

South Central Los Angeles Regional Center
Resource List for South Los Angeles and Southeast Cities (5/19/2020)

Food Resources / Recursos alimenticios

School District Meal Distributions for Students

A detailed map with information about active meal distribution sites for children and students throughout the County. Map searchable by district and provides information for each location (address, open days and hours of service, and meals provided).

Mapa de Sitios de Comida para Estudiantes

Un mapa detallado con información sobre sitios activos de distribución de comidas para niños y estudiantes en todo el Condado. Mapa que se puede buscar por distrito y proporciona información para cada ubicación (dirección, días y horas de servicio abiertos y comidas proporcionadas).

<https://lacounty.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/97c60acb25ab424f9abd3c5dba955705>

Grab and Go Meals for Children

YMCA launched a grab-and-go meal program for students during school closures. Branches distribute free meals two times per week for all youth per household age 18 and under. Food is available on a first come, first served basis.

Comidas para llevar para niños en YMCA

YMCA lanzó un programa de comida para llevar para los estudiantes durante el cierre de las escuelas. Las sucursales distribuirán comidas gratis dos veces por semana para todos los jóvenes por hogar de 18 años o menos. La comida está disponible por orden de llegada.

- Crenshaw Family YMCA - 3820 Santa Rosalia Drive Los Angeles, CA 90008
11am-3pm Wed. & Thurs. / *Miercoles y Jueves*
- Southeast-Rio Vista YMCA - 4801 E 58th Street, Maywood, CA 90270
11am-2pm Mon. & Wed. / *Lunes y Miercoles*
- Ketchum-Downtown YMCA - 401 S Hope Street, Los Angeles, CA 90071
10am-12pm Tues. & Fri. / *Martes y Viernes*
- Weingart East Los Angeles YMCA - 2900 Whittier Boulevard, Los Angeles, CA 90023.
11am-2pm Mon. & Wed. / *Lunes y Miercoles*

City of Lynwood Free Supper Meals for Children 1-18 years old

One supper meal and snack available for pick up 2:00 pm - 3:00 pm, Monday – Friday. First come first served. Two locations:

- Henning Youth Center: 11409 Birch St., Lynwood, CA 90262
- Avalos Comm. Ctr. @ Burke Ham Park: 11832 Atlantic Ave., Lynwood, 90262

Cenas gratuitas de la ciudad de Lynwood para niños de 1 a 18 años de edad

Una cena y merienda disponibles para recoger de 2:00 p.m. a 3:00 p.m., de lunes a viