comunidad (Debe llevar prueba de residencia e ingresos, y se le pedirá el tamaño de la familia)
CENTRO DE RECURSOS COMUNITARIOS UPLAND 100 N. Euclid Ave. Upland, CA 91786	✓	(909) 579-2461	De lunes a viernes 9:00am-3:00pm	Conecta a las personas que viven en Upland con recursos de vivienda y alimentación (también ofrece recursos médicos, de consumo de sustancias, empleo, salud mental, discapacidad, jóvenes, personas mayores, violencia doméstica, pruebas de embarazo y reubicación tras divorcios)	Primero hay que contactar con el personal de este centro de recursos para empezar a recibir apoyo. Hay citas

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
https://uplandcrc.org/services/					disponibles, pero no son obligatorias.
La Despensa de Dios 250 E. Center St. Pomona, CA 91767 https://www.gods-pantry.com/food-distribution	✓	(909) 766-8038	Semanal en W 13:00-15:15 (Ubicación de Pomona)	Durante tu primera visita tendrás que rellenar un formulario y recibir una bolsa de comida de emergencia, luego se le indicará cómo pedir citas semanales para la distribución.	El formulario online para pedir cita se abre todos los viernes a las 16:00. Otras ubicaciones disponibles en la web
BANCO DE ALIMENTOS DEL VALLE DE POMONA* 284 East Holt Ave Pomona, CA 91767 https://pomonafoodbank.org/	✓	(626) 200-0356	M & T 8:00am-4:00pm Jue-sábado 8:00am-4:00pm	El Banco de Alimentos del Valle de Pomona creó un Programa de Rescate Fresco para atender a las familias necesitadas con nuestro Programa de Carga Familiar de 100 libras, que permite a las familias disponer de alimentos saludables a coste de la agencia. Más información disponible contactando con el banco de alimentos.	No hay cita ni proceso de solicitud, pero hay una tarifa de 35 dólares por 100 libras de comida (Suficiente carne, huevos, dulces, verduras y más, para alimentar a una familia de cuatro durante unas dos semanas)
CENTRO DEL PROGRAMA SOVA 904 E. California Street, Ontario, CA 91761	✓	(909) 622-3806, prensa #2	L-Jueves 9:00-14:00	A los clientes se les proporciona un suministro de comida para 4-5 días cada 30 días (sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra colaboración con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando esté disponible. Otros servicios ofrecidos incluyen asistencia para alquileres, información y derivaciones, y oportunidades de empleo compartido.	No hace falta ninguna solicitud. Solo puedes visitarte una vez al mes y llevan un registro de los horarios que vas
EL CORAZÓN COMUNITARIO ALIMENTA LA NECESIDAD	✓	(909) 682-5474	M 12:00-14:00 T & JUE 12:00-16:00	Necesitas pedir cita una vez a la semana por teléfono o en persona. Te preguntarán nombre, teléfono, correo electrónico, cuántas personas viven en la casa y si recibes servicios como Cal Fresh, Medi-Cal, etc.	Pueden llevar bolsas para meter comida, pero también proporcionan bolsas. Debe llevar un

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
903 N Central Ave, Upland, Ca 91786 https://communityheartfeedtheneed.org/little-farmers			W & F 7:00am-4:00pm Sábado 8:00am-12:00pm		documento de identidad con foto
EJÉRCITO DE SALVACIÓN 1412 S. Euclid Ave Ontario, CA 91762 (Centro Comunitario Ontario Corps)	✓	(909) 986-6748	Oficina principal: De lunes a viernes 9am-5pm Cerrado para comer 12:00-13:00 Despensa de alimentos: Th 9:30am-12:00pm	La despensa de alimentos ofrece una variedad de productos como conservas, productos no perecederos y, a veces, productos frescos según la disponibilidad.	No hay visitas sin cita. Citas solo llamando a la oficina central.
CARIDADES CATÓLICAS – Upland 100 N. Euclid Ave Upland, CA 91786 https://ccsbriv.org/services/hunger-relief	✓	(909) 579-2461 (solo Upland)	Debe reservar cita para recibir ubicaciones, días y horarios actuales de distribución (las distribuciones se realizan semanalmente o cada dos semanas)	Distribuye productos frescos, proteínas, productos lácteos, conservas y alimentos de despensa. La selección varía según la disponibilidad, pero siempre incluye una buena mezcla de artículos. También ofrecen clases de nutrición y asistencia de CALFRESH.	También tienen puntos de distribución en San Bernardino y Riverside (consulta la página web para más información). Primero debes reservar cita a través de la página web y está disponible para cualquier persona que sufra inseguridad alimentaria sin necesidad de proporcionar documentación ni verificación de ingresos. Solo necesitas un documento de identidad válido con foto.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
FOOTHILL FAMILY SHELTER INC. 1501 W. 9 Street Upland, CA – 91786 https://ccsbriv.org/services/hunger-relief	✓	(909) 920-0453	T-F 9:00-17:00 (cerrado para comer de 12:00 a 13:00)	Programa de vivienda transicional (consulta la página web para más información) y servicios de atención sin cita previa como comida, pañales y productos de higiene proporcionados a familias de bajos ingresos y sin hogar	
CLAREMONT CENTER 660 N. Mountain Ave., Claremont, CA 91711	No formalmente, pero trabajarán contigo para que funcione	(909) 622-3806, x#200	Martes 9am-4pm	Los clientes reciben un suministro de alimentos para 4-5 días cada 30 días (personas sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra asociación con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando estén disponibles.	Identificación y comprobante de ingresos (para quienes lo tengan)
APLA FOOTHILL AIDS PROJECT FOOD PANTRY 233 W. Harrison Ave. Claremont, CA 91711	✓	(213) 201-1433	Segundo y cuarto miércoles del mes: 1:30-3:30pm	Despensa de alimentos para personas con VIH.	Acepta a todos a través de la aplicación en línea Se requieren mascarillas faciales Necesita identificación, diagnóstico de VIH y comprobante de domicilio para acceder a la despensa después del primer día
CITY OF MONTCLAIR* www.cityofmontclair.org/community-programs/		(909) 626-8571 Oficina de la Ciudad de Montclair	L-J: 7am-6pm V-D: Cerrado	La organización organiza eventos de distribución de alimentos; Necesita usted consultar el sitio web para obtener detalles sobre los próximos eventos.	Ciudad de Montclair> Departamentos> Servicios humanos>

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
		(909)625-9479 Departamento de servicios humanos			Programas comunitarios (Debe traer prueba de residencia e ingresos)
UPLAND CENTER 814 Alpine St. Upland, CA 91786	✓	(909) 622-3806 X#200	Cada tercer miércoles del mes: 5:30-7:30pm	Clientes reciben un suministro de alimentos para 4-5 días cada 30 días (personas sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra asociación con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando estén disponibles. Otros servicios ofrecidos incluyen: asistencia de alquiler, información y referencias, y oportunidades de empleo compartido.	Identificación y comprobante de domicilio Se requieren mascarillas faciales
BETA PROGRAM CENTER 209 W. Pearl, Suite 103 Pomona, CA 91768	Disponible por teléfono, pero no hay traductores disponibles en el centro	(909) 622-3806, x#301	L-J: 9am-2:30pm	Clientes reciben un suministro de alimentos para 4-5 días cada 30 días (personas sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra asociación con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando estén disponibles. Otros servicios ofrecidos incluyen: asistencia de alquiler, información y referencias, y oportunidades de empleo compartido.	Se requieren mascarillas faciales Comprobante o dirección, ingresos e identificaciones de todos los miembros del hogar
URBAN MISSION CENTER 810 South White Ave Pomona, CA 91768	✓ (Por teléfono)	(909) 622-3806 X#200	L-J: 10am-2pm (sin cita previa para toda la seguridad alimentaria)	Clientes reciben un suministro de alimentos para 4-5 días cada 30 días (personas sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra asociación con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando estén disponibles. Otros servicios ofrecidos incluyen: asistencia de alquiler, información y referencias, y oportunidades de empleo compartido.	Se requieren mascarillas faciales Los no alojados necesitan cualquier documento con nombre. Las familias alojadas en Pomona necesitan un comprobante de

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
					dirección e identificación para las personas en la casa
POMONA VALLEY FOOD BANK* 284 East Holt Ave Pomona, CA 91767	✓	(626) 200-0356	L-S: 8am-4pm	Pomona Valley Food Bank creó un programa Fresh Rescue para brindar servicios a las familias necesitadas con nuestro programa Family Pack de 100 Lb que permite a las familias tener alimentos saludables disponibles al costo de las agencias. Más información disponible poniéndose en contacto con el banco de alimentos.	Se requieren mascarillas faciales.
SOVA PROGRAM CENTER* 904 E. California Street Ontario, CA 91761	✓	(909) 622-3806, x#200	L-J: 9am-3pm	Clientes reciben un suministro de alimentos para 4-5 días cada 30 días (personas sin hogar cada dos semanas). Las familias también pueden recibir productos frescos a través de nuestra asociación con Amy's Farm (una granja en funcionamiento que dona una parte considerable de su cosecha a nuestro programa) cuando estén disponibles. Otros servicios ofrecidos incluyen: asistencia de alquiler, información y referencias, y oportunidades de empleo compartido.	Llamadas+ visitas sin cita previa
TOUCH MINISTRIES* 219 W. Belmont St. Ontario CA. 91762 https://touchministries.webs.com/	✓	(909) 682-5474	L, Mier, V: 9:30-11am	Por \$5, recibe una caja de comida	Dispensa de alimentos cristianos. Visite el sitio web para conocer los próximos eventos. Por favor, permanezca en el automóvil y use máscaras.
SALVATION ARMY 1412 S Euclid Ave Ontario, CA 91762 (Ontario Community Center)	✓	(909) 986-6748	Todos los Días: 9am-5pm	Dispensa de alimentos y comidas proporcionadas	Citas solo por teléfono. Se requieren mascarillas faciales.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
			Cerrado para el almuerzo 12pm-1pm		Requisitos contados por teléfono.
CATHOLIC CHARITIES – ONTARIO* 904 E. California Street Ontario, CA 91761 100 N. Euclid Ave Upland, CA 91786	✓	(909) 391-4882 (Ontario) (909) 579-2461 (solo Upland)	L-J: 9am-3pm	Proporciona alimentos perecederos y no perecederos, así como cupones para una tienda de comestibles local. Bienvenidos sin cita.	Debe llevar identificación, SSN y comprobante de ingresos Se requieren controles de temperatura para ingresar. Ontario tiene una despensa de alimentos más grande



Recursos de Inmigración

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
CARECEN 2845 W. 7th Street Los Ángeles, CA 90005 https://www.carecen-la.org/	✓	(213) 385-7800, x219 Correo electrónico: info@carecen- la.org	De lunes a viernes 9:00am-5:00pm	Ofrecen una consulta gratuita en la mayoría de los casos. No cobran ninguna tarifa por consultas de DACA y naturalización. Las personas que busquen ayuda con solicitudes de VAWA y/o U-VISA deben visitar su página de VAWA/U-VISA. Los honorarios por servicios legales adicionales se basan en el tipo de caso y se discuten durante la consulta inicial. Después de eso, los clientes pueden concertar citas para servicios de seguimiento.	
PROYECTO DE DERECHOS DE INMIGRANTES ESPERANZA, CARIDADES CATÓLICAS DE LOS ÁNGELES 1530 James M. Wood Blvd., Los Ángeles, CA 90015	✓	General Line: (213) 251-3505 Para menores no acompañados: (213) 394-6020 Correo electrónico: info@CatholicC haritiesLA.org	De lunes a viernes 8:30am-5:30pm	El Proyecto de Derechos de los Inmigrantes Esperanza ofrece servicios legales de inmigración gratuitos o de bajo coste a menores no acompañados, adultos detenidos, adultos liberados y familias que enfrentan casos en tribunales de inmigración o del USCIS. Sus servicios incluyen ayuda con asilo, estatus especial de inmigrante juvenil, liberación de detención, defensa en expulsión y representación legal para personas que no pueden representarse a sí mismas.	Las tarifas varían según el tipo de caso
INSTITUTO INTERNACIONAL DE LOS ÁNGELES 3845 Selig Pl, Los Ángeles, CA 90031	✓	(323) 224-3800	De lunes a viernes 8:00am-5:00pm	Ofrece servicios para refugiados, inmigrantes, familias trabajadoras y supervivientes de trata de personas , incluyendo ayuda legal migratoria, reasentamiento de refugiados, gestión de casos, cuidado infantil, apoyo nutricional y otras necesidades básicas. También ayudan a las personas a avanzar hacia la estabilidad mediante apoyos como subvenciones al transporte, navegación de facturas de	Servicios gratuitos o tarifas más bajas según los medios económicos

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
				servicios, servicios de resolución de deudas y conexiones a recursos.	
CENTRO LEGAL DE DEFENSORES DE INMIGRANTES 634 S. Spring Street, 10ª planta, Los Angeles, CA 90014	✓	213-634-0999 info@immdef.org	De lunes a viernes 6:30am-3pm	Proporcionar acceso a un abogado en todas las etapas del sistema de inmigración	Consulta gratuita
PROYECTO DE ASISTENCIA LEGAL MIGRATORIA DE LACBA 300 N. Los Angeles St., Suite 3107 (3ª planta), Los Ángeles, CA 90012	✓	(213) 485 1873	De lunes a viernes 8:00-12:00, 13:00-15:00	El objetivo del Proyecto es mantener unidas a las familias inmigrantes proporcionando asesoramiento y orientación en todas las áreas del derecho migratorio, incluyendo asistencia con diversas solicitudes de inmigración y derivaciones legales.	20 dólares por consulta. No se requiere cita previa y las consultas son presenciales
CENTRO DE LEY Y JUSTICIA DE LA LEY 5301 Whittier Blvd, 4ª planta, Los Ángeles, CA 90022	✓	(323) 980-3500 info@survivorjusticecenter.org	De lunes a viernes 9:00am-5:00pm	Ofrece representación legal gratuita de inmigración para supervivientes de violencia doméstica, agresión sexual y trata de personas. Los servicios cubren diversas formas de alivio, incluyendo VAWA, visados U, visados T y defensa contra la expulsión, ayudando a los clientes a obtener estabilidad, permisos de trabajo y residencia permanente legal.	Consulta gratuita. Solo cita previa y debe hacerse a través de su página web: www.laclj.org/services-request/
FUNDACIÓN DE ASISTENCIA JURÍDICA DE LOS ÁNGELES	✓	1-800-399-4529	De lunes a viernes 9:00am-5:00pm	Apoya a través de procedimientos de expulsión, naturalización, etc., para supervivientes de delitos.	Siguen las directrices federales de pobreza y solo atienden a personas con ingresos inferiores al 125% de

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
1550 W. 8th Street, Los Ángeles, CA 90017 lafla.org					las directrices federales de pobreza. Sin embargo, a veces también pueden calificar personas con ingresos superiores al 125% de las directrices federales de pobreza. Llama para ver si eres elegible.
LIBRERÍA DEL PUEBLO 998 North "D" St. San Bernardino, CA 92410	✓	(909) 888 1800 morales6391@h otmail.com	De lunes a viernes 8:30am-5:30pm	Librería del Pueblo apoya a las comunidades migrantes mexicanas/latinas a través de las artes culturales, el desarrollo económico de las mujeres, el apoyo a personas mayores, la formación en cuidado infantil, educación en salud/nutrición, clases de inglés/informática/ciudadanía y servicios sociales relacionados con la inmigración . Defienden los derechos humanos, laborales y civiles de las poblaciones migrantes.	Las tarifas varían según el tipo de caso, con la posibilidad de recibir servicios gratuitos.
SERVICIOS LEGALES DE BARRIO DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES Glendale: 1102 East Chevy Chase Drive, Glendale, CA Van Nuys: 13327 Van Nuys Blvd. Pacoima, CA El Monte: 9354 Telstar Ave El Monte, CA 91731	✓	(800) 433-6251	De lunes a viernes 9:00-12:00 y 13:00-17:00	NLSLA ayuda a inmigrantes que son víctimas de violencia doméstica y otros delitos violentos a ajustar su estatus migratorio y convertirse en ciudadanos naturalizados	Consulta gratuita

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
www.nlsia.org (haz clic en "Conseguir ayuda")					
CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS DE SAN BERNARDINO INC. 788 N. Arrowhead Ave., San Bernardino, CA 92401 https://www.sbcsinc.org/services	✓	(909) 885-1992 (866) 946-9594 sbcsinc.org@gmail.com	De lunes a viernes 9:00am-6:00pm	Ofrece servicios legales de inmigración basados en ingresos para los miembros elegibles de la comunidad de Inland Empire, con abogados y representantes acreditados por el DOJ. Los servicios incluyen ajuste de estatus, asilo, naturalización, visa U, defensa en casos de expulsión, DACA, peticiones familiares, SIJS, VAWA y casos de visas T.	Consulta gratuita
REDES DE RESPUESTA RÁPIDA DE CALIFORNIA	✓	Depende de la red de respuesta	Depende de la red de respuesta	Consulta la página web para una lista de cifras de respuesta rápida según la ubicación. Las redes de respuesta rápida reciben llamadas sobre posibles controles migratorios, verifican y actualizan a su comunidad local.	https://www.ccijustice.org/carn Algunas redes proporcionan recursos adicionales

Líneas Directas y Grupos de Duelo

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
Línea de Ayuda del Servicio de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Condado de Los Ángeles	✓ Además, otros idiomas	1-844-804-7500	24/7	Punto de entrada principal para servicios de apoyo a la salud mental y al consumo de sustancias. Remite a las personas a los servicios de salud.	Gratis
Línea de Texto de Crisis	✓	Envía un mensaje HOME o HOLA a 741-741	24/7	La Línea de Texto de Crisis está aquí para cualquier crisis. Un consejero de crisis recibe el mensaje y responde desde una plataforma online segura. Aquí para ayudarte a pasar de un momento caluroso a uno fresco.	Gratis
Línea de Vida para el Suicidio y la Crisis	✓	988	24/7	Si estás en crisis suicida o en angustia emocional, hay opciones disponibles para ayudarte a sobrellevarlo: marca el 988 desde cualquier lugar de Estados Unidos para conectarte. Pulsa 1 para Veteranos, 2 para Español y 3 para la comunidad LGBTQ+.	Gratis
Línea Nacional de Prevención de Abuso Infantil de Childhelp	✓	Llama al (800) 422-4453 o envía un mensaje de texto con AYUDA a (800) 422-4453	24/7	La Línea Nacional de Abuso Infantil de Childhelp está especializada en el abuso infantil, el bienestar infantil y el impacto del trauma del abuso infantil en el bienestar mental de los supervivientes y seres queridos. Los orientadores ofrecen apoyo, recursos para afrontar situaciones y asesoramiento en crisis para ayudar a los buscadores ante todo. Los orientadores también pueden proporcionar información para ayudar a guiar a los solicitantes de ayuda en el proceso de elaboración de un informe de maltrato infantil y pueden aportar información sobre cómo funciona el sistema de bienestar infantil.	Gratis. Hay servicios de interpretación disponibles para 170 idiomas en llamadas de crisis. NO una línea de denuncia por abuso infantil. NO está conectado a servicios de emergencia, ni es un sustituto de los servicios de emergencia del 911.
	✓	(800)985-5990	24/7		Gratis

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
Línea de Ayuda para Emergencias	(selecciona #2 para español)			Ofrece asesoramiento y apoyo en crisis a personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el ser humano.	
El Proyecto Trevor	Solo inglés	Llama al 1-866-488-7386 o envía un mensaje de texto con "START" al 678-678	24/7	Ofrece apoyo a jóvenes LGBTQ y aliados en crisis o que necesitan un lugar seguro y sin juicios para hablar.	Gratis
Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA	✓	1-800-662-4357	24/7	Un servicio confidencial de tratamiento, derivación e información para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por consumo de sustancias.	Gratis
211 Condado de LA	✓	211	24/7	Centro para todo tipo de servicios de salud, humanos y sociales en el condado de Los Ángeles, proporcionando a los llamantes información y derivaciones a los servicios que mejor se adaptan a sus necesidades (incluidos bancos de alimentos).	Gratis
Sistema de Respuesta Urgente Familiar de California (FURS) https://www.familyresponseca.org/	✓	Teléfono y mensajes: (833)939-3877	24/7	Línea directa para jóvenes actuales o anteriores en acogida (hasta los 21 años) y sus cuidadores, para recibir apoyo por teléfono, mensaje de texto, chat y/o en persona cuando sea necesario para cualquier problema, grande o pequeño.	Gratis Conecta a las personas con un orientador o compañero formado que escucha
L.A encontrado	✓ (#2 en español)	Línea directa: (833) 569-7651 Sede: 1-213-291-0028	De lunes a viernes 8am-5pm	Una iniciativa a nivel de condado para ayudar a localizar a personas que se desplazan por demencia, Alzheimer, autismo u otras condiciones de discapacidad cognitiva. Proporciona un dispositivo de seguimiento de línea de vida gratuito a través de una aplicación.	Gratis https://lafound.lacounty.gov (las solicitudes de dispositivo de rastreo pueden hacerse en línea)

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
Línea Nacional de Prevención de Agresiones Sexuales de RAINN	✓	1-800-656-4673	24/7	Cualquier persona afectada por una agresión sexual, ya sea que te haya pasado a ti o a alguien que quieres, puede encontrar apoyo aquí. Ponte en contacto con un miembro del personal cualificado de un proveedor de servicios de agresión sexual en tu zona. O visita online.rainn.org para recibir apoyo a través de un chat online confidencial.	
Línea Nacional de Prevención de Violencia Doméstica	✓	Llama al (800) 799-7233 o envía START al 88788	24/7	Apoya de forma confidencial a todas las personas afectadas por el abuso en la relación.	
Línea de Crisis Juvenil de California	Solo inglés	800-843-5200	24/7	Intervención en crisis, asesoramiento y derivaciones de recursos a proveedores de servicios en la comunidad local del llamante.	Te conecta directamente con un orientador
Línea de Ayuda contra el Maltrato a Personas Mayores del Condado de Los Ángeles	✓	1-877-477-3646	24/7	Investigar situaciones que involucren a adultos mayores (60 años o más) y adultos dependientes (18-59 años que tengan discapacidad física y/o mental) si se cree que están en peligro debido a abusos físicos, sexuales, financieros, aislamiento, negligencia, auto negligencia o en riesgo de quedarse sin hogar. APS ofrece servicios y apoyos a través de la acción, la compasión y la intención.	
Línea Nacional de Seguridad contra Fugas	✓	1-800-786-2929	24/7	Proporciona intervención en crisis para jóvenes en crisis, jóvenes fugitivos y sin hogar, incluyendo víctimas juveniles de trata de personas, familias, miembros de la comunidad y proveedores de servicios juveniles. Apoyo confidencial y derivaciones.	HASTA LOS 21 AÑOS
Ríndete a salvo, bebé	✓	1-877-222-9723	24/7	Los recién nacidos menores de 72 horas de edad pueden ser entregados sin que se les haga preguntas.	

