

# CAN WE HELP?



1-800-500-6411

[sandiegowic.org](http://sandiegowic.org)

This institution is an equal opportunity provider. 4/17

## BREASTFEEDING SUPPORT

### American Red Cross WIC Program

Breastfeeding helpline staffed by Lactation Educators; breastfeeding classes; support groups; free pump loan program  
1-800-500-6411

### Grossmont Hospital

Certified Lactation Consultants answer your questions and run free support groups  
(619) 740-4983 [sharp.com/grossmont](http://sharp.com/grossmont)

### La Leche League

Mother-to-mother breastfeeding support, monthly meetings, and free phone assistance  
(858) 848-6455 [www.llofsandiego.com](http://www.llofsandiego.com)

## CHILDCARE/PRE-SCHOOL

### Head Start

Federally funded pre-schools  
1-888-873-5145

### YMCA Childcare Resource Service

Referrals to licensed childcare and subsidized childcare providers  
(includes special needs childcare)  
1-800-481-2151 [ymca.org](http://ymca.org)

## DENTAL CLINICS

### La Maestra Dental Clinic

Comprehensive dental care, including free screenings, for all ages  
(619) 280-4213 [lamaestra.org](http://lamaestra.org)

### Oral Health Initiative

Provides free dental services to pregnant women and children 0-5 who do not have dental insurance.  
(619) 234-2158 [sdaihc.com](http://sdaihc.com)

## FAMILY VIOLENCE

Child Abuse Hotline 1-800-344-6000

### Center for Community Solutions

Domestic violence support/women's shelter  
1-888-385-4657 [ccssd.org](http://ccssd.org)

## IMMUNIZATION INFORMATION

### San Diego Immunization Program

Free shots for babies under age two.  
Call your doctor or the San Diego Immunization Program if your child needs shots.  
1-866-358-2966 [sdiz.org](http://sdiz.org)

## LEGAL ASSISTANCE

### Child Support

If you are not receiving CalWorks (TANF) and think you should be getting Child Support from your child's father or mother, call the District Attorney's Office.  
(619) 531-4040 [www.sdcca.org](http://www.sdcca.org)

### Legal Aid Society

Helps you and your family resolve legal problems free of charge 1-877-534-2524 [lassd.org](http://lassd.org)

### Consumer Ctr. for Health Ed./Advocacy

Answers questions regarding denials or appeals from MediCal and provides information on other health services  
1-877-734-3258 [healthconsumer.org](http://healthconsumer.org)

## MENTAL HEALTH SERVICES

### 24-hour Crisis Service

1-800-479-3339

### San Diego Postpartum Health Alliance

Support and treatment referrals for women experiencing postpartum depression  
(619) 254-0023 [postpartumhealthalliance.org](http://postpartumhealthalliance.org)

## PUBLIC ASSISTANCE

### Financial Assistance

*CalWorks*— temporary cash assistance to eligible families with minor children (must apply in person)

### Food Assistance

*CalFresh*—helps low-income legal residents purchase foods

To learn about and apply for medical, food, and cash assistance programs visit:

[www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)  
online application is available

### Health Insurance

*Access for Infants and Mothers (AIM)*— Low-cost health insurance for pregnant women and infants not eligible for MediCal or health insurance  
1-800-433-2611 [aim.ca.gov](http://aim.ca.gov)

To apply online for MediCal or another affordable health insurance coverage please visit [www.coveredca.com](http://www.coveredca.com) or call 2-1-1 for more information.

For information on public assistance programs call ACCESS: 1-866-262-9881 or visit your local Family Resource Center:

### **El Cajon**

220 S. First St.  
El Cajon, CA 92019

### **Lemon Grove**

7065 Broadway Ave.  
Lemon Grove, CA 91945

### **Kearny Mesa**

5055 Ruffin Rd.  
San Diego, CA 92123

### **Northeast San Diego**

5001 73rd St.  
San Diego, CA 92115

### **Southeast San Diego**

4588 Market St.  
San Diego, CA 92102

### **Centre City**

1255 Imperial Ave.  
San Diego, CA 92101

### **Oceanside**

1315 Union Plaza Ct.  
Oceanside, CA 92054

### **Escondido**

620 E. Valley Parkway  
Escondido, CA 92025

### **Metrol**

1130 10<sup>th</sup> Ave.  
San Diego, CA 92101

### **Chula Vista**

690 Oxford Street  
Chula Vista, CA 91911

### Maternal, Child, and Family Health Services

*Child Health and Disability Prevention Program (CHDP)* - Free health and dental check-ups for children

*Perinatal Care Network (PCN)*- assures pregnant women obtain early and continuous prenatal care and other services they need (i.e. MediCal)

*San Diego Kids Health Assurance (SD KHAN)*- free referral service for children's health coverage  
No-cost and low-cost coverage available.

For information on any of these programs call:

1-800-675-2229

## SUBSTANCE ABUSE

### County Drug & Alcohol Services

1-888-724-7240

### Smoker's Helpline

1-800-662-8887 [nobutts.org](http://nobutts.org)

## OTHER RESOURCES

### American Red Cross

First Aid/CPR classes (858) 309-1200

[www.redcross.org/ca/san-diego/](http://www.redcross.org/ca/san-diego/)

Blood Donation: 1-800-448-3543

*Learn how to get prepared for an emergency:*  
[preparesandiego.org](http://preparesandiego.org)

### Birthline of San Diego

[birthlineofsandiego.org](http://birthlineofsandiego.org)  
Pregnancy support service  
Kearny Mesa (858) 270-2491  
SouthBay (619) 425-5012

### Childhood Lead Poisoning Prevention

1-800-424-5323

### Family Pact

Family planning provider network including medical providers, pharmacies, and laboratories  
1-800-942-1054 [familypact.org](http://familypact.org)

### Interfaith Community Services

Emergency assistance with diapers, formula, and food  
(760) 489-6380 [interfaithservices.org](http://interfaithservices.org)

### IRC (International Rescue Committee)

Programs for refugee families  
(619) 641-7510 [rescue.org](http://rescue.org)

### Mexican Consulate

Assistance to Mexican citizens residing in the United States  
(619) 231-8414 [sre.gob.mx](http://sre.gob.mx)

### Mother to Baby CA Information Line

Information about drug, alcohol, and other exposures for pregnant and breastfeeding women and the general public  
1-866-626-6847 [mothertobabyca.org](http://mothertobabyca.org)

### Planned Parenthood

Sexual and reproductive healthcare, including family planning  
1-888-743-7526 [plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)

### Poison Control System

Poison and treatment information for emergency cases  
1-800-222-1222 [calpoison.org](http://calpoison.org)

### San Diego Food Bank

Distributes food through various programs  
1-866-350-3663  
[sandiegofoodbank.org](http://sandiegofoodbank.org)

### Other

## GENERAL INFORMATION

San Diego County Info Line (211)

Free and confidential referrals to community resources

Phone: 211 [211sandiego.org](http://211sandiego.org)

# ¿LE PODEMOS AYUDAR?



1-800-500-6411

[sandiegowic.org](http://sandiegowic.org)

Esta institución provee igualdad de oportunidades. 4/17

## APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

### Programa WIC de la Cruz Roja Americana

Línea de apoyo con especialistas en lactancia. Clases de lactancia y programa de préstamo de extractores de leche.

1-800-500-6411

### Grossmont Hospital

Especialistas en lactancia. Respuestas a sus preguntas acerca de la lactancia materna.

(619) 740-4983 [sharp.com/grossmont](http://sharp.com/grossmont)

### La Liga de la Leche

Grupos de apoyo de madre a madre y ayuda telefónica gratuita

(858) 848-6455 [www.llofsandiego.com](http://www.llofsandiego.com)

## GUARDERÍA/PRE-ESCOLAR

### Head Start

Programa federal pre-escolar

1-888-873-5145

### YMCA—Recursos para cuidado de niños

Referencia para guarderías autorizadas y proveedores subsidiados. Incluye cuidado de niños con necesidades especiales.

1-800-481-2151 [ymca.org](http://ymca.org)

## CLINICAS DENTALES

### Clínica de La Maestra

Cuidado dental completo incluyendo evaluación gratuita para todas las edades

(619) 280-4213 [lamaestra.org](http://lamaestra.org)

### Oral Health Initiative

Ofrece cuidado dental gratuito a mujeres embarazadas y niños menores de 5 años que no tienen seguro dental.

(619) 234-2158 [sdaihc.com](http://sdaihc.com)

## VIOLENCIA FAMILIAR

Línea de Abuso Infantil 1-800-344-6000

### Center for Community Solutions

Violencia doméstica y albergue para mujeres

1-888-385-4657 [ccssd.org](http://ccssd.org)

## INFORMACIÓN DE VACUNAS

### San Diego Immunization Program

Vacunas gratis para bebés menores de 2 años.

Llame a su doctor o a esta línea telefónica si necesita vacunar a su bebé.

1-866-358-2966 [sdiz.org](http://sdiz.org)

## AYUDA LEGAL

### Pensión para sus hijos (Child Support)

Si no está recibiendo CalWorks (TANF) y cree que debería estar recibiendo una pensión del padre/madre de sus hijos llame al

(619) 531-4040 [www.sdcca.org](http://www.sdcca.org)

### Legal Aid Society

Ayuda legal, sin costo alguno, para usted y su familia

1-877-534-2524 [lassd.org](http://lassd.org)

### Consumer Ctr. for Health Ed./Advocacy

Ayuda a responder preguntas relacionadas a rechazos o apelaciones de MediCal y ofrece información de otros servicios médicos

1-877-734-3258 [healthconsumer.org](http://healthconsumer.org)

