

GUÍA DE RECURSOS PARA LA COMUNIDAD

Para familias y cuidadores de niños edades 0-5



Sirviendo a las comunidades de:

Desert View Highlands

Lake Los Angeles

Lancaster

Littlerock

Palmdale

first 5 la
Giving kids the best start

Financiado por First 5 LA.

Revisada jun 2016

INTRODUCCIÓN

Choose Health LA Kids es una asociación entre el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles y 20 agencias financiadas en varias partes del condado de Los Ángeles trabajando para reducir la obesidad infantil entre niños de edades 0-5. Financiado por First 5 LA, las agencias de Choose Health LA Kids involucran a la comunidad a través de una variedad de actividades incluyendo excursiones de supermercado, demostraciones de alimentos saludables, educación para padres, y uniendo a familias con niños 0-5 años a los recursos disponibles en la comunidad.

LO QUE ENCONTRARÁ

La guía de recursos de la Comunidad para familias y cuidadores de niños de edades 0-5 es una publicación completa centrada en el condado de Los Ángeles. La guía se divide en cinco secciones:

- Recursos de First 5 LA
- Recursos de Nutrición y un Estilo de Vida Saludable
- Recursos de Actividad Física
- Recursos Gratis o de Bajo Forma de Pago Para Mujeres Embarazadas/Posparto
- Recursos de Servicios Sociales y de Salud

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Recursos de First 5 LA	pg #3
Apoyo Perinatal y Paternal	Nutrición y Actividad Física
Salud Dental	Vivienda
Best Start	Educación y Atención Temprana
Cobertura De Salud, Condado De Los Ángeles 211	Visión
Recursos de Nutrición y un Estilo de Vida Saludable	pg #7
Women, Infants and Children (WIC)	Excursiones de
CalFresh	Supermercado/Demonstraciones de
Mercado de granjeros	Alimentos Saludables
Jardines Comunitarios	Restaurantes Choose Health LA
Recursos de Actividad Física	pg #12
Parques/Centros de Recreación	Caminar/Excursionismo
Piscinas Comunitarias	YMCA/YWCA y Otros Gimnasios
Canchas de Tenis o Pistas	Ligas Deportivas para 0-5
Caminos para Bicicletas	
Recursos Gratis o de Bajo Forma de Pago Para Mujeres Embarazadas/Posparto	pg #18
Apoyo de la Lactancia Materna	Grupos de Apoyo de Padres/Cuidadores
Hospitales Ambiente Bebé	Healthy Families America
Recursos de Servicios Sociales y Salud	pg #21
Línea de Ayuda de Información en el Condado de Los Ángeles	Tratamiento Para Consumo de
Programa de Cobertura de salud gratis	SustanciasProgramas de asistencia
Servicios dentales de bajo costo	comunitaria
Atención Prenatal y Primaria/Urgente	Vivienda
Planificación familiar gratis/bajo costo	First 5 LA Recurso
	Cuidado de niños de Choose Health LA



Financiado por First 5 LA.

Recursos de First 5 LA



RECURSOS DE FIRST 5 LA

APOYO PERINATAL Y PATERNAL

Welcome Baby

Información: 661-942-4719

Sitio web: www.avph.org

Ubicación: Antelope Valley Partners
for Health
44226 10th St. W,
Lancaster, CA93534

Descripción: Hospital voluntario y
intervención basado en el hogar para
mujeres embarazadas y en posparto.

Parent Child Interaction Therapy (PCIT)

Hathaway-Sycamores

Información: 661-942-5749

Sitio web: www.hathaway-sycamores.org

Horas: Lu-Vi 8:30am – 5:00pm

Ubicación: 44738 Sierra Highway,
Lancaster, CA 93534

Casas Masada

Información: 661-726-5500

Sitio web: www.masadahomes.org

Horas: 8:30am - 5:30pm

Ubicación: 314 E Ave. K4 Suite 104,
Lancaster, CA 93534

The Children's Center of the Antelope Valley

Información: 661-949-1206

Sitio web: www.ccav.org

Ubicación: 45111 Fern Ave.,
Lancaster, CA 93534

Child and Family Guidance Center

Información: 661-265-8627

Sitio web: www.childguidance.org/

Horas: Jueves 8:30am - 8:00pm;

Viernes 8:30am - 5:00pm

Ubicación: 40005 10th St. W Suite 106,
Palmdale, CA 93551

One Step Ahead / Little by Little

Información: 661-726-6300; 661-949-5805

Horas: 8:00am - 11:00am; 1:00pm - 4:00pm

Ubicación: Palmdale WIC 2247 E Palmdale
Blvd. Suite A, Palmdale, CA 93550

Descripción – Desarrollo infantil,
alfabetización temprana, y educación de
seguridad infantil para padres en cada

visita de WIC. *Disponible para los
clientes que reciben WIC.

Black Infant Health

Información: 661-945-0650; 661-942-4719

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

Ubicación: 44226 10th St. W,
Lancaster, CA93534

Descripción: Alcance de la atención prenatal,
apoyo social y sesiones de
empoderamiento, y administración de
casos centrada en el cliente para animar
y apoyar a las mujeres afroamericanas y
sus familias.

SALUD DENTAL

Antelope Valley Community Clinic

Información: 661-942-2391

Sitio web: www.avclinic.org

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

Ubicación (s): 45104 10th St. W,
Lancaster, CA 93534
(Clínica Sin-cita);
2151 E Palmdale Blvd.,
Palmdale, CA 93550

Pediatric Dental Clinic

Información: 661-471-4133

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm (Almuerzo de
las 12pm - 1pm)

Ubicación: 335 E. Ave., Lancaster, CA 93534

BEST START

Best Start Lancaster

Información: 213-482-6013

Contactar: Joaquin Macias;
jmacias@first5la.org

Sitio web: www.beststartla.org

Ubicación (s): Llame para obtener
información sobre la ubicación y horas
de reunión.

Transportación: Para obtener ayuda de
transporte, llame Raffael Montenotte a
213-482-7572; rmontenotte@first5la.org

Best Start Palmdale

Información: 213-482-6013

Contactar: Joaquin Macias;
jmacias@first5la.org

Sitio web: www.beststartla.org

Ubicación (s): Llame para obtener información sobre la ubicación y horas de reunión.

Transportación: Para obtener ayuda de transporte, llame Celia Rivas a 213-482-5902 x 6014

COBERTURA DE SALUD, CONDADO DE LOS ÁNGELES 211

Tarzana Treatment Centers, Inc.

Información: 661-726-2630

Sitio web: www.tarzanatc.org

Horas: Horas varían, por favor llame para hacer una cita.

Ubicación: 44443 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

211 LA County

Teléfono: marcar 2-1-1

Sitio web: www.211la.org

Horas: disponible 24/7

Idioma(s): personas con deficiencias auditivas, inglés, español, y otros 140 idiomas.

Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis para aquellos que califiquen

Descripción: Referencias confidenciales a los servicios: Salud física, Salud mental, Cuidado de niños, Preescolar, Educación en la infancia temprana, Alfabetización temprana, Educación para padres, Seguridad de niños, Exámenes y evaluaciones del desarrollo, Programas de seguro médico

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Parques de Tots

Parque de Jackie Robinson

Información 661-944-2880

Sitio web: www.parks.lacounty.gov

Horas: Amanecer a atardecer

Ubicación: 8773 E Ave. R,
Littlerock, CA 93543

VIVIENDA

Valley Oasis

Información: 661-942-2758

Sitio web: www.valleyoasis.org

Horas: Martes y Viernes 9:00am - 1:00pm
(Sin-cita); Lu-Vi 8:00am-5:00pm
(Solo con cita)

Ubicación: 45134 N Sierra Highway, Bldg. B,
Lancaster, CA 93534

Transportación: pases de autobús gratis a clientes solamente.

