

## LINEA DE AYUDA y RECURSOS DE TWIN RIVERS

El **apoyo técnico** para los dispositivos provistos por su distrito está disponible en nuestra mesa de ayuda de IT por correo electrónico email [TechSupport@twinriversusd.org](mailto:TechSupport@twinriversusd.org) o al llamar al (916) 566-7802, lunes - viernes, 7 a.m. - 5 p.m.

Puede comunicarse con la línea de mensajes del **Departamento de Servicios para Aprendices de Inglés** al (916) 566-1600 ext. 33424. Puede llamar a la línea de mensajes del departamento en cualquier momento. El personal de Servicios para Aprendices de Inglés le devolverá la llamada durante el horario laboral regular.

Para comunicarse con el personal de Servicios Estudiantiles de TRUSD, llame a la línea de apoyo de Servicios Estudiantiles de TRUSD al (916) 566-7801, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.

La línea de apoyo de **Educación Especial** está disponible al (916) 380-9218, lunes a viernes, de 12:30 a 3:30 p.m. También puede llamar al número de teléfono del Departamento de Educación Especial al (916) 566-1617, y el personal le devolverá la llamada durante el horario comercial R de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Si llama fuera del horario laboral, deje un mensaje y el personal de educación especial le devolverá la llamada.

El personal de **Asistencia y Bienestar Infantil (CWA)** ha creado estas Guías de recursos familiares para conectar a las familias de nuestra comunidad escolar con recursos que ayudan en momentos de necesidad.

- [Family Resource Guide 20-21 -English](#)
- [Family Resource Guide 20-21 -Farsi](#)
- [Family Resource Guide 20-21 -Hmong](#)
- [Family Resource Guide 20-21 -Russian](#)
- [Guía de Recursos para Familias 20-21 -Español](#)

Si descubre que un servicio ya no está disponible o que el número de teléfono ha cambiado, comuníquese con la oficina de CWA al (916) 566-1615, para que se puedan hacer correcciones para la próxima publicación de esta Guía. Para más información: <https://bit.ly/TwinRiversCWA>

Nota: Los recursos proporcionados en esta guía son solo referencias. No son recomendaciones.

**Care Solace** es una herramienta web que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que facilita que los estudiantes, las familias y el personal se conecten con los recursos y proveedores de salud mental en sus comunidades. Care Solace puede ofrecer información con terapia, terapia en línea, hospitalización, asesoramiento familiar y otros servicios.

Se puede contactar al equipo de Care Concierge por teléfono, correo electrónico y chat de video:

- Teléfono: (888) 515-0595
- Sitio web: [www.caresolace.com/TRUSD](http://www.caresolace.com/TRUSD)
- Correo electrónico: [WeServe@CareSolace.org](mailto:WeServe@CareSolace.org)

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**Schools Meals 2 Go**

Todos los niños de 18 años y menos pueden recibir un desayuno, lonche y cena GRATIS todos los días; no se necesita documentación ni identificación. La cena se incluirá en cada kit de comida de lunes a viernes en ambos horarios del servicio de comidas. El desayuno, el almuerzo y la cena para el sábado y el domingo estarán disponibles con el kit de comida del viernes en todas las ubicaciones de Twin Rivers School Meals 2 Go.

**Horas del Servicio School Meals 2 Go:**

- Desayuno • Almuerzo • Cena: 7:00a.m. - 8:00a.m.
- Desayuno • Almuerzo • Cena: 11:30a.m. - 12:30p.m.

**Autobús Móvil de Comidas (Mobile Meal Bus):** Desayuno • Lonche • Cena: 11:30a.m. - 1:00p.m.

- Enlace: <http://www.twinriversusd.org/nutrition>
- Enlace: <https://www.facebook.com/TRUSDNutritionServices>
- Enlace: <https://bit.ly/TRtransportation>
- Rutas del Autobus: [Food Service Spots](#)

*El programa “School Meals 2 Go” de Twin Rivers Nutrition Services continuará mientras esté en vigor el aprendizaje a distancia completo*

Twin Rivers proporciona acceso gratuito a Internet (**Internet Essentials**) a muchas familias del distrito en asociación con Comcast. Este programa está disponible para la mayoría de los estudiantes de Twin Rivers, con algunas limitaciones básicas de disponibilidad; este es el servicio completamente gratuito más rápido disponible en este momento.