## SALUD MENTAL

### Línea de Crisis a las 24 horas

1-800-479-3339

### San Diego Postpartum Health Alliance

Ayuda para mujeres con depresión posparto

(619) 254-0023 [postpartumhealthalliance.org](http://postpartumhealthalliance.org)

## ASISTENCIA PÚBLICA

### Asistencia Financiera

CalWorks— ayuda financiera a residentes legales elegibles con niños (debe aplicar en persona)

### Alimentación

CalFresh— ayuda a residentes legales con bajos ingresos comprar comida

Para más información sobre programas que ayudan con asuntos médicos, alimentación o ayuda financiera visite: [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)

Solicitud electrónica esta disponible

### Seguro Médico

Access for Infants and Mothers (AIM)- seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas y bebés que no califican para MediCal u otro seguro

1-800-433-2611 [aim.ca.gov](http://aim.ca.gov)

Para aplicar para MediCal u otro seguro médico de bajo costo visite [www.coveredca.com](http://www.coveredca.com) o marque 2-1-1 para más información.

Para información sobre más programas llame a la línea de información ACCESS: 1-866-262-9881 o visite una oficina de servicios públicos cercana:

### **El Cajon**

220 S. First St.  
El Cajon, CA 92019

### **Lemon Grove**

7065 Broadway Ave.  
Lemon Grove, CA 91945

### **Kearny Mesa**

5055 Ruffin Rd.  
San Diego, CA 92123

### **Northeast San Diego**

5001 73rd St.  
San Diego, CA 92115

### **Southeast San Diego**

4588 Market St.  
San Diego, CA 92102

### **Centre City**

1255 Imperial Ave.  
San Diego, CA 92101

### **Oceanside**

1315 Union Plaza Ct.  
Oceanside, CA 92054

### **Escondido**

620 E. Valley Parkway  
Escondido, CA 92025

### **Metro**

1130 10<sup>th</sup> Ave.  
San Diego, CA 92101

### **Chula Vista**

690 Oxford Street  
Chula Vista, CA 91911

### Servicios de Salud Materno-Infantil

Child Health and Disability Prevention Program (CHDP) - exámenes médicos y dentales gratis para niños

Perinatal Care Network (PCN)- cuidado continuo prenatal y otros servicios necesarios para mujeres embarazadas (incluyendo MediCal)

San Diego Kids Health Assurance (SD KHAN)- servicio para encontrar seguro médico (gratuito o a bajo costo para niños)

Para más información sobre estos programas llame al: 1-800-675-2229

## ABUSO DE DROGAS/ALCOHOL

### Servicios de Drogas y Alcohol del Condado

1-888-724-7240

### Línea para Dejar de Fumar

1-800-662-8887 [nobutts.org](http://nobutts.org)

## OTROS RECURSOS

### Cruz Roja Americana

Clases de primeros auxilios (858) 309-1200

Donación de sangre: 1-800-448-3543

[www.redcross.org/ca/san-diego/](http://www.redcross.org/ca/san-diego/)

Aprenda como estar preparado en caso de una emergencia: [preparesandiego.org](http://preparesandiego.org)

### Birthline of San Diego [birthlineofsandiego.org](http://birthlineofsandiego.org)

Línea de apoyo durante el embarazo

Kearny Mesa (858) 270-2491 SouthBay (619) 425-5012

### Prevención de Contaminación de Plomo

1-800-424-5323

### Family Pact

Red de proveedores para planeación familiar incluyendo doctores, farmacias y laboratorios

1-800-942-1054 [familypact.org](http://familypact.org)

### Interfaith Community Services

Ayuda de emergencia con pañales, formula y comida

(760) 489-6380 [interfaithservices.org](http://interfaithservices.org)

### IRC (International Rescue Committee)

Programas para familias refugiadas

(619) 641-7510 [rescue.org](http://rescue.org)

### Consulado de México (San Diego)

Ayuda a ciudadanos Mexicanos que viven en EEUU con tramites de México

(619) 231-8414 [sre.gob.mx](http://sre.gob.mx)

### Mother to Baby CA Línea de Información

Información sobre los efectos de drogas, alcohol y otros elementos durante el embarazo o la lactancia materna

1-866-626-6847 [mothertobabyca.org](http://mothertobabyca.org)

### Planned Parenthood

Planificación familiar y cuidado reproductivo

1-888-743-7526 [plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)

### Control de Envenenamiento

Línea de emergencia para envenenamiento

1-800-222-1222 [calpoison.org](http://calpoison.org)

### Banco de Alimentos de San Diego

Distribuye comida por varios programas

1-866-350-3663

[sandiegofoodbank.org](http://sandiegofoodbank.org)

### Otros

## INFORMACIÓN GENERAL

### Línea de Información (211)

Servicio gratuito y confidencial para recursos comunitarios en San Diego

Tel: 211 [211sandiego.org](http://211sandiego.org)