EDUCACIÓN Y ATENCIÓN TEMPRANA

Para una lista completa de las bibliotecas para familias como parte del sistema de bibliotecas del condado, visite:

www.colapublib.org/children/familyplace.php

Biblioteca de Lake Los Angeles

Información: 661-264-0593

Sitio web:

www.colapublib.org/libs/lakelosesangeles

Horas: Lu-Ma 11-7; Mi- Vi 10-6;
Sa 10-5pm; cerrado los Domingos

Ubicación: 16921 E Ave. O,
Palmdale, CA 93591

Biblioteca de Lancaster

Información: 661-948-5029

Sitio web:

www.colapublib.org/libs/lancaster/index.php

Horas: Lu-Mi10-8pm; Ju-Vi10-5pm; Sa11-5pm

Ubicación: 601 W Lancaster Blvd.,
Lancaster, CA 93534

Biblioteca de Littlerock

Información: 661-944-4138

Sitio web: www.colapublib.org/libs/littlerock/

Horas: Lu-Ma 11-7pm; Mi-Sa 10-5pm;

Ubicación: 35119 80th St. E,
Littlerock, CA 93543

Biblioteca de Quartz Hill

Información: 661-943-2454

Sitio web:

www.colapublib.org/libs/quartzhill/index.php

Horas: Lu 10-5pm; Ma-Mi 10-8pm; Ju-Sa 10-5pm; cerrados los domingos

Ubicación (s): 42018 N 50th St. W,
Quartz Hill, CA 93536

VISIÓN

Programa de Cuidado de la Visión de Niños

La Clínica Oftalmológica de UCLA Móvil

Información: 310-825-2195; 310-825-7188
(Español)

Sitio web:

[www.jsei.org/About/about_comm_eyeclinic.h
tm](http://www.jsei.org/About/about_comm_eyeclinic.htm)

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

Servicios: La clínica oftalmológica de UCLA
móvil ofrece servicios de atención básica
del ojo a los desfavorecidos en el condado
de Los Ángeles.

Vision to Learn

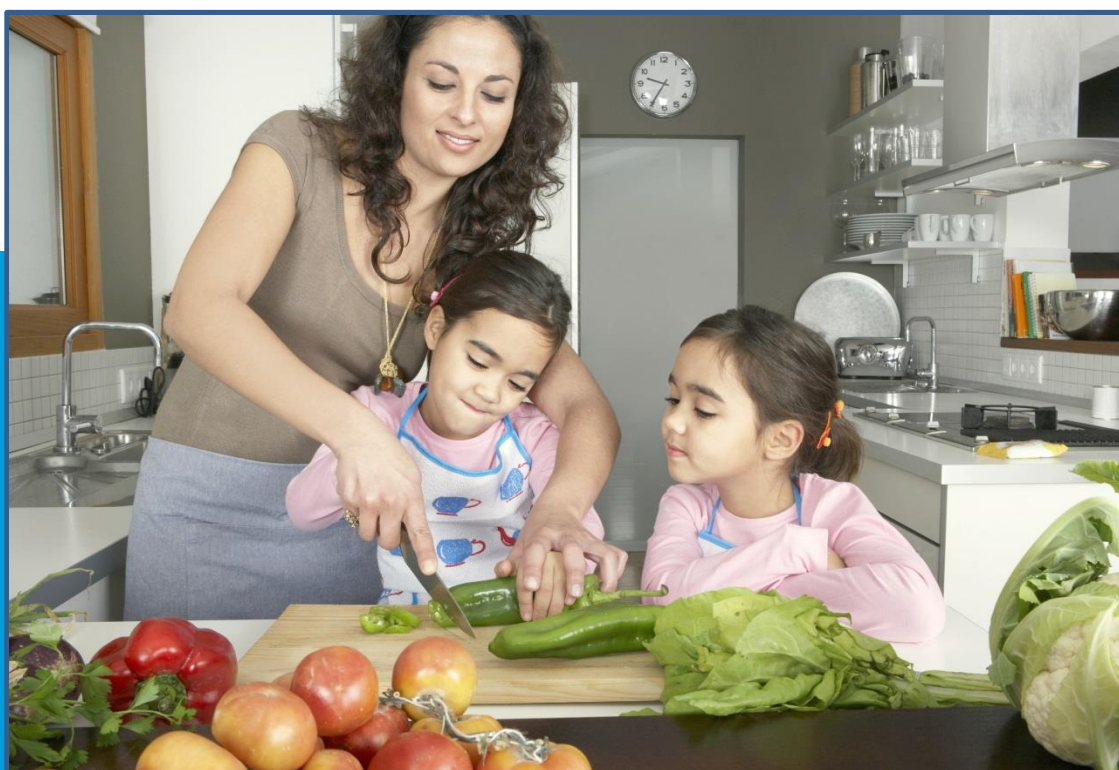
Información: Serena Oberstein
800-485-9196

Sitio web: www.visiontolearn.org

Email: mail@visiontolearn.org

Servicios: Vision to Learn ofrece exámenes de
la vista gratuitos y anteojos gratuitos a los
estudiantes en las comunidades de bajos
ingresos.

Recursos de Nutrición y un Estilo de Vida Saludable



RECURSOS DE NUTRICIÓN Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Women, Infants, Children (WIC)

Información: 661-726-6300; 661-949-5805

Sitio web:

www.womaninfantchildrenoffice.com/antelope-valley-lancaster-wic-clinic499
www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/default.aspx

Servicios: Ofrece apoyo de lactancia materna, educación sobre la nutrición y alimentos para niños de 0 a 5 y mujeres embarazadas/o que amamanten.

Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis para aquellos que califiquen

Horas: 8:00am - 11:00am Sin-cita,
1:00pm - 4:00pm

Idioma(s): Inglés/Español

Ubicación (s): 701 W Ave. K Suite 104,
Lancaster, CA 93534;
2247 E Palmdale Blvd.,
Palmdale, CA 93550

Cal-Fresh

Inscripción: 1-877-847-3663 (FOOD)
866-613-3777

Sitio web: www.calfresh.ca.gov
www.dss.cahwnet.gov/foodstamps/

Servicios: CalWORKs, CalFresh, Medí-Cal
Ubicación: 349-B E Ave. K6, Lancaster, CA
93535

Servicios: CalFresh, General Relief, Medí-Cal,
GROW

Ubicación: 337 E Ave. K10,
Lancaster, CA 93535

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

CalWORKs

Información: 866-613-3777

Sitio web:

dpss.lacounty.gov/dpss/calworks/default.cfm

Servicios: CalWORKs, CalFresh, Medí-Cal
Ubicación: 349-B E Ave. K6, Lancaster, CA
93535

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

Iglesia Desert Winds

Información: 661-266-3400

Sitio web: www.benefitscal.org

Ubicación: 38117 13th St. E,

Palmdale, CA 93550

Horas: Martes/Jueves 6:00pm - 7:00pm

Consultantes de Nutrición

Charmène Vega, BS, MS, MNT

Información: 866-896-7337

Sitio web: www.ChoicesNNutrition.com

Servicios: Aprobada de Medicare, terapia
nutricional de la dieta.

Ubicación: : 5022 W Ave. N Suite 102,
Palmdale, CA 93551

Mercados de Agricultores/Puestos

Lancaster

Antelope Valley Winery Farmers' Market

Información: 661-722-0145

Sitio web: www.avwinery.com

Horas: Mayo-Nov: Sábado, 9:00am-12:00pm

Forma de Pago: Efectivo

Ubicación: 42041 20th St. W,
Lancaster, CA 93534

The BLVD Mercado de Agricultores

Información: 818-591-8161

Horas: Nov-Abril: Jueves, 2:00pm - 6:00pm

Mayo-Octubre: Jueves, 4:00pm - 9:00pm

Forma de Pago: Efectivo

Ubicación: Lancaster Blvd, Lancaster

Little Rock

Puesto Whalley's Orchard

Información: 661-480-6454

Sitio web: www.whalleysorchard.com

Horas: Llame para horario

Ubicación: 36275 87th St. E,
Littlerock, CA 93543

Yingst Ranch Puesto/Usted Escoge

Información: 661-944-2425

Ubicación: 35349 80th St. E,
Littlerock, CA 93543

Palmdale

Puesto Holland Ranch

Información: 661-618-4095

Sitio web: www.hollandranchorganics.com

Contacto: Cheri.Holland@yahoo.com

Horas: Mayo-Noviembre; Llame para averiguar la disponibilidad

Ubicación: 41346 27th St. W,
Palmdale, CA 93551

Jardines Comunitarios

Jardines Comunitarios

Little Green Fingers

Información 323-5261460 ext 113

Ubicación: 2105 E Ave. J-8,
Lancaster, CA 93535

Jardinería Elm Avenue

Información: 661-942-5855

Ubicación: 44841 ½ Elm Avenue,
Lancaster, CA 93535

Jardinería Q-3

Información: 661-267-5195

Ubicación: 513 E Ave. Q-3,
Palmdale, CA 93550

Jardinería Q-5

Información: 661-267-5195

Ubicación: 1012 E Ave. Q-5,
Palmdale, CA 93550

Jardines en Hogares de Bienestar

Información: 661-942-4719

Horas: Llame para una cita

Forma de Pago: Gratis

Ubicación (s):

Vecindario Desert View

1102 W Ave. H-5, Lancaster, CA 93534

Vecindario Mariposa

45534 Gadsden Ave., Lancaster, CA

Vecindario Trend

43057 39th St. W, Lancaster, CA 93536

Vecindario Piute

45534 5th St. E, Lancaster, CA 93535

Nutrition Education and Obesity Prevention (NEOP) Jardines de la Iglesia

Información: 661-942-4719

Descripción: Jardín está disponible para la comunidad. Todos son bienvenidos.