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
Portal de Atención a Personas sin Hogar del Condado de Los Ángeles	✓	Online- https://www.lahsa.org/portal/apps/la-hop/	24/7 (online)	La gente puede hacer solicitudes de seguimiento con personas sin vivienda en el condado de Los Ángeles.	Gratis, pero consulta la web para los requisitos de registro
Alianza Nacional para la Salud Hispana	✓	1-866-783-2645	De lunes a viernes 6:00am-3:00pm	Información sanitaria fiable y confidencial para ayudar a orientarse en el sistema de salud. Más de 14.660 proveedores.	Gratis
Apoyo por el duelo de Our House Centro 3415 S Sepulveda Blvd, Suite 120 Los Ángeles, CA 90034 (Edificio TrueCar)	✓	Español: 310-473-1511 x220 o por correo electrónico 220@ourhouse- grief.org Inglés: 310-473-1511	Oficina: De lunes a viernes 9:00am-4:45pm	Grupos de apoyo al duelo para niños, adolescentes y adultos. Los grupos pueden ser escolares, virtuales y presenciales. También ofrece formaciones y recursos sobre el duelo.	
Línea Caliente gestionada por pares en California	✓	Llamada o mensaje 1-855-600-9276	LUN, T, L, F 7:00am–11:00pm Th 8:00am-10:00pm	Proporciona apoyo mental y emocional. Los orientadores formados te darán espacio, te escucharán y te apoyarán. Busca ayuda para identificar el camino a seguir.	
Línea de la Amistad	✓	1-888-670-1360	24/7	La Línea de Amistad ofrece apoyo emocional, recordatorios de medicación, llamadas telefónicas de bienestar y asesoramiento para el duelo. Para personas de 60 años o más y adultos con discapacidad.	Inglés: 888.670.1360. Cantonés: 888.670.2504 Coreano: 888.560.7684 Español: 888.571.0411

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
					Mandarín: 888.670.2504 Tagalo: 888.570.0867 Vietnamita: 888.670.1361 Ruso: 888.560.7360
Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles	✓ (#2) y otros idiomas	(800)854-7771	24/7	Punto de entrada principal para los servicios de salud mental. Remite a las personas a otras líneas directas.	Gratuito #1 para la Línea de Acceso para referencias de salud mental #2 para el apoyo emocional #3 para veteranos y familiares militares
Línea de Texto de Crisis	✓ Envía por mensaje la palabra ESPAÑOL después de la primera respuesta	Envía "LA" al 741741	24/7	Soporte por mensaje de texto gratuito con un consejero capacitado. Ayudan con la violencia armada, el coronavirus, la ansiedad, los trastornos alimentarios, la depresión y el suicidio.	Gratuito
NAMI (Alianza Nacional de Salud Mental) en Pomona Valley	No (solo responden en español a través de un mensaje de texto)	(909)399-0305	9am-9pm	Línea de ayuda de información y referencias para Pomona Valley.	Gratuito (Voluntarios, no psicólogos con licencia)
Línea Nacional Para La Prevención Del Suicidio	✓	Inglés- (800)273-8255.	24/7	Línea nacional de prevención del suicidio.	Gratuito

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
		Español - (888)628-9454			
Alianza Nacional para la Salud Hispana	✓	(866)783-2645	L-V 6am-3pm	Información de salud confiable y confidencial con respecto a la salud. Más de 13.000 proveedores.	Gratuito
Línea de Ayuda de Angustia por Desastre	✓ (#2)	(800)985-5990	24/7	Brinda asesoramiento y apoyo en situaciones de crisis a personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por personas.	Gratuito
El Proyecto Trevor	No	(866)488-7386 o manda "START" al 678-678	24/7	Brinda apoyo a los jóvenes y aliados LGBTQ en crisis o cuando necesitan un lugar seguro, sin prejuicios para hablar.	Gratuito
Línea de Ayuda y Servicios sobre Abuso de Sustancias	✓	(844)804-7500	24/7	Operado por el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. Proporciona pruebas de detección, recursos y referencias de servicios con respecto a los trastornos por uso de sustancias.	Gratuito
211 El Condado de Los Ángeles	✓	2-1-1 en el Condado de Los Ángeles	24/7	Centro para todo tipo de servicios de salud y servicios sociales en el condado de Los Ángeles que brinda información y referencias a los servicios que mejor satisfacen sus necesidades (incluidas las despensas de alimentos).	Gratuito
Sistema de Respuesta Urgente Familiar de California (FURS)	✓	(833)939-3877	24/7	Línea directa para jóvenes de crianza temporal actuales o anteriores (hasta los 21 años) y sus cuidadores para recibir apoyo telefónico, de texto, de chat y/o en persona cuando sea necesario para cualquier problema, grande o pequeño.	Gratuito Conecta a las personas con un consejero capacitado o un compañero que escucha.

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Número de teléfono	Horario de funcionamiento	Tipos de servicios	Notas
L. A. Encontrado	✓ (#2)	(833)569-7651	L-V 8am-5pm	Una iniciativa en todo el condado para ayudar a localizar a las personas que deambulan debido a demencia, Alzheimer, autismo u otras condiciones con deterioro cognitivo. Proporciona un dispositivo de rastreo de línea de vida de forma gratuita.	Gratuito https://lafound.lacounty.gov - la solicitud se puede hacer en línea
Apoyo para Adultos y Niños*	No	(951)663-1011	L-V 8am-4pm	Grupos de apoyo abiertos a todos. Lunes a la 6 de la tarde (en zoom o en google); los lunes a las 6pm para los sobrevivientes de suicidio (reunirse en persona en Claremont); y el jueves a las 3pm abierto para todos (otra ubicación).	Gratuito Llame para obtener el enlace de Zoom y/o la ubicación.
Nuestra Casa Centro de Apoyo para el Duelo *	✓ (#1)	(888)417-1444	L-V 9am-5pm	Grupos de apoyo para el duelo en LÍNEA para diferentes grupos de personas, niños, adultos.	Gratuito Mid-City/Koreatown 3750 West 6th Street Los Angeles, CA 90020 Todo virtual por este momento.
Portal de Alcance para Personas Sin Hogar en el Condado de Los Ángeles	✓	en línea- https://www.lahsa.org/portal/apps/la-hop/	24/7 (en línea)	Personas pueden hacer solicitudes de revisiones con personas sin vivienda en todo el condado de Los Ángeles.	Gratuito Lea la lista de información porque hay muchas excepciones a quién se puede solicitar o no.

Autocuidado/Autoayuda

Servicio	Bilingüe- Español/ Inglés	Enlace	Tipos de servicio/función	Notas
Centro de Intervenciones Clínicas - Recursos de autoayuda para problemas de salud mental	Solo en inglés	https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself	Estos cuadernos de trabajo proporcionan información y módulos de autoayuda para personas que experimentan dificultades de salud mental, aunque algunos están pensados para usarse individualmente mientras que otros funcionan mejor como una serie. No sustituyen el diagnóstico o el tratamiento, por lo que se recomienda consultar con un médico o profesional de la salud mental para recibir el apoyo adecuado.	Gratis
Técnicas de TCC en línea	Solo en inglés	https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/	Ofrece vídeos basados en TCC y técnicas de autoayuda online para gestionar preocupaciones, pensamientos poco útiles, resolución de problemas, resiliencia y bienestar mental. No es un curso completo de TCC, pero ofrece consejos prácticos y estrategias basadas en métodos de TCC.	Gratis
UCLA: Meditaciones Guiadas	✓	https://www.uclahealth.org/ucla-mindful/guided-meditations	Meditaciones guiadas en múltiples idiomas, con una amplia duración	Gratis
Aplicación Daylio	✓	https://daylio.net/	Rastreador de estado de ánimo y actividad	Gratis.
Aplicación Insight Timer	✓	https://insighttimer.com/	Meditación guiada, estilo podcast	Gratis
Aplicación Medito	✓	https://meditofoundation.org/meditation-challenge/	Meditación guiada, ejercicios de respiración y charlas sobre diferentes temas	Gratis