

## Cuidado de Salud

No permita que sus niños estén sin seguro médico. Están disponibles a bajo precio o gratis, además de vacunas y apoyo para los niños de San Francisco.

- Healthy Families ofrece cobertura médica, dental y visión para los niños de bajos ingresos en California. Departamento de Servicios Humanos Oficina de Medi-Cal (415) 863-9892 o el Departamento de Salud Pública, Línea de Referencia de Salud ..... (800) 300-9950
- San Francisco Healthy Kids ..... (415) 206-7743
- Clínica Pediátrica de Asthma ..... (415) 206-3844
- Healthy San Francisco  
www.healthysanfrancisco.org ..... (415) 615-4500
- High Risk Interagency Council of San Francisco (HRIIC por sus siglas en inglés): Niños con necesidades especiales de cuidado de salud, desde el nacimiento a los 5 años, que han tenido o tienen alto riesgo de condiciones físicas crónicas, de desarrollo, de conducta o emocionales y quienes también requieren de servicios de salud relacionados a un tipo o cantidad que va más allá de lo que requieren los niños generalmente  
www.hriic.org ..... (415) 206-7742
- Clínicas Gratuitas de San Francisco: Ofrece gratis cuidado de salud a los que no tienen seguro médico.  
www.sffc.org ..... (415) 750-9894
- Consorcio de Clínicas Comunitarias de San Francisco: Diez clínicas en colaboración sirven a las personas de bajos ingresos, sin seguro médico y aquellos que no reciben asistencia médica en cuidado primario, pediatría, dental, prenatal y salud mental.  
www.sfccc.org/sfcccclinics/index.htm ..... (415) 355-2222
- Coalición de Vacunación de San Francisco  
www.sfmimmunize.org ..... (415) 554-2567

## Padres

Descubra la alegría de ser padres a través de los grupos de apoyo, conectándose con otros padres y/o reuniéndose con otros que están pasando por lo mismo que Uds.

- SF Family Support Network ..... (415) 437-4654
- The Family Ambassador Bayview Project  
www.edgewoodcenter.org ..... (415) 682-3276
- Día Uno (Day One en inglés): Un Centro para padres primerizos y aquellos que van a ser padres  
www.dayonecenter.org ..... (415) 440-3291
- Mamas & Papas (LGBT) ..... (415) 981-1960
- Parents Place: Un servicio completo de apoyo para las familias, ofrece talleres, grupos de juego, grupos de desarrollo y más ..... (415) 359-2454
- Recursos Naturales  
www.naturalresourcesonline.com ..... (415) 550-2611
- Padres de Multiples ..... (415) 440-8946
- Family Connections  
www.familyconnectionsportola.org ..... (415) 715-6746
- Parents' Support Network (PSAN) ..... (415) 307-9526
- Grupo de Madres de Golden Gate  
www.gmg.org
- Childhood Matters radio show Domingos 9-10 AM  
98.1 KISS-FM  
www.childhoodmatters.org
- Nuestros Niños programa de radio en español-Domingos 8-9 AM KLOK 1170AM  
www.nuestrosninos.com

## Hora de Juego

Hay muchas oportunidades para los padres y sus niños. Los programas incluyen música, hora de cuentos, yoga, arte, juegos con agua y movimiento. Muchos programas son gratis o a bajo costo. Los parques son buenos lugares para conocer a otros padres y compartir consejos sobre padres.

- Parques y Recreación de SF ofrece una multitud de programas. El Programa de Tiny Tots ofrece actividades para niños, de 9 meses a 5 años. Visite el parque de su vecindario o llame al (415) 666-7079. Muchos programas son gratis o a bajo costo ..... www.sfreconline.org
- Museo de Randall Zona de Exploración de la Casa del Árbol para niños pequeños www.randallmuseum.org ..... (415) 554-9600
- YMCA de San Francisco: ofrece programas para padres/niños ..... (415) 777-9622
- Noe Strolls- busque por grupos de juego en su vecindario  
www.noestrolls.com
- Bibliotecas Públicas de San Francisco ofrece baby-Toddler lapsits y hora de cuentos. Cuentos sencillos, canciones y juegos con los dedos son estupendas formas de iniciar a su bebé, niño pequeño o pre escolar a construir la base de la lectura. Todos los programas son gratuitos  
www.sfpl.org
- Parents Place ..... (415) 359-2454

## Seguridad/Prevención de heridas

La ley del Estado de California (1ro de enero, 2002) requiere que los niños estén asegurados en un asiento apropiado hasta que tengan 6 años de edad o pesen por lo menos 60 libras. Los asientos de bebés deben estar instalados mirando hacia atrás y de preferencia en el asiento de en medio de atrás y nunca en el asiento delantero de un vehículo.