Forma de Pago: Gratis

Ubicaciones:

Iglesia Agape Community

1722 Lancaster Blvd., Lancaster, CA

Bible Way Deliverance

205 W Nugent St., Lancaster, CA 93534

Grace Place Community

45212 7th St. E, Lancaster CA, 93535

Living Stone Cathedral of Worship

37721 100th St. E, Littlerock CA 93543

Christ's Church of the Valley

2714 E Ave. R, Palmdale, CA 93550

Iglesia Católica de Santa María

1600 E Palmdale Blvd., Palmdale, CA
93550

Programas de la Cesta de Granja

Abundant Harvest Organics

Información: 559-355-8856

Sitio web: www.abundantharvestorganics.com

Sitios de entrega:

Lancaster- 661-557-0053

Ubicaciones:

American Heroes Park

701 W Kettering Ave., Lancaster, CA
93534; Martes 10:00am - 10:30am

Boys/Girls Club Hammack Center

38541 9th St. E, Palmdale, CA 93551;
Martes 2:45pm - 3:00pm

Kaiser Permanente

615 W Ave. L, Lancaster, CA 93534;
Martes 12:30pm - 1:30pm

Iglesia Our Savior's Lutheran

1821 W Lancaster Blvd., Lancaster, CA
93534; Sábado 9:00am - 10:15am

Iglesia Palmdale United Methodist

39055 10th St. W, Palmdale, CA 93551
Sábado 11:00am - 11:45am

Bancos de Comida/Programas de Servicio

Iglesia Central Christian

Información: 661-945-7902

Servicios: servicio de comida caliente

Horas: Jueves 6:00pm-7:00pm

Ubicación: 3131 W Ave. J,
Lancaster, CA 93534

Antelope Valley Misión de Rescate

Información: 661-940-6000

Ubicación: 44211 Yucca, Suite A,
Lancaster, CA 93535

Servicios: desayuno
Horas: Lu-Vi 7:45am; Sábado
8:45 am; Cena: Lu-Jueves 5:00pm

Cornerstone Church of Littlerock
Información: 661-944-1880
Ubicación: 8533 E Ave. T,
Littlerock, CA 93543
Horas: Martes 6:00pm - 7:00pm

Iglesia Desert Vineyard
Información: 661-945-2777
Ubicación: 1011 E Ave. I, Lancaster CA
Servicios: Comida, llame para horario

Iglesia Desert Winds
Información: 661-266-3400
Ubicación: 38117 E 13th St.,
Palmdale, CA 93550
Servicios: Comida, llame para horario

Iglesia First Assembly of God
Información: 661-944-3240
Ubicación: 8257 Pearlblossom Highway,
Littlerock, CA 93543
Servicios: Comidas calientes Miércoles
6:00pm - 9:00pm

Comedor de Grace's Palmdale
Información: 661-940-5272
Ubicación: 38117 E 13th St.,
Palmdale, CA 93550
Horas: Martes/Jueves 6:00pm - 7:00pm
Sitio web: www.graceresources.org

Grace Resource Center
Información: 661-940-5272
Sitio web: www.graceresources.org
Servicios: Programa de comida de
emergencia y comidas calientes
Horas: Martes/Jueves 10:00am o 1:00pm;
Idiomas: Inglés/Español
Forma de Pago: Gratis
Horas: Domingo 1:30pm-3:00pm; Martes en
Desert Winds Community Church a las
6:00p.m.-7:00p.m.
Ubicación: 45134 N Sierra Highway
Lancaster, CA 9354

Lighthouse Fellowship
Información: 661-947-2938
Ubicación: 38325 10th St. E,
Palmdale, CA 93550

Servicios: Comida gratis cada cuarto Martes
de cada mes 10:00am - 12:00pm

Living Stone Cathedral of Worship
Información: 661-944-4128
Ubicación: 37721 N 100th St. E,
Littlerock, CA 93543
Servicios: Comida gratis cada segundo y
tercer Miércoles de cada mes
Horas: 2:30pm- 5:00pm

Iglesia Oasis
Información: 661-942-3238
Ubicación: 44231 N Division,
Lancaster, CA 93535
Servicios: Desayuno Viernes 9:00am-10:00am

Iglesia Palmdale 7th Day Adventist
Servicios de Comunidad
Información: 661-947-8496
Servicios: Alimentos de emergencia para
personas sin hogar o indocumentados,
solo para los residentes de Palmdale.
Horas: Cada primer y tercer Miércoles
10:00am - 12:00pm
Ubicación: 1758 E Ave. R,
Palmdale, CA 93550

Salvation Army
Información: 661-948-3418
Servicios: Comidas calientes, banco de
comida
Horas: Martes/Miércoles/Viernes
11:00am - 12:00pm
Ubicación: 44517 Sierra Highway,
Lancaster, CA 93534

South AV Emergency Services (SAVES)
Información: 661-267-5167; 661-267-5191
Sitio web:
www.cityofpalmdale.org/Residents/SAVES
Servicios: Comida, vales de motel, programa
de alimentación mayor, atrasa
provisiones escolares, torta de
cumpleaños y regalo, canastas de
alimentos
Horas: Lu-V 9:00 a.m.- 5:00 p.m.
Forma de Pago: Para aquellos que califiquen
(Lineamientos del programa federal)
Ubicación: 1002 E Ave. Q-12,
Palmdale, CA 93550
Transportación: Pases de autobús
8:00am - 12:00pm

St. Vincent de Paul Lancaster
Información: 661-942-3222
Servicios: Comidas calientes
Horas: Lunes, Miércoles, Jueves,
Sábado 9:00am-12:00pm
Comidas calientes servidas 9:00am
Forma de Pago: Gratis
Ubicación: 45058 Trevor Ave.,
Lancaster, CA 93534

Iglesia Total Deliverance
Información: 661-951-9881
Servicios: comida gratuita cada segundo y
cuarto viernes del mes.
Ubicación: 45124 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

True Vine Gospel
Información: 661-265-0895
Servicios: Comedor popular, Lunes
11:00am - 1:00pm
Ubicación: 859 E Ave Q, Palmdale, CA

Iglesia United Methodist
Información: 661-942-0419
Sitio web: www.lancasterunited.org
Servicios: Comidas calientes
Horas: Lunes y Jueves
12:00pm-1:00pm
Forma de Pago: Gratis
Ubicación: 918 W Ave. J,
Lancaster, CA 93534

EXCURSIONES DE SUPERMERCADO/DEMOSTRACIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES

Antelope Valley Partners for Health (AVPH)

Información: 661-942-4719
Sitio web: www.avph.org

Tarzana Treatment Centers, Inc.

Información: 661-726-2630 x4226
Sitio web:
www.tarzanatc.org/resources/choose-health-la-kids/

Excursiones de supermercado enseñan a las familias cómo comprar comida más saludable; Demostraciones de alimentos saludables muestran a familias cómo

preparar bocados y comidas saludables y deliciosas en casa.

Ver la última página de esta Guía de recursos para obtener más información sobre AVPH y Tarzana Treatment Centers, Inc.

RESTAURANTES CHOOSE HEALTH LA

Para localizar restaurantes de Choose Health LA en su comunidad por favor visite:

<http://www.choosehealthla.com/eat-healthy/restaurants/>

Rango de precios es costo aproximado por persona para una comida con una bebida, impuesto y la propina

\$ menos de \$10
\$\$ \$11-\$30
\$\$\$ \$31-\$60
\$\$\$\$ más de \$61

Fire Island Grill

Tipo de comida: Hawaiana
Forma de Pago: \$\$
Ubicación: 40117 10th St West, Palmdale CA

Fresh Mediterranean Café

Tipo de comida: Mediterránea
Forma de Pago: \$\$
Ubicación: 833 W Palmdale Blvd,
Palmdale CA 93551

Guadalajara Taco Grill

Tipo de comida: Mexicana
Forma de Pago: \$
Ubicación: 832 ½ E Ave. Q6, Palmdale CA

Lu & Pe Mexican Restaurant & Catering

Tipo de comida: Mexicana
Forma de Pago: \$
Ubicación: 422 W Rancho Vista Blvd,
Palmdale CA 93551

Taqueria Bernardino's

Tipo de comida: Mexicana
Forma de Pago: \$
Ubicación: 2053 W Ave. J, Lancaster, CA

SUBWAY

Tipo de comida: Sándwiches submarinos
Forma de Pago: \$ & EBT
Ubicación: Todos los Subways en Lancaster y Palmdale son parte de Choose Health LA Restaurants. Por favor visite www.subway.com para horas y ubicación.