- Confirme que su hogar califica para el servicio de Comcast a través de la página:  
<https://www.internetessentials.com/apply>
- Una vez que haya confirmado que califica, comuníquese con la Línea de asistencia tecnológica de Twin Rivers por correo electrónico a [techsupport@twinriversusd.org](mailto:techsupport@twinriversusd.org) o al llamar a (916) 566-7802, lunes - viernes, 7 a.m. - 5 p.m. para obtener el código de registro para Comcast gratuito.
- Complete el proceso de inscripción y solicitud a través del sitio web de Internet Essentials  
<https://www.internetessentials.com/apply>

**No complete la solicitud antes de recibir el código del Soporte técnico. El código proporcionado por Twin Rivers permitirá que el Distrito pague el costo mensual. Twin Rivers cubrirá todos los costos; no habrá ningún costo mensual para usted.**

Para más información:

- [Internet Access \(Free and Low-Cost\) Resources for Families](#)
- [Recursos de Acceso a Internet para Familias \(Spanish\)](#)
- [Internet Access \(Free and Low-Cost\) Resources for Families- Hmong](#)

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**RECURSOS COMUNITARIOS EN SACRAMENTO**

**211 Sacramento** es la fuente principal de información y referencias del área para todo tipo de servicios. Si necesita asistencia con vivienda de emergencia, servicios de alimentos, asesoramiento, empleo u otros servicios, comuníquese con 211 utilizando una de las opciones listadas a continuación:

- Teléfono: Llame al 2-1-1 o 1-800-500-4931 o (916) 498-1000.
- Correo electrónico: [info@211sacramento.org](mailto:info@211sacramento.org)
- Sitio web: <http://www.211sacramento.org/211>

La **ciudad de Sacramento** ha lanzado el sitio web **Sacramento COVID Relief** con una variedad de servicios proporcionados por la ciudad, el condado y las organizaciones comunitarias que están disponibles para ayudar a los residentes y negocios de Sacramento que puedan verse afectados por la pandemia de COVID-19. Encuentre las últimas actualizaciones e información sobre COVID-19 en Sacramento en:

<https://sacramentocovidrelief.org/individuals-and-families/>

**CENTROS DE RECURSOS FAMILIARES EN SACRAMENTO**

**La Familia Counseling Center, Inc.** trabaja para mejorar la calidad de vida de los jóvenes en riesgo y las familias de diversos orígenes ofreciendo servicios y programas de asesoramiento, apoyo y divulgación multiculturales para ayudar a las familias a superar la adversidad.

Sitio web: <https://lafcc.org> Teléfono: (916) 452-3601  
 Domicilio: 5523 34th Street, Sacramento, CA 95820

**La Red de Asistencia Mutua** trabaja para satisfacer las necesidades inminentes de la comunidad. Las actividades incluyeron manejo de casos, visitas domiciliarias, intervención en crisis y ayudar a los residentes a adquirir recursos para abordar el funcionamiento diario, como alimentos, vivienda, ropa y asistencia médica. Para más información: <http://www.mutualassistance.org>

*Centro Comunitario The Firehouse Community Center* Teléfono: (916) 567-9567  
 Domicilio: 810 Grand Avenue, Suite, A3, Sacramento, CA 95838

*Centro Comunitario Arcade Community Center* Teléfono: (916) 514-8096  
 Domicilio: 2427 Marconi Avenue Suite #103, Sacramento, CA 95821

**North Sacramento Family Resource Center** construye familias sólidas a través de la educación, la intervención y el apoyo social con programas tales como servicios de intervención, educación para padres aprobada por la corte, visitas domiciliarias, preparación escolar y otros servicios.

Sitio web: <https://www.kidshome.org> Teléfono: (916) 679-3743  
 Domicilio: 1217 Del Paso Blvd., Suite B, Sacramento, CA 95815

**Stanford Neighborhood Community Center** ofrece una variedad de programas y servicios críticos para los residentes de las comunidades de Gardenland / Northgate, North Sacramento y Natomas.

Sitio web: <https://www.stanfordsettlement.org> Teléfono: (916) 927-1303  
 Domicilio: 450 West El Camino Ave., Sacramento, CA 95833

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**Warmline Family Resource Center** sirve a familias de niños de 0 a 26 años con discapacidades conectando a los padres a través de actividades familiares, informando a los padres sobre los servicios disponibles (incluida la educación especial), apoyo de padres a padres y brindando capacitación para que los padres apoyen las necesidades de desarrollo únicas de sus hijos.

Sitio web: <http://www.warmlinefrc.org/> Correo electrónico: [warmline@warmlinefrc.org](mailto:warmline@warmlinefrc.org)  
 Teléfono: (916) 455-9500 [inglés] y (916) 922-1490 [español]  
 Domicilio: 2424 Castro Way, Sacramento, CA 95818

**WellSpace Birth & Beyond** ayuda a formar familias sólidas, satisfacer las necesidades de los niños en crecimiento y garantizar que reciban los recursos o el apoyo necesarios (visitas al hogar, preparación escolar, talleres para padres) que necesitan.

Sitio web: <https://www.wellspacehealth.org/services/behavioral-health-prevention/birth-beyond-family-resource-center> Teléfono: (916) 679-3925  
 Domicilio: 6015 Watt Avenue, North Highlands, CA, 95660

### PROGRAMAS DE ASISTENCIA FINANCIERA

**El Departamento de Asistencia Humana** administra varios programas gubernamentales federales, estatales y locales diseñados para brindar asistencia monetaria temporal, asistencia alimentaria y seguro médico para los residentes elegibles de bajos ingresos del condado de Sacramento.

Para más información: <https://ha.saccounty.net/benefits/Pages/default.aspx>

El Estado de California ha creado un sitio web COVID-19 centralizado para personas afectadas por la pandemia con información sobre seguro de desempleo, protección contra desalojos, alivio hipotecario y otros servicios.

Para más información: <https://covid19.ca.gov/get-financial-help/>

La **ciudad de Sacramento** ofrece asesoría financiera individual y gratuita y servicios de navegación COVID-19 en inglés y español para los residentes locales. Haga una cita por correo electrónico [FEC@cityofsacramento.org](mailto:FEC@cityofsacramento.org) o llame al (916) 808-4927.

Para más información: <http://www.cityofsacramento.org/financialempowerment>

**El Centro para los Derechos de los Trabajadores y el Consejo Laboral Central de Sacramento** lanzaron una línea de ayuda para los trabajadores afectados por el coronavirus. La línea directa de protección laboral contra el coronavirus está disponible para ayudar a los trabajadores cuyos trabajos se han visto afectados por el coronavirus y proporcionar información sobre el desempleo, la baja familiar remunerada y más. Teléfono: (916) 905-1625.

Para más información: <https://www.rightscenter.org/coronavirus-faqs/>



## ACCESO A ALIMENTOS

**Sacramento Food Bank & Family Services (SFBFS)** ofrece una variedad de diferentes programas de alimentos (CalFresh, Food for Seniors y Produce for All) en todo el condado de Sacramento con la ayuda de agencias asociadas para distribuir estos servicios a nuestra comunidad en general.

Para más información sobre estos recursos, por favor visite el sitio web de SFBFS en <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food> o llame al (916) 456-1980.

- Localizador de alimentos: <https://www.sacramentofoodbank.org/find-food>
- Agencias de Respuesta a Emergencia: <https://www.sacramentofoodbank.org/emergency-response-agencies>

**El Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS)** ha compilado una lista de beneficios y servicios sobre asistencia en efectivo, alimentos y nutrición, servicios para niños y adultos y otros recursos para apoyar a su comunidad. Información: <https://www.cdss.ca.gov/benefits-services>

**Sacramento County Women, Infants, and Children (WIC)** ayuda a las mujeres embarazadas, las nuevas mamás y los niños pequeños a comer bien, mantenerse saludables y estar activos. Actualmente, los servicios se realizan solo por teléfono al 916-876-5000 debido a COVID-19. Enlace: <https://dhs.saccounty.net/PRI/WIC/Pages/Women-Infants-and-Children-Home.aspx>

## ACCESO AL CUIDADO MÉDICO

**Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program** es un programa preventivo que ofrece evaluaciones y servicios de salud periódicos a niños y jóvenes de bajos ingresos en California. CHDP proporciona coordinación de la atención para ayudar a las familias con la programación de citas médicas, el transporte y el acceso a servicios de diagnóstico y tratamiento.

Para más información: <https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp>

Salud Pública del Condado de Sacramento tiene una Línea Directa COVID-19 de Salud Pública del Condado de Sacramento disponible al (916) 875-2400 para los residentes del Condado de Sacramento.

El **Programa de Asistencia de Inmunización del Condado de Sacramento** con el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sacramento brinda información y servicios de vacunación para niños de 0 a 18 años que califican para vacunas de bajo costo si cumplen con uno de los siguientes criterios:

- El niño no tiene seguro
- El niño tiene Medi-Cal o es elegible para Medi-Cal
- El niño es Nativo de Alaska o Indio Nativo Americano

La clínica es solo con cita previa. Para obtener más información, llame al (916) 875-7468 o visite: [https://dhs.saccounty.net/PUB/Pages/Immunization-Assistance-Program/Immunization-Assistance-Program-\(IAP\).aspx](https://dhs.saccounty.net/PUB/Pages/Immunization-Assistance-Program/Immunization-Assistance-Program-(IAP).aspx)

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE): <https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*





El programa **Healthy Partners** brinda servicios de atención médica primaria y preventiva a adultos indocumentados de bajos ingresos que residen en el condado de Sacramento. Los servicios se brindan en el Centro de Salud del Condado de Sacramento e incluyen:

- Atención de salud primaria, incluidos los servicios de salud y salud conductual
- Atención preventiva (incluyendo vacunas, vacunas contra la gripe)
- Tratamiento de enfermedades crónicas
- Laboratorio y radiología. Medicamentos recetados (bajo costo)

Elegibilidad:

- Adultos de 19 años de edad o mayor. Residentes del Condado de Sacramento
- Ingresos iguales o inferiores al 138% del nivel federal de pobreza
- Medi-Cal de alcance restringido con código de ayuda aplicable
- Personas que no tienen seguro médico o no pueden conseguir seguro médico

Healthy Partners está ubicado en 4600 Broadway, Sacramento, CA 95820. Teléfono: (916) 874-1805

Sitio web: <https://dhs.saccounty.net/PRI/Pages/Healthy%20Partners/GI-PRI-Healthy-Partners>

**Sacramento Covered** es una organización sin fines de lucro basada en la comunidad que conecta a las personas con servicios de salud, salud conductual, servicios sociales y los recursos comunitarios en la región de Sacramento. Sacramento Covered apoya a los residentes a lo largo de todo su viaje de atención médica para estar cubiertos, construir una relación duradera con los médicos y autogestionar su atención.

Para más información: <https://www.sacramentocovered.org/> o llame al 1-866-850-4321.

**Alta California Regional Center** ayuda a las personas con discapacidades específicas del desarrollo y a sus familias a acceder a los servicios adecuados para que cada individuo pueda alcanzar su máximo potencial. El término "Discapacidades del desarrollo" se aplica a un grupo completo de condiciones que pueden causar impedimentos físicos, de aprendizaje, del lenguaje o del comportamiento.

Para más información: <https://www.altaregional.org/> o llame al (916) 978-6400

## INFORMACIÓN SOBRE VIVIENDAS Y REFUGIOS DE EMERGENCIA

El **Ayuntamiento de Sacramento** adoptó una ordenanza para establecer una prohibición temporal de desalojar a los inquilinos residenciales que no pueden pagar la renta debido a una pérdida de ingresos causada por COVID-19. La ordenanza de emergencia permite el impago de renta para los inquilinos residenciales y los inquilinos comerciales minoristas del primer piso. Para más información:

- [Programa de Protección de Inquilino](#)
- [Sacramento CARES Programa de Mediación](#)

**Legal Services of Northern California (LSNC)** brindan servicios legales gratuitos para personas de bajos ingresos con problemas relacionados con la salud, la vivienda, CalWORKS, CalFresh, seguro de desempleo y asistencia/ alivio general. Los residentes de la ciudad de Sacramento pueden llamar a la oficina de Servicios Legales de Sacramento para programar una cita para recibir ayuda legal. LSNC preparó esta información sobre los derechos de inquilinos durante COVID-19:

- [Sepa Sus Derechos](#) y [AB 3088 KYR FAQ.pdf](#)

Para asistencia, llame al: (916) 551-2150 o <https://lsnc.net/coronavirus-covid-19>

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**Sacramento Self Help Housing (SSHH)** se ha asociado con la Ciudad de Sacramento para brindar servicios gratuitos de asesoramiento y resolución de disputas por teléfono. Los asesores de inquilinos trabajarán individualmente con las personas que llamen para tratar directamente las inquietudes relacionadas con las disputas entre propietarios e inquilinos y ayudar a remitir los problemas de vivienda justa a la agencia correspondiente. Para obtener información, llame al (916) 389-7877 TTY: 800-855-7100

**Project Sentinel** proporciona una variedad de servicios de vivienda (lucha contra el desalojo, la colocación y la defensa administrativa). Para obtener más información, puede comunicarse con Ryan R. Reyes, abogado de planta, al (916) 513 3150 o [RReyes@housing.org](mailto:RReyes@housing.org). Sitio web: [www.housing.org](http://www.housing.org).

**Los Refugios de Emergencia para Familias** (con el Departamento de Asistencia Humana del Condado de Sacramento) ayudan a las familias que se encuentran sin hogar a brindar servicios de refugio de emergencia. Las familias pueden registrarse por sí mismas para los servicios de refugio de emergencia visitando <https://dhaservices.saccounty.net/efs> y respondiendo algunas preguntas. Se puede acceder al sitio web de registro a través de un dispositivo personal o en uno de los centros de recursos del Departamento de Asistencia Humana del Condado (DHA), ubicados en todo el condado. Nos comunicaremos con usted dentro de los tres (3) días hábiles.

Los servicios y recursos informáticos para registrarse en los servicios de refugio están disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. en las siguientes ubicaciones del DHA:

- **Central:** 2700 Fulton Avenue Sacramento, CA 95821
- **Norte:** 5747 Watt Avenue North Highlands, CA 95660
- **Norte:** 3960 Research Drive Sacramento, CA 95838
- **Este:** 10013 Folsom Blvd Rancho Cordova, CA 95827
- **Sur:** 2450 Florin Road Sacramento, CA 95822
- **Sur:** 210 North Lincoln Way Galt, CA 95632

## BIENESTAR MENTAL Y RECURSOS

La **Línea de Salud Mental en Crisis de California** apoya a todos los californianos que puedan sentirse ansiosos, estresados, preocupados, tristes, aburridos, deprimidos, solos o frustrados debido a la epidemia de COVID-19. Si está experimentando una crisis de salud mental, llame al 888-881-4881 o al 916 875-1055. Para más recursos: <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

La **Línea de Crisis para Jóvenes de California (CYCL)** opera las 24 horas del día, los siete días de la semana como el sistema estatal de respuesta de emergencia para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Siempre puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de Crisis Juvenil de California, las 24 horas del día, los 7 días de la semana al: 1-800-843-5200. Sitio web: <https://calyouth.org/cycl/>

La **Línea Directa Operada por el Consumidor** (con el Departamento de Salud Mental del Condado de Sacramento) brinda a las personas la oportunidad de hablar con alguien con experiencia vivida, escucha, referencias a recursos de salud mental y más. Llame al (916) 366-4668 de lunes a viernes, 9 am-5pm.

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):

<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**Crisis Text Line** ofrece la oportunidad de conectarse con un asesor de crisis capacitado para recibir apoyo en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de mensajes de texto. Envía NAMI al 741-741. Para obtener más información, visite la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) en <https://www.nami.org/> o la línea de ayuda al 1-800-950-6264.

**El Equipo de Acceso a la Salud Mental** (con el Departamento de Salud Mental del Condado de Sacramento) brinda servicios y una evaluación por teléfono para ser referido a un proveedor de servicios de salud mental apropiado. Esto incluye [Proveedores de Servicios de Salud Mental de Medi-Cal y Proveedores de Servicios de Prevención e Intervención Temprana y Servicios de Relevo de Salud Mental](#).

Para más información: [Folleto del Equipo de Acceso a la Salud Mental](#) o llame al (916) 875-1055 o llamada gratuita (888) 881-4881 lunes-viernes, 8 am-5pm (24/7 para llamadas de crisis de salud mental).

La **Clínica de Atención Urgente de Salud Mental** brinda servicios sin cita previa a personas de todas las edades que están experimentando una crisis de salud mental y/ o de abuso de sustancias concurrente. La Clínica de Atención de Urgencia de Salud Mental es un recurso con un equipo de compañeros, médicos y personal médico que pueden ayudar en un entorno tranquilo y de apoyo. Para más información llame al (916) 520-2460.

La Clínica de Atención de Urgencia de Salud Mental está ubicada en 2130 Stockton Boulevard, edificio 300, Sacramento, CA 95817. Horas: lunes- viernes, 10 am-10 pm y sábado-domingo y días festivos de 10 am - 6pm

**Ventanilla de Salud** (Consejo de Educación para la Salud y el Consulado Mexicano) brinda información confiable sobre temas de salud, consejería y referencias a servicios de salud disponibles y accesibles a todas las comunidades locales. Para más información llame al (916) 329-3502 o visite <https://healthedcouncil.org/what-we-do/programs/access-to-hlth-srvcs/vds.html>.

## BIBLIOTECA PÚBLICA DE SACRAMENTO

La **Biblioteca Pública de Sacramento** ofrece a la comunidad del condado de Sacramento una variedad de recursos y servicios para todas las edades, acceso a libros y revistas impresos y digitales, y servicios para promover una familia lectora en el hogar. Entre los servicios que brinda la Biblioteca Pública de Sacramento se encuentran:

- Recursos de aprendizaje temprano con mochilas de aprendizaje (kits de aprendizaje temprano, kits de Leemos Juntos (leer juntos), paquetes de arte Crocker) que puede sacar o recursos digitales (hora de cuentos virtuales, BookFlix, Ready Rosie) para ayudar a su hijo desde una edad temprana. Para más información: <https://www.saclibrary.org/Education/Early-Learning>
- Programas de Ciudadanía y Aprendizaje del Idioma Inglés para Recién Llegados e Inmigrantes: <https://www.saclibrary.org/Community/New-Arrivals-Immigrants>
- Servicios de educación para adultos para conectar a los estudiantes adultos para que completen su GED y su diploma de la preparatoria, apoyo con el desarrollo profesional y mucho más. Para más información: <https://www.saclibrary.org/Education/Adult-Education>

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE): <https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*





**Virtual Homework Zone:** ¿Necesitas ayuda con el trabajo escolar? Los estudiantes de Kínder a octavo grado pueden asistir a la Zona de tareas virtuales a través de Zoom y recibirán ayuda de entrenadores capacitados de tareas para adolescentes para completar sus tareas escolares.

Hay ayuda con la tarea disponible todos los miércoles de 3:30 a 5:30 p.m. Envíe un correo electrónico a [homeworkzone@saclibrary.org](mailto:homeworkzone@saclibrary.org) para recibir el enlace Zoom de la semana.

**Tutores en Línea:** Conéctese con un tutor en vivo que puede ayudar con una variedad de materias que incluyen matemáticas, inglés, historia y más. Este servicio está disponible en inglés y español, de 1:00 p.m. a 11:00 p.m., los 7 días de la semana.

Para más información: <https://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Homework-Help>

**Student Success Card** permite a los estudiantes del Distrito Escolar Unificado de Twin Rivers usar su identificación de estudiante como tarjeta de biblioteca pública. Con la tarjeta Student Success Library Card, los estudiantes pueden acceder instantáneamente a herramientas y recursos digitales proporcionados con la Biblioteca Pública de Sacramento.

Como usar su Student Success Library Card:

- Use el código de la letra de su distrito escolar ("TR" para el Distrito Escolar Unificado Twin Rivers, o "G" para el Distrito Escolar Unificado de Preparatorias de Galt) y su número de identificación de estudiante donde se le solicite un número de tarjeta de la biblioteca.
- Por ejemplo, si su número de identificación fuera 123456, usaría TR123456. Su PIN de 4 dígitos se establecerá con el año de nacimiento en su expediente escolar. Puede visitar o llamar a la biblioteca para restablecer este PIN.

Para más información: [www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card](http://www.saclibrary.org/Education/Students-Educators/Educators/Student-Success-Card)

## LÍNEA DE AYUDA PARA INTERVENCIÓN DE TABACO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

**La Línea de Ayuda para Fumadores de California** ofrece servicios gratuitos para ayudar a los estudiantes y adultos a dejar de fumar, vapear o masticar. El asesoramiento telefónico a cargo de consejeros altamente capacitados ayuda a los estudiantes de 13 a 18 años y a los adultos a desarrollar un plan para dejar de fumar. Sitio web: <https://www.nobutts.org/>

Consejeros están disponible de lunes-viernes, 7 a.m. a 9 p.m., y sábados, 9 a.m. a 5 p.m.

- Fumadores: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- Usuarios de cigarrillo electrónico: 1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
- Masticadores de tabaco: 1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)
- Chino: 1-800-838-8917
- Coreano: 1-800-556-5564
- Español: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- Vietnamita: 1-800-778-8440

Para más información visite Participación de Familias y la Comunidad (FACE):  
<https://bit.ly/TwinRiversUSDFACE>

*Este documento fue actualizado el 15 de octubre, 2020.*



**Mensajes de texto:** reciba mensajes de texto diseñados para ayudar en los puntos críticos del camino. También puede enviar preguntas en cualquier momento y un consejero le responderá dentro de un día hábil. Teléfonos móviles: Envíe el mensaje de texto "Quit Smoking" al 66819 y "Quit Vaping" al 66819.

**Línea de Ayuda Nacional SAMHSA** es un servicio gratuito, confidencial, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y / o por uso de sustancias.

Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA- 1-800-662-HELP (4357).

### PROGRAMAS DE ASISTENCIA DE UTILIDAD

**SMUD** ha implementado una moratoria sobre las desconexiones del servicio por falta de pago hasta el 4 de enero de 2021. Los agentes están disponibles para ayudar con los planes de pago al 1-888-742-7683. Para más información, visita la página web en : <https://www.smud.org/>

**PG&E** ofrece servicios de asistencia para el pago, como los programas de Relief for Energy Assistance through Community Help (REACH) y Family Electric Rate Assistance (FERA). Para obtener más información, visite su sitio web en at <https://www.pge.com/> o llame al (877) 704-8470.

La **Ciudad de Sacramento** ha eximido temporalmente las multas por pago atrasado de los servicios públicos de la ciudad (agua, desechos sólidos, aguas residuales y drenaje). El Departamento de Servicios Públicos no cerrará el servicio de agua por falta de pago. Para más información: <http://www.cityofsacramento.org/Utilities>