- Programa de Asiento de Seguridad del Niño Pasajero de San Francisco (SFPD por sus siglas en inglés) ..... (415) 575-6363
- California Highway Patrol ..... (415) 577-1094
- AAA del Norte de California: Inspecciones de asientos de auto  
www.csa.com ..... (415) 565-2305

## Necesidades Especiales

Encuentre evaluaciones de diagnóstico y exámenes, consejería, servicios de tratamiento, asistencia de servicios para las familias, referencias, transporte y apoyo para familias.

- Departamento de Salud Pública de San Francisco, Línea de referencia de la salud para Mujeres y Niños al 1-800-300-9950
- Agencia de Servicios para la Familias de San Francisco  
www.fsasf.org ..... (415) 474-7310
- Centro de Audición y Lenguaje del Norte de California  
www.hearingspeech.org ..... (415) 921-7658
- LightHouse para Ciegos y personas con problemas de visión  
www.lighthouse-sf.org/index.php ..... (415) 431-1481
- Apoyo para Familias de Niños con Discapacidades  
www.supportforfamilies.org ..... (415) 920-5040
- Concilio de Interagencias de High Risk Infant (HRIIC por sus siglas en inglés) www.hriic.org ..... (415) 206-7743
- UCSF/SFGH – Centro Multidisciplinario de Evaluación del Desarrollo ..... (415) 206-4444
- Proyecto de Reto de Inclusión de Cuidado Infantil ..... (415) 920-5040
- Open Gate ..... (415) 469-4518
- Servicios de Educación Especial del Distrito Escolar Unificado de San Francisco ..... (415) 355-7735

# Bienvenido a ser Padre en San Francisco Una Guía de Recursos para las Familias con Niños de Cero a Tres



Ser padres por primera vez puede dar alegría, estrés y darnos muchas nuevas oportunidades para Ud. y su niño. Ser padres no es un trabajo fácil por eso hay recursos para ayudarlos en este recorrido. Muchos servicios son gratuitos o a bajo costo en San Francisco. No dude en llamar o asistir a un grupo de apoyo dirigido a aprender acerca de las diferentes etapas del desarrollo, compartir sus alegrías y frustraciones de ser padre por primera vez o que sea una oportunidad para salir de la casa. Es importante recordar que un poquito de estrés y ansiedad es completamente normal cuando se es padre por primera vez. Cuando Ud. pide ayuda y resuelve sus propias necesidades, Ud. podrá dar mejor cuidado a su familia y disfrutar en verla crecer.

## Información de Recursos 24 Horas al día/ 7 días a la semana

- HELPLINE 2-1-1 ..... www.211.org
- Línea de Información de la Ciudad de San Francisco ..... 3-1-1
- TALK LINE: centro de apoyo para la familia ..... (415) 441-5437
- Nacimiento seguro (Birthright en inglés) San Francisco:  
Línea de ayuda para apoyo del embarazo ..... (415) 664-9909
- Línea de ayuda del Área de la Bahía en situaciones de crisis para las madres que amamantan ..... (925) 685-8052
- Reporte de abuso de niños ..... (800) 856-5553
- www.SFKids.org una página del Internet dedicada a las familias de San Francisco. SFkids.org ofrece una lista detallada de museos, parques, clases, lecciones, programas y recursos para padres así como un calendario extensivo de eventos.
- www.yahogroups.com ofrece muchos grupos de discusión creados para grupos con intereses similares. San Francisco tiene muchos grupos para padres por vecindario o por categorías de interés. Este es un servicio gratuito para unirse a uno de estos grupos.
- Información organizada en una tabla de ayuda gratis en San Francisco: lista de servicios (Lugares gratis donde comer, dispensa de comida, albergues, asistencia médica) para todas las edades en inglés y español ..... www.freeprintshop.org

## Amamantar (Leche materna)/ Cuidado de Maternidad

*Pida apoyo, referencias o haga preguntas*

- Centro Médico del Pacific California  
Conexiones de Recién Nacidos ..... (415) 600-2229
- Consejería para madres que amamantan ..... (415) 386-2229
- Referencias para la Liga de La Leche del Área de la Bahía ..... (650) 363-1470
- Mujeres bebes niños  
(WIC por sus siglas en inglés) ..... (415) 575-5788
- Hospital San Lucas ..... (415) 626-2229
- Proyecto Mejorando la Salud de los bebés negros:  
Mujeres africanas americanas embarazadas y madres con niños hasta un año de edad. También ofrecen grupos de apoyo social y clases para padres ..... (415) 776-4457
- Centro DíaUno ..... (415) 440-3291

## Abuso de Niños & Violencia en la Familia

*Información, apoyo, reportes & referencias*

- Línea de asistencia de abuso de niños ..... (800) 856-5553
- La Casa de las Madres www.lacasa.org ..... (877) 503-1850
- Línea de Ayuda y apoyo de SafeStart ..... (415) 565-SAVE
- Abuso de Niños San Francisco Centro de prevención .. (415) 668-0494

## Desarrollo Infantil

*Evaluaciones de Desarrollo/ físico/audiación/ lenguaje & referencias*

- Departamento de Desarrollo Infantil del City College de San Francisco y clases de Observación del Niño y estudios de las Familias: Ofrecen clases gratuitas de desarrollo infantil para padres, infantes hasta preescolar ..... (415) 561-1921  
www.ccsf.edu/Departments/Child\_Development
- Centro Regional de Golden Gate: Infantes y niños pequeños (toddlers en inglés) que tienen alto riesgo de experimentar retraso en su desarrollo o por lo menos en una área de su desarrollo ..... (415) 546-9222
- Head Start de San Francisco y Early Head Start: Programas que ayudan a los padres en recibir educación sobre el desarrollo saludable de los niños y sus necesidades.  
www.sfheadstart.org ..... (415) 405-0500
- UCSF/SFGH – Centro de Evaluación Multidisciplinaria de Desarrollo: Ofrece evaluaciones completas de desarrollo a niños menores de cinco y asegura que reciban servicios apropiados e intervención rápida.  
http://psych.ucsf.edu/sfgh.aspx?id=468 ..... (415) 206-4444

## Cuidado Infantil/Educación Temprana

*Hay una variedad de opciones de cuidado infantil disponibles para las familias de San Francisco. Ud. puede encontrar centro de cuidado infantil de acuerdo al área postal, programa, cuidado en casa o en un local de cuidado infantil. Asegúrese de conversar con los proveedores de cuidado infantil, visite el centro y haga preguntas aunque estas parezcan ridículas. Algunos centros ofrecen ayuda financiera.*

- Recursos y Referencias del Concilio de Niños (Children's Council en inglés) www.childrenscouncil.org ..... (415) 343-3300
- Servicio de Referencia de Cuidado Infantil de Wu Yee  
www.wuyee.org ..... (415) 391-4956
- Servicios de Florence Crittenton (FCS por sus siglas en inglés)  
www.fcs-sf.org ..... (415) 567-2357
- Programa de Desarrollo Infantil del Distrito Escolar Unificado de San Francisco : Los niños deben tener tres años de edad para ser matriculados ..... (415) 750-8500
- Facilidades Comunitarias con permiso de Cuidado de la División del Departamento de Servicios Sociales (DSS por sus siglas en inglés): Ambos centros de cuidado para niños y hogares son con licencia que ofrecen cuidado para niños ..... (650) 266-8843
- Head Start de San Francisco /Comienzo Temprano ofrece educación infantil temprana y otros servicios para los niños de familias de bajos ingresos en San Francisco en todos sus centros y programas que se ofrecen en hogares así como también a través de delegados y agencias asociadas con las cuales trabaja ..... (415) 405-0500

## Apoyo Comunitario:

### Centros de Recursos para la Familia en San Francisco

*San Francisco tiene la suerte de haber creado una fuerte red de centros de recursos para la familia ubicados en diferentes vecindarios (FRC por siglas en inglés) que ayuda con las necesidades diarias de los padres/ personas a cargo de niños para la "comunidad" y también son el centro de alcance amplio de recursos. Los Primeros 5 de San Francisco financia los FRCs como vehículos claves para reducir el aislamiento de los padres, fortalecer las habilidades de los padres y facilitar relaciones constructivas entre padres y sus niños pequeños. Cada FRC es único pero ofrece un menú similar de servicios que incluye educación para padres y apoyo, información y referencia, grupos de juego padre-niño, programas de estimulación de lectura y escritura temprana y eventos sociales comunitarios.*

- Centro de Recursos para las Mujeres Asiáticas  
(Enfocado en las familias que hablan chino) ..... (415) 788-1008
- Servicios de Compass Community (ofrece servicios para los desamparados o familias que están en riesgo de quedarse sin casa) ..... (415) 644-0504
- Centro de Edgewood para los Niños y Familias .... (415) 865-3000
- Centro de Recursos para la Familias del Buen Samaritano  
(Enfocado en las familias que hablan español) .... (415) 824-9475
- Instituto Familiar de la Raza  
(Enfocado en las familias que hablan español) .... (415) 229-0500
- Portola Family Connections ..... (415) 715-6746
- Centro de Prevención de Abuso Infantil de San Francisco ..... (415) 668-0494
- Centro de Recursos para la Familias del Sur de Market ..... (415) 820-3508
- Centro Comunitario de Visitation Valley ..... (415) 586-6998
- Centro de Recursos para la Familias de Wu Yee Joy Lok  
(Enfocado en las familias que hablan chino) ..... (415) 391-4890
- Servicios Urbanos del YMCA- Centro de Recursos para la Familias de OMI ..... (415) 406-1370
- Servicios Urbanos del YMCA -Western Addition ... (415) 202-9770

## Consejería & Salud Mental

*Apoyo, evaluaciones y referencias están disponibles gratis o a bajo costo para todos los niños y familias.*

- Salud para las Madres& Niños: promueve la salud y el bienestar de las mujeres en edad de procrear, bebés, niños y adolescentes que están en alto riesgo de mantener su salud debido a problemas económicos, barreras de lenguaje o culturales, discapacidad física o mental asegurando acceso a promover la salud y servicios de cuidado de salud ..... (800) 300-9950
- Servicios Comunitarios de Salud de Comportamiento  
Línea de ayuda las 24-horas ..... (415) 255-3737
- Servicio de crisis en general para niños: evalúa a los niños y jóvenes en situaciones de crisis para determinar necesidades de salud o mental ..... (415) 970-3800

## Dental/ Visión/ Audición

*Disponible evaluación, referencias y servicios de prevención*

- San Francisco Healthy Kids: seguro médico, dental y de visión completo para niños y jóvenes a precio cómodo – sin importar su situación migratoria.  
www.sfhp.org ..... (888) 288-5858
- Servicios de Salud del Departamento de Salud Pública de San Francisco: Residentes de San Francisco que no califican para ningún programa de cuidado de salud pueden recibir gratis o a bajo costo servicios de salud en más de 25 clínicas en toda la ciudad. Los servicios varían en las diferentes clínicas y pueden incluir servicios médicos, dentales y de visión. Las personas con ingresos debajo del 500% del nivel federal de pobreza (aproximadamente \$73,000 por una familia de 3) son elegibles para servicios de acuerdo a una escala de precios o pueden ser gratuitos.  
www.sfdph.org

## Plan de Emergencia

- Cruz Roja de la Área de la Bahía: Servicios de emergencia, primeros auxilios y de resucitación, clases de cómo cuidar niños.  
www.bayarea-redcross.org ..... (415) 427-8000
- Línea de Acción de California en casos de Envenenamiento  
www.calpoison.org ..... (800) 876-4766  
..... (800) 222-1222  
..... TTY (800) 972-3323
- 72hours.org ofrece información en cómo Ud. y su familia pueden prepararse para una emergencia.

## Apoyo Financiero para la Familia

- El Crédito para las Familias que trabajan de San Francisco (WFC por sus siglas en inglés) da dinero y beneficios a las familias de San Francisco que trabajan que sean de bajos ingresos y que califiquen. www.workingfamiliescredit.org

## Asistencia de Comida & Nutrición

*Hay muchos programas que ayudan a las familias de bajos ingresos y personas para mejorar su salud al ofrecerles acceso a una dieta nutritiva. Los programas quizás tengan algunos requisitos de elegibilidad.*

- Estampillas de Comida: Hay límites de ingreso establecidos para ser elegibles para los beneficios de estampillas de comida ..... (415) 558-4186
- Programa de Almuerzo de Verano de la Oficina del Alcalde: Almuerzo gratuito disponible durante el verano en varias localidades para jóvenes menores de 17 ..... (800) 273-6222
- Mujeres Bebés Niños (WIC por sus siglas en inglés)  
Programa Suplementario de Nutrición ..... (415) 575-5788