Recursos de Actividad Física



RECURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

PARQUES/CENTROS DE RECREACIÓN

** Para más información y horas de parques en Palmdale por favor visite:*

www.cityofpalmdale.org/Portals/0/Documents/Residents/Parks/Parks-Map.pdf

Parque American Heroes

Teléfono: 661-723-6077

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/american-heroes-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 701 W Kettering Ave.,
Lancaster, CA 93534

Parque Anaverde

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 2820 Greenbrier St.,
Palmdale, CA 93551

Parque Arnie Quinones

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 41003 50th St. W,
Palmdale, CA 93551

Parque Courson

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 38334 10th St. E,
Palmdale, CA 93550

Parque D. Pierre Blaine

Teléfono: 661-723-5894

Sitio web: www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/deputy-pierre-w-bain-park

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 45045 5th St. E, Lancaster, CA

Parque Desert Sands

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 39117 3rd St. E,

Palmdale, CA 93550

Parque Domenic Massari

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 37716 E Ave. S, Palmdale, CA

Parque EL Dorado

Teléfono: 661-945-6063

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/el-dorado-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 44501 N 5th St. E, Lancaster, CA

Parque Everett Martin

Teléfono: 661- 259-1750

Sitio web:

http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Everett_Martin_Park

Horas: Amanecer a atardecer

Ubicación: 35548 N 92nd St. E, Littlerock, CA

Parque Foothill

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 2525 The Groves, Palmdale, CA

Parque Forrest E. Hull

Teléfono: 661-723-6053

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/forrest-e-hull-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 2850 W Ave L12, Lancaster, CA

Centro de Actividad de Hammack

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 815 E Ave. Q6, Palmdale, CA 9355

Parque Jackie Robinson

Teléfono: 661-944-2880

Sitio web:

http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Jackie_Robinson_Park

Horas: Amanecer a atardecer

Ubicación: 8773 E Ave. R, Littlerock, CA

Parque Jane Reynolds

Teléfono: 661-723-6053

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/jane-reynolds-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 716 W Holyfield St.,
Lancaster, CA 93534

Parque Joe Davies Heritage Air

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 2001 E Ave. P,
Palmdale, CA 93550

Parque Joshua Hills

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: Fairfield & Vía Del Rio,
Palmdale, CA 93550

Parque Lancaster City

Teléfono: 661-723-6053

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/lancaster-city-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 43063 N 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Legacy Commons

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 930 E Ave. Q9,
Palmdale, CA 93550

Parque Manzanita

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 431 Mesa Verde St.,
Palmdale, CA 93551

Parque McAdam

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 38115 30th St. E,
Palmdale, CA 93550

Parque Marie Kerr/Centro de recreación

Teléfono: 661-267-6138

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 2723 Rancho Vista Blvd.,
Palmdale, CA 93551

Parque Mariposa

Teléfono: 661-723-6265

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/mariposa-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 45755 N Fig Ave.,
Lancaster, CA 93534

Parque Palmdale Oasis/Centro de Recreación

Teléfono: 661- 267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 3850 E Ave. S,
Palmdale, CA 93550

Parque Pelona Vista

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web/Horas: *Por favor ver arriba

Ubicación: 37800 Tierra Subida Ave.,
Palmdale, CA 93550

Parque Rawley Duntley

Teléfono: 661-723-6295

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/rawley-duntley-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 3334 W Ave. K,
Lancaster, CA 93536

Parque Skytower

Teléfono: 661-946-1987

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/skytower-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 43434 N Vineyard,
Lancaster, CA 93535

Parque Stephen Sorensen

Teléfono: 661-264-1249

Sitio web:

http://parks.lacounty.gov/wps/portal/dpr/Parks/Stephen_Sorensen_Park

Horas: 8:00am al atardecer

Ubicación: 16801 E Ave. P,
Lake Los Ángeles, 93591

Evento de Verano: Parks after Dark (PAD)

Descripción: Una variedad de clases se ofrecerán a los miembros de la comunidad gratis. Véa el sitio web para un calendario de clases.

Horas: 6:00pm – 10:00pm

Fechas: Junio 13 – Agosto 13, 2016
(No hay evento el 6/30/2016)

Parque Tierra Bonita

Teléfono: 661-723-6077

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/tierra-bonita-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 44910 N 27th St. E,
Lancaster, CA 93535

Parque Whit Carter

Teléfono: 661-723-6077

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/tierra-bonita-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 45635 Sierra Highway,
Lancaster, CA 93534

Piscina de Eastside

Teléfono: 661-723-5894

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/deputy-pierre-w-bain-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 45045 5th St. E, Lancaster, CA

Marie Kerr Parque Piscina

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web: www.CityofPalmdale.org

Horas: Por favor visite el sitio web o llame

Ubicación: 2723 Rancho Vista Blvd.,

Palmdale, CA 93551

Palmdale Oasis Parque Piscina

Teléfono: 661-267-5611

Sitio web: www.CityofPalmdale.org

Horas: Por favor visite el sitio web o llame

Ubicación: 3850 E Ave. S,
Palmdale, CA 93550

Piscina de Webber

Teléfono: 661-723-6077

Sitio web:

<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/jane-reynolds-park>

Horas: 6:00am – 10:00pm diario

Ubicación: 716 W Oldfield St.,
Lancaster, CA 93534

CANCHAS DE TENIS O PISTAS

Antelope Valley High School

Horas: Amanecer a atardecer

Descripción: Diez (10) canchas de Tenis

Ubicación: 44900 Division St.,
Lancaster, CA 93535

Canchas de Tenis Parque Desert Sands

Descripción/Horas: Por favor visite

www.CityofPalmdale.org

Ubicación: 39117 3rd St. E,
Palmdale, CA 93550

Canchas de Tenis Parque Domenic Massari

Descripción/Horas: Por favor visite

www.CityofPalmdale.org

Ubicación: 37716 55th St. E,
Palmdale, CA 93552

Parque El Dorado

Horas: Amanecer a atardecer

Descripción: Una (1) cancha de Tenis

Ubicación: 44501 5th St. E,
Lancaster, CA 93535

Parque Jane Reynolds

Horas: Amanecer a atardecer

Descripción: Una (1) cancha de Tenis

Ubicación: 716 W Oldfield St.,
Lancaster, CA 93534

Parque Lancaster City

Horas: Amanecer a atardecer
Descripción: Nueve (9) canchas de Tenis
Ubicación: 43011 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Canchas de Tenis Parque Marie Kerr

Descripción/Horas: Por favor visite
www.CityofPalmdale.org
Ubicación: 2723 Rancho Vista Blvd.,
Palmdale, CA 93551

Canchas de Tenis Parque McAdam

Descripción/Horas: Por favor visite
www.CityofPalmdale.org
Ubicación: 38115 30th St. E,
Palmdale, CA 93550

CAMINOS PARA BICICLETAS

Barrel Spring Trail

Horas: Amanecer a atardecer
Ubicación: : 25th St. E, and Barrel Springs Rd.,
Palmdale, CA 93550

Joshua Ranch Trail

Horas: Amanecer a atardecer
Descripción: ocho millas, una pista
Ubicación: Oeste de Highland High,
Ave. 012, Palmdale, CA 93551

Ruta de Bicicleta Sierra Highway

Sitio web:
www.cityoflancasterca.org/index.aspx?page=920
Descripción: 7.1 millas
Ubicación: Sierra Highway & E Ave. J
Lancaster, CA

CAMINAR/EXCURSIONISMO

Parque American Heroes

Sitio web:
<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/american-heroes-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 701 W Kettering Ave.,
Lancaster, CA 93534

Barrel Spring Trail

Horas: Amanecer a atardecer
Descripción: 1.5 millas
Ubicación: 25th St. E and Barrel Springs Rd.,
Palmdale, CA 93550

Parque D. Pierre Blaine

Sitio web:
<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/deputy-pierre-w-bain-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 45045 5th St. E, Lancaster, CA

Devil's Chair Trail

Horas: Amanecer al atardecer
Descripción: 7.4 millas
Ubicación: Sur de Longview Road, Siga los
signos para el sendero 7 millas delante,
Palmdale, CA 93552

Parque El Dorado

Sitio web:
<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/el-dorado-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 44501 5th St. E, Lancaster, CA

Parque Forrest E. Hull

Sitio web:
<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/forrest-e-hull-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 2850 W Ave. L-12,
Lancaster, CA 93536

Parque Jane Reynolds

Sitio web:
<http://www.cityoflancasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/jane-reynolds-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 716 W Oldfield St.,
Lancaster, CA 93534

Joshua Ranch Trail

Horas: Amanecer a atardecer
Descripción: 8 millas, una pista
Ubicación: Oeste de Highland High
(Ave. O-12), Palmdale, CA 93551

Parque Lancaster City

Sitio web:
<http://www.cityoflanasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/lanaster-city-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 43011 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Parque Mariposa

Sitio web:
<http://www.cityoflanasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/mariposa-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 45755 N Fig Ave.,
Lancaster, CA 93534

Palm Desert Woodland Preserve

Sitio web:
www.cityoflanasterca.org/index.aspx?page=764
Horas: Abierto 24 Horas
Ubicación: 43201 35th St. W,
Lancaster, CA 93536

Parque Rawley Duntley

Sitio web:
<http://www.cityoflanasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/rawley-duntley-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 3334 W Ave. K,
Lancaster, CA 93536

Parque Skytower

Sitio web:
<http://www.cityoflanasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/skytower-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 43434 N Vineyard,
Lancaster, CA 93535

Parque Tierra Bonita

Sitio web:
<http://www.cityoflanasterca.org/about-us/departments-services/parks-recreation-arts/parks/tierra-bonita-park>
Horas: 6:00am – 10:00pm diario
Ubicación: 44910 N 27th St. E,
Lancaster, CA 93535

YMCA/YWCAs Y OTROS GIMNASIOS

YMCA/YWCA:

Teléfono: 661-723-9622
Sitio web: www.ymcala.org/antelope-valley
Horas: Lu- V, 5am-9pm; Sábado, 8am-3pm;
Domingo, 12pm-4pm
Cuidad de niño: Sí
Clases: Por favor visite el sitio web
Registro: Abierto
Forma de Pago: \$45 primer adulto, \$22 cada
adulto adicional, \$3 por niño
Ubicación: 43001 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

LIGAS DEPORTIVAS PARA 0-5

AYSO Youth Soccer

Edades: 3-5 años
Descripción: Actividades de grupo, temas de
fútbol y la participación de los padres a
desarrollar habilidades motoras
importantes
Registro: Abierto
Forma de Pago: \$110-\$130
Horario: Por favor visite
www.region91.org/index.htm

ESPACIOS DE USO COMPARTIDO

El Dorado Park (Ver la página 15 para más información)

Edades: Para todas las edades
Descripción: Parque/afuera, equipos de
gimnasia

Recursos Gratis/Bajo Costo para Mujeres Embarazadas/Posparto



RECURSOS GRATIS/BAJO FORMA DE PAGO PARA MUJERES EMBARAZADAS/POSPARTO

APOYO DE LA LACTANCIA MATERNA

Directorio de Recursos de la Lactancia Materna

Sitio web: www.breastfeedla.org/resource-directory/

La Leche League, Línea de Ayuda
(disponible 24/7) 877-4-LALECHE (877-452-5324) www.breastfeedinghelpline.com

WIC, Línea de Ayuda de la Lactancia Materna

Teléfono: 661-726-6393 (Valle del Antílope)
888-942-9675 (línea de ayuda para California, Disponible 24/7)
Forma de Pago: Gratis para aquellos de bajos ingresos.
Horas: 8:00am – 5:00pm
Idioma(s): Inglés/Español
Descripción: Ayuda con todas las preguntas de lactancia materna.

WIC, Apoyo de la Lactancia Materna

Registro: 661-949-5805 (Lancaster)
661-726-6300 (Palmdale)
Sitio web: www.avhospital.org
Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis para aquellos que califiquen
Clases: Prenatal y Postparto
Horas: 8:00am – 5:00pm
Idioma(s): Inglés/Español
Ubicación (s): 701 W Ave. K Suite 104, Lancaster, CA 93534; 37926 47th St. E Suite J, Palmdale, CA 93550

Consultora en Lactancia

Jodi Rosen, RN, IBCLC
661-942-4719

Heather S. Turner CD(DONA),LCCE
Instructora de Lamaze
Telephone: 661-675-6387

Clases de Lactancia

Antelope Valley Hospital/ Women and Infant Pavilion

Citas: 661-726-6210

Sitio web: www.avhospital.org

Forma de Pago/Seguro Médico: \$20

Referencia: ninguno requerido

Idioma(s): Inglés/Español

Ubicación: Women and Infant Pavilion
44155 15th St. W, Lancaster, CA 93534

Children's Bureau, Partnerships for Families

Citas: 661-951-2191; Llame para más información sobre las clases para los padres nuevos y expectantes

Sitio web: www.all4kids.org

Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis

Referencia: ninguno requerido

Idioma: Inglés

Ubicación: Varía, llame para información

Kaiser Educación de Salud

Citas: 661-533-7600; Llame para horarios

Sitio web: www.kaiserpermanente.org

Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis para aquellos que son clientes de Kaiser

Referencia: ninguno requerido

Idioma: Inglés

Ubicación(s): 43112 15th St. W, Lancaster, CA 93534; 4502 E Ave. S, Palmdale, CA 93550

Grupos de Apoyo de la Lactancia

La Leche League, Valle del Antílope

Registro: 661-917-7900 (Rachel Ivison)

Descripción: Apoyo lactancia en grupo y privado, información y educación.

Forma de Pago/Seguro Médico: Gratis

Ubicación /Horas: Varía, llame para información

Idioma: Inglés

Antelope Valley Partners for Health Keep Calm and Latch On

Teléfono: 661-942-4719

Sitio web: www.avph.org/0-5-zone/lactation-support-group

Email: jrosen@avph.org

Forma de Pago: Gratis

Idioma: Inglés/Español

Ubicación: 44226 10th Street W.

Lancaster, CA 93534

HOSPITALES AMIGOS DEL NIÑO

Para encontrar facilidades en el Condado de Los Ángeles financiado por First 5 LA, visite:

<http://www.first5la.org/index.php?r=site/article&id=3059>. Para una lista completa de facilidades en los Estados Unidos,

visite:

<https://www.babyfriendlyusa.org/find-facilities>.

Antelope Valley Hospital,

Women & Infant Pavilion

Teléfono: 661-949-5000

Ubicación: 44105 15th St. W, Lancaster, CA

Forma de Pago: Medical/Seguro Medico

GRUPOS DE APOYO DE PADRES/CUIDADORES

Para ayuda inmediata: Línea de ayuda Nacional de Perinatal y Depresión Postparto (Disponible 24/7) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

Grupo de Active Moms & Tots

Sitio web: www.meetup.com/ActiveMomsNTots

M.E.N.F.O.L.K

Teléfono: 661-940-9530; 661-273-4710

Email: Charles@menfolk.org

Ubicación: 43759 15th St. W, PMB 301

Lancaster, CA 93535

MOMs Club of Lancaster

Correo de voz: 800-384-9393

Sitio web: www.momsclub.av.org/lancaster/

Email: lancastermomsclub@yahoo.com

MOMs Club of the Antelope Valley

Sitio web: www.meetup.com/MOMS-CLUB-of-Palmdale

Email: mymomofav@gmail.com

The Children's Center Programa Apoyo a la Familia

Teléfono: 661-949-1206

Ubicación: 45111 Fern Ave, Lancaster, CA

Yes 2 Kids

Teléfono: 661-940-9530; 800-540-4000

Sitio web: www.yes2kids.net

Email: info@yes2kids.net

HEALTHY FAMILIES AMERICA

Healthy Families America

Descripción: Programa de visitas a los hogares de las familias que tengan historias de trauma, violencia de pareja, la salud mental y/o abuso de drogas

Servicios: Comenzar prenatalmente o después del nacimiento de un bebé

Idioma(s): Inglés/Español

Teléfono: 661-942-4719 (Antelope Valley Partners for Health)

661-265-8627 (Child and Family Guidance Center)

Forma de Pago: Gratis

Horas: Llame para más información

Healthy Families America-Antelope Valley Partners for Health

Teléfono: 661-942-4719

Servicios: Aceptan madre embarazada o madres con niños de hasta 3 meses de edad.

Promueve resultados de los nacimientos saludables, ayuda a crear y mantener sana, crianza, enriquecidos y hogares seguros.

Sitio web: www.avph.org/programs/healthy-homes

Idioma(s): Inglés/Español

Ubicación: 44226 10th St. W., Lancaster CA

CHOOSE HEALTH LA MOMS

Descripción: Este programa, creado por expertos del posparto y mamás, puede ayudarle a lograr un peso más saludable, aumentar tu niveles de energía y a sentirse mejor. !

Obtenga soporte gratuito, un rastreador de la salud, y mucho más. Para obtener más información, visite

www.ChooseHealthLAMoms.com

Recursos de Servicios Sociales y Salud



RECURSOS DE SERVICIOS SOCIALES Y SALUD

LÍNEA DE AYUDA DE INFORMACIÓN EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES: 211

Teléfono: marcar 2-1-1

Directorio: <https://www.211la.org/>

Forma de Pago: Gratis

Horas: Disponible 24/7

Idiomas: personas con deficiencias auditivas, inglés, español, y otros 140 idiomas.

Forma de Pago/Seguro Médico:

Gratis para aquellos que califiquen

Descripción: Referencia confidenciales a Servicios

PROGRAMA DE COBERTURA DE SALUD GRATIS

Lista de clínicas de salud para el Condado de los Ángeles

http://crescmhd.psych.ucla.edu/healthfair/HF%20Servicios/LinkingPeopletoServicios_Clinics_List_bySPA.pdf

Clínicas Comunitarias de Antelope Valley (AVCC)

Teléfono: 661-942-2391 (Lancaster);
661-942-2391 (Palmdale)

Sitio web: www.avclinic.org/newindex/

AVCC

Ubicación(s): 44216 10th St. W
Lancaster CA; 42151 E Palmdale
Blvd., Palmdale, CA 93550

AVCC Cuidado de la Salud de Adultos

Ubicación: 858 Jackman St., Suite
101, Lancaster, CA 93534

AVCC Urgent Care & Health/Wellness

Ubicación: 45104 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Idioma(s): Inglés/Español

Antelope Valley Health Center

Centro de planificación familiar

Información general: 661- 471-4810

Citas: 661-471-4400

Ubicación: 335-B E Ave. K-6,
Lancaster, CA 93535

Sitio www.dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/antelopevalley

Antelope Valley Hospital

Teléfono: 661-949-5000

Ubicación: 1600 W Ave. J, Lancaster,
CA 93534

Sitio www.avhospital.org/Pages/default.aspx

AV Centro de Consejería del Embarazo y Clínica de Mujeres

Teléfono: 661-947-0400

Ubicación: 1334 E Palmdale Blvd.,
Suite E, Palmdale, CA 93550

Sitio web: www.avpcc.com

Bartz-Altadonna Community Health Center

Teléfono: 661-874-4050

Ubicación: 43322 Gingham Ave.,
Suite 105, Lancaster, CA 93535

Servicios: Atención primaria para
adultos y pediatría, vacunas,
prueba de ETS, salud de la mujer,
atención para la salud mental,
cuidado de salud para personas
sin hogar, salud infantil y
prevención de discapacidad.

Sitio web: www.bartz-altadonna-chc.org

Healthy Way L.A.

Forma de Pago/Seguro Médico: Medi-Cal, gratis para aquellos que califiquen

Requisitos: Residente de CA, prueba de ingresos, y prueba de ciudadanía

Sitio <http://clinics.healthywayla.org>

LA County High Desert Regional Centro de Salud

Información general: 661-471-4000

Citas: 661-471-4400
Ubicación: 335 E Ave. I, Lancaster, CA
Sitio dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/highdesert

Lake Los Angeles Community Clinic

Teléfono: 661 225-3105
Ubicación: 16921 E Ave. O, Suite G,
Lake Los Ángeles, CA 93591
Sitio dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/lakelosangeles

Littlerock Community Clinic

Teléfono: 661-945-5808
Ubicación: : 8201 Pearblossom
Highway, Littlerock, CA 93543
Sitio dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/littlerock

**Programa Nurse-Family
Partnership**

Teléfono: 661-942-4719
Servicios: Programa de salud
maternal, niños, y adolescentes
Location: 44226 10th St. W.,
Lancaster, CA 93534

**Palmdale Medical & Mental Health
Center**

Teléfono: 661-947-3333
Ubicación: 2720 E Palmdale Blvd,
Suite 128- 129, Palmdale, CA
Sitio www.americanhealthServices.org/palmdale-california.html

South Valley Health Center

Teléfono: 661-225-3001
Ubicación: 38350 40th St. E,
Palmdale, CA 93550
Sitio dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/southvalley

Tarzana Treatment Centers, Inc.

Información general: 1-888-777-8565
Teléfono: 661-726-2630
Ubicación: 44447 10th St. W,
Lancaster, CA 93534
Teléfono: 661-723-4829 (Clínica)

Ubicación: 907 W Lancaster Blvd.,
Lancaster, CA 93534
Teléfono: 661-729-9000
Ubicación: 422 W Rancho Vista Blvd.,
Suite C 280, Palmdale, CA 93550
Sitio web: www.tarzanatc.org

SERVICIOS DENTALES DE BAJO COSTO

Servicios Dentales Gratis Privado y Público /
de bajo costo:
<http://publichealth.lacounty.gov/ohp/ppplists.htm>

**Antelope Valley Community Clinic-
Servicios Dentales**

(Ver categoría de Programa de Cobertura
de Saludgratís en la página 22)

Denti-Cal

Registro: 1 -800-423-0507
Forma de Pago/Seguro Médico: Medí-
Cal
Sitio web: www.denti-cal.ca.gov

Dentists 4 Uninsured

Registro: 661-726-1010
Ubicación: 657 W Ave. J, Lancaster,
Sitio web www.dentist4uninsured.com

Family Dental of Lancaster

Registro: 661-723-1111
Forma de Pago/Insúmanse: Medí-Cal,
Denti-Cal, Healthy Families
Ubicación: 44558 10th St. W,
Lancaster, CA 93534
Sitio www.westcoastdental.com/lancaster-dentists

Hi-Desert Dental

Registro: 661-723-5400 (Lancaster);
661-273-1333 (Palmdale)
Forma de Pago/Seguro Médico: Medí-
Cal
Ubicación (s): 1745 W Ave. K,
Lancaster, CA 93535; 2205 E
Palmdale Blvd., Palmdale, CA
Sitio web: www.avhidesertdental.com

Medí-Cal Dentists

Sitio web: http://www.denti-cal.ca.gov/WSI/Bene.jsp?fname=prov_ref_los_angeles

Pediatric Dental Clinic

Información general: 661-471-4133
Horas: Lu-Vi 8:00am – 5:00pm
Ubicación: 335 E Ave. I, Lancaster CA

Western Dental

Registro: 661201-3983 (Lancaster)
661-202-3052(Palmdale)
Forma de Pago/Seguro Médico:
Servicios a bajo costo,
financiamiento disponible
Ubicación(s): 44407 Challenger Way,
Lancaster, CA 93535: 510 W
Rancho Vista Blvd., Palmdale, CA
Sitio web www.westerndental.com/en-US/dentists/california/palmdale/510-w-rancho-vista-blvd

PLANIFICACIÓN FAMILIAR GRATIS/BAJO COSTO

Antelope Valley Community Clinic: Palmdale

(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

Planned Parenthood/Antelope Valley Health Center

Citas: 1-800-576-5544
Forma de Pago/Seguro Médico: Medí-Cal, Medicaid, programa financiado por el estado, cuota de baja escala
Referencia: ninguno requerido
Idioma(s): Inglés/Español, interpretación por teléfono en otros idiomas
Ubicación: 533 E Palmdale Blvd., Suite 533-A1, Palmdale, CA 93550
Encuentre una clínica de la planificación familiar cerca de usted:
Sitio www.plannedparenthood.org/
Sitio web: www.hhs.gov/opa/

Español:

www.hhs.gov/opa/espanol/index.html

Tarzana Treatment Centers, Inc.

(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

Grupo Roy Medical

Registro: 661-274-1200
Forma de Pago/Seguro Médico:
Gratis, asistencia médica de bajo costo, Medí-Cal, CHDP
Servicios: Chequeos infantiles y bebé, chequeo de regreso a la escuela, visitas médicas, físicos deportivos, pruebas de embarazo, planificación familiar, físicos para inmigración, y mas
Ubicación: 1543 E Palmdale Blvd., Suite C & F, Palmdale, CA 93550
Sitio web: www.roymedicalgroup.com

ATENCIÓN PRENATAL Y PRIMARIA/URGENTE

Encuentre una clínica médica o dental cerca de usted: Departamento de Servicios de salud del Condado de Los Ángeles:
<http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/locations>

Centros de Salud federalmente calificados por la administración de servicio y recursos de salud de Estados Unidos (FQHCs)
<http://findahealthcenter.hrsa.gov/help/>

Asociación clínica de comunidad del Condado de Los Ángeles
<http://ccalac.org> – “Find a Clinic” tab

Antelope Valley Hospital: OB Clinics

Teléfono: 661-726-6180 (Lancaster)
661-726-6325 (Palmdale)
Ubicación : 44439 17th St. W, Suite 104, Lancaster, CA 93534;
38350 40th St., Suite 200, Palmdale, CA 93552
Sitio web:
www.avhospital.org/about/pages/ob_clinic.aspx

***Antelope Valley Pregnancy
Counseling Center***

Teléfono: 661-947-0400 (Palmdale)

Ubicación: 1334 E Palmdale Blvd.,
Suite E, Palmdale, CA 93550

Servicios: Pruebas gratis de
embarazo, ultrasonidos,
referenciás, pañales, ropa,
consejería de crisis, artículos de
maternidad y para bebé,
provisiones, y mas

Sitio web: www.avpcc.com

Black Infant Health

Teléfono: 661-945-0650; 661-942-
4719

Horario: Lu-Vi 8:00 am - 5:00 pm

Servicios: Alcance de atención
prenatal, sesiones de apoyo y
empoderamiento, manejo de
casos centrados en animar y
apoyar a las mujeres
afroamericanas y sus familias.

Ubicación: 44226 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Care 1st Health plan

Teléfono: 661-948-2008 (Lancaster)
661-273-2400 (Palmdale)

Servicios: Primarios y urgentes

Horario: Lu-V 8:30 am-9:00 pm;
Sabado 9:00-12:00pm, 1:00pm-
3:00pm, Cerrado los Domingos

Ubicación: 44426 10th St. W,
Lancaster, CA 93534; 38440 5th
St. W, Palmdale, CA 93550

***Care Net Women's Resource Center
of North County***

Teléfono: 661-729-4277

Ubicación: 44733 N 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Servicios: Pruebas gratis de
embarazo, ultrasonidos,
referenciás, Clases de Lámbase y
entrenamiento de dar a luz,
maternidad, ropa de bebé y
pañales

Horario: Lu-Ju: 10:00 am.-5:00pm.;
Viernes, 11:00 am-5:00p.m.; Citas
preferidas, algunos servicios sin
cita

Sitio web: www.avcarenet.com

***Palmdale Medical y Servicios de
Salud Mental (American Health
Services)***

Telefono: 661-947-3333

Servicios: Cuidado primario y practica
general, servicios de salud
mental, tratamiento de abuso de
sustancias

Horarios: (Salud Mental y Medica):

Lu-V 6:00am - 2:30pm

Ubicación: 2720 E Palmdale Blvd.,
Suite 129, Palmdale, CA 93550

Sitio [http://www.americanhealthservi
ces.org/palmdale-california.html](http://www.americanhealthservices.org/palmdale-california.html)

***Healthy Homes- Antelope Valley
Partners for Health***

(Ver Healthy Families American en la
página 22)

***LA County High Desert Regional
Health Center***

Información general: 661-471-4000

Cita: 661-471-4400

Ubicación: 335 E Ave. I, Lancaster, CA
93534

Hours: Citas Lu-V 8:00am-4:30pm;
Cuidado Urgente diario 8:00am-
medianoche

Sitio [dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs
/highdesert](http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/highdesert)

Littlerock Community Clinic

(Ver categoría de Programa de Cobertura
de Salud gratis en la página 22)

South Valley Health Center

(Ver categoría de Programa de Cobertura
de Salud gratis en la página 22)

Tarzana Treatment Centers, Inc.
(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

SERVICIOS DE SALUD MENTAL GRATIS O DE BAJO COSTO

Para ayuda inmediata: Línea de ayuda Nacional de Perinatal y Depresión Postparto (Disponible 24/7) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

Encuentre una clínica o centro de cuidado urgent:
Línea de ayuda del Condado de Los Ángeles: 800-854-7771 (Disponible 24/7) <http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh>

Para obtener ayuda sobre servicios, llame a "Navegador" del Condado de Los Angeles Departamento de Salud Mental SPA 1:

Hasta 15 años de edad: Salem Redding
661-223-3816
Edades 16-25: Salem Redding 661-223-3816
Edades 26-59: Angela Coleman
661-223-3813
Edad de 60+: Joyce Chiang 213-738-2327

Antelope Valley Community Clinic
(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

Antelope Valley Mental Health Center
Teléfono: 661-723-4260
Ubicación: 349 E Ave. K-6, Suite A, Lancaster, CA 93535

Bartz-Altadonna
(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

Child and Family Guidance Center
Teléfono: 661-265-8627
Ubicación: 40005 10th St. W, Suite 106, Palmdale, CA 93551
Forma de Pago: Medi-Cal
Servicios: Reemplazo de la agresión y la terapia múltiple sistémica, psicoterapia del niño y los padres, terapia enfocado en trauma, y mas
Sitio web: www.childguidance.org

Children's Bureau
Teléfono: 661-949-0131 (Lancaster); 661-272-9996 (Palmdale)
Ubicación(s): 921 W Ave. J, Suite C, Lancaster, CA 93534; 1529 E Palmdale Blvd. Suite 210, Palmdale, CA 93550
Sitio <https://www.all4kids.org/program/mental-health/>

Hathaway-Sycamores Child and Family Services
Teléfono: 661-942-5749
Ubicación: 44738 Sierra Highway, Lancaster, CA 93534
Servicios: Centro de tratamiento residencial para jóvenes edades 6-18; cuidado adoptivo y adopción servicios, salud mental basada en la escuela y de consulta externa, wraparound y servicios en casa
Sitio www.hathaway-sycamores.org/

Masada Homes (Solo visitas al hogar)
Teléfono: 661-726-5500
Ubicación: 314 E Ave. K-4, Suite 104, Lancaster, CA 93535
Sitio www.masadahomes.org/foundationfor youth/

Mental Health América
Teléfono: 661-726-2850
Ubicación: 506 W Jackman St., Lancaster, CA 93534
Sitio web: www.mhala-aves.org

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Teléfono: 661-341-8041

Ubicación: 44349 Lowtree Ave., Suite 104, Lancaster, CA 93534

Servicios: Ofrece clases de educación y grupos de apoyo sin costo para las personas y los miembros de la familia afectados por la enfermedad mental.

Sitio www2.nami.org/MSTemplate.cfm?MicrositeID=174

Servicios Optimist Youth Homes & Family (OYHFS) Outpatient PD

Teléfono: 661-575-8395

Ubicación: 520 W Palmdale Blvd. Unit H, Palmdale, CA 93551

Sitio web: www.oyhfs.org

Palmdale Mental Health Center

Teléfono: 661-575-1800

Horario: Lu-Vi 8:00am.-5:00pm.

Ubicación: 1529 E Palmdale Blvd.

Suite 150, Palmdale, CA 93550

Servicios: Consejería y psiquiatría

Costo: Varía

Tarzana Treatment Centers, Inc.

Información general: 1-888-777-8565

Teléfono: 661-726-2630 (Lancaster)

661-729-9000 (Palmdale)

Servicios: Todas las edades incluyendo sirvieron los primeros signos de problemas de salud mental y las enfermedades mentales graves

Ubicación: 44447 10th St. W, Lancaster, CA 93534; 422 W Rancho Vista Blvd., Suite C280, Palmdale, CA 93550

Sitio web: www.tarzanatc.org

TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE SUSTANCIAS

Línea para dejar de fumar – Línea de California

Inglés: 800-NO-BUTTS (800-662-8887)

Español: 800-45-NO-FUME (800-456-6386)

Personas con problemas de audición: 800-933-4TDD (800-933-4833)

Otros Lenguajes: Mandarín, Cantónese, Vietnamesa, Corean

Sitio <http://californiasmokershelpline.org> o Los Ángeles County www.laquits.com

Forma de Pago: Gratis

Drug and Alcohol Use Treatment(211 Condado de LA)

Recomendaciones de tratamiento: 800-564-6600

www.publichealth.lacounty.gov/sapc/

Alcoholics Anonymous

Teléfono: 661-945-5757

Ubicación: 43619 17th St., Suite 106, Lancaster, CA 93534

Horas: Lu-V 10:00am-4:00pm; Sat 10:00am-2:00pm

Sitio web: www.avcentraloffice.org

Alcohol and Drug Abuse Center

Teléfono: 661-945-9421

Ubicación: 805 W Ave. J, Lancaster

Autoridades de Alcoholismo del Valle del Antílope

Teléfono: 661-948-5046

Ubicación: 311 E Ave. K-4, Lancaster, CA 93534

Sitio web: <http://addicted.org/directory/item/antelope-valley-council-on-alcoholism-and-drug-dependency-2-2.html>

Alano Club, Support Group for Alcoholics

Teléfono: 661-942-9063

Ubicación: 104 E Ave. K-4, Suite J, Lancaster, CA 93534

Change Lanes

Teléfono: 661-948-2555

Servicios: habilidades de vida, manejo de ira, educación de adicción, educación de padres, terapia en grupo, y más

Ubicación: 43845 10th St. W, #1D, Lancaster, CA 93534

Sitio web: www.changelanes.org/

Drug Rehab Palmdale

Teléfono: 661-220-5224

Ubicación: 38713 Tierra Subida Ave., Suite 170, Palmdale, CA 93351

Sitio <http://palmdale.alcoholdrugrehabca.com/intervention-service-palmdale>

El Dorado Community Service Center (American Health Services)

Teléfono: 661-947-3333

Ubicación: 2720 E Palmdale Blvd., Suite 129, Palmdale, CA 93550

Servicios: Reemplazo de narcóticos terapia y tratamiento de Suboxone

Sitio www.americanhealthservices.org/palmdale-california.html

High Road Program

Teléfono: 661-942-2241

Ubicación: 44823 Date Ave., Lancaster, CA 93534

Sitio highroadprogram.org/lancaster.html

Servicios de Emergencia South AV (SAVES)

(Ver categoría de Nutrición y un Estilo de Vida Saludable página 10)

Tarzana Treatment Centers, Inc.

Información general: 1-888-777-8565

Teléfono: 661-726-2630

Ubicación: 44447 10th St. W, Lancaster, CA 93534

Teléfono: 661-723-4829 (Clínica)

Ubicación: 907 W Lancaster Blvd., Lancaster, CA 93534

Teléfono: 661-729-9000

Ubicación: 422 W Rancho Vista Blvd., Suite C280, Palmdale, CA 93550

Servicios: Tratamiento de alcohol/drogas para Adultos y adolescentes, atención primaria, salud mental, servicios a la familia, educación de la comunidad, servicios para VIH, tratamiento de día, viviendas de transición y apoyo, y más

Sitio web: www.tarzanatc.org

Western Pacific Medical Clinic

Teléfono: 661-949-8599

Ubicación: 45335 N Sierra Highway, Lancaster, CA 93534

Servicios: Un ambulatorio con metadona y centro de desintoxicación.

Sitio web:

www.westpacmed.com/index.asp

PROGRAMAS DE ASISTENCIA COMUNITARIA

Women, Infants, Children (WIC)

Registro: 661-949-5805 (Lancaster); 661-726-6300 (Palmdale)

Sitio www.womeninfantschildrenoffice.com/antelope-valley-lancaster-wc499

Servicios: Ofrece apoyo de lactancia materna, educación sobre la nutrición y alimentos para niños de 0 a 5 y mujeres embarazadas/o que amamanten.

Forma de Pago/Seguro Médico:

Gratis para aquellos que califiquen

Horas: 8:00am-5:00pm

Idioma(s): Inglés/Español

Ubicación (s): 701 W Ave. K, Suite 104, Lancaster, CA 93534; 2247 E Palmdale Blvd., Palmdale, CA

Cal Fresh

Teléfono: 1-877-847-3663 (FOOD) 866-613-3777

Servicios: CalWORKs, CalFresh, Medi-Cal

Ubicación: 349-B E Ave. K6,
Lancaster, CA 93535

Servicios: CalFresh, General Relief,
Medi-Cal, GROW

Ubicación: 337 E Ave. K1, Lancaster,
CA 93535

Horas: Lu-Vi 8:00am - 5:00pm

Sitio web: www.calfresh.ca.gov
<http://www.dss.cahwnet.gov/foodstamp/>

Healthy Start Program

Edades: Bebés hasta 2 años de edad

Descripción: El programa Healthy Start utiliza estrategias comprobadas para reducir el parto prematuro, bajo peso al nacer, defectos de nacimiento, síndrome de la muerte súbita infantil (SIDS), complicaciones maternas y lesiones no intencionales.

Sitio www.mchb.hrsa.gov/programs/healthystart/index.html

Antelope Valley Migrant Education Program

Teléfono: 661-952-2913

Servicios: Apoyo educacional para padres y jóvenes, experiencia educativa fuera de hogar, servicios dentales suplementarios y mas

Forma de Pago: Para ser elegible debe trabajar en agricultura, lechería, empacadora, pescador, ganadero/a, silvicultura

Bartz-Altadonna

(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

CalWORKs

Teléfono: 866-613-3777

Sitio dpss.lacounty.gov/dpss/calworks/default.cfm

Servicios: CalWORKs, CalFresh, Medi-Cal

Ubicación 349-B E Ave. K6, Lancaster,
CA 93535

Horas: Lu-Vi 8:00am-5:00pm

Desert Winds Church

Teléfono: 661-266-3400

Sitio web: www.benefitscal.org

Ubicación: 38117 13th St. E,
Palmdale, CA 93550

Horas: Asistencia Martes/Jueves
6:00pm-7:00pm

Tarzana Treatment Centers, Inc.

(Ver categoría de Programa de Cobertura de Salud gratis en la página 22)

Torres Martinez Tribal Tanf

Teléfono: 661-466-1100

Servicios: Asistencia en efectivo y culturalmente sensibles actividades familiares y clases para los Nativos Americanos en los Condados de Riverside y Los Ángeles

Ubicación: 460 W Palmdale Blvd.,
Palmdale, CA 93551

Sitio web: www.torresmartinez.org/

VIVIENDA

Handyworker Program of Antelope Valley Partners for Health

Teléfono: 661-942-4719

Ubicación: 44226 10th St. W,
Lancaster, CA 93534

Servicios: Reparaciones menores y gratis a viviendas de propietarios en áreas no incorporadas

Sitio web <http://www.avph.org/handy-workers-program>

Housing Authority

Teléfono: 661-575-1511

Horas: Lu-V 8:00 am-4:00pm.

Ubicación: 2323 E Palmdale Blvd.,
Palmdale, CA 93550

Lancaster Community Shelter

Abierto 24 Horas
Teléfono: 661-945-7524
Dirección: 44611 Yucca Ave.,
Lancaster, CA 93534

Los Angeles Community Development Comisión-Vivienda

Teléfono: 626-262-4511
Sitio web: <http://www.lacdc.org/>

Los Angeles Family Housing

Teléfono: 818-982-4091
Sitio web: <http://www.lafh.org/>

LowIncomeHousing.us

www.lowincomehousing.us/CA/lancaster.html;
www.lowincomehousing.us/CA/palmdale.html

Palmdale City Assistance for Homeowners

Telefono: 661-267-5126
Correo Electronico: Terri-Lei Wheeler
(TWheeler@cityofpalmdale.org)
Servicios: Donación de emergencia,
Préstamos de casas móviles de
rehabilitación, mejoramiento de
vecindarios, y programas de
préstamos de rehabilitación de
familias
Horas: Lu-Ju 7:30am-6:00pm
Ubicación: 38300 Sierra Highway,
Palmdale, CA 93550

Valley Oasis

Valley Oasis Shelter
Teléfono: 661-945-6736
Servicios para personas sin hogar
Teléfono: 661-942-2758
Kayla's Place
Teléfono: 661-949-3269
Sitio web: www.valleyoasis.org/

RECURSOS FIRST 5 LA

Welcome Baby

Registro: 213-482-5903; 661-942-
4719

Servicios: Programa voluntario en
casa para mujeres embarazadas y
posparto y servicios para sus
bebés hasta 9 meses.

Ubicación: Antelope Valley Partners
for Health
44226 10th St. W, Lancaster, CA
93534

Sitio web:
[http://www.first5la.org/Welcome-
Baby](http://www.first5la.org/Welcome-Baby)

CUIDADO DE NIÑOS DE CHOOSE HEALTH LA

Choose Health LA Child Care (CHLA Child Care)

Teléfono: 661-789-1200
Información general: CHLA Child Care
apoya el crecimiento y desarrollo
de los niños mejorando la
nutrición y el ambiente físico del
cuidado de niño. CHLA Child Care
trabaja con proveedores de
cuidado infantil, eventos para
padres y niños e información y
herramientas para todos. Para
más información, llame: 1-888-
92-CHILD o visite :
<http://www.ccala.net> (Child Care
Alliance LA)
<http://www.ccrcca.org/> (Child
Care Resource Center)
Ubicación: 250 Grand Cypress
Ave., Palmdale, CA 93551

RECONOCIMIENTOS

Esta guía de recursos fue creada por:



Antelope Valley Partners for Health

T: 661.942.4719 F: 661.951.9715

44226 10th St. W, Lancaster, CA 93534

www.avph.org

Tarzana Treatment Centers, Inc.

T: 1-800-996-1051 F: 818.936.0133

44447 10th St. W, Lancaster, CA 93534

www.tarzanatc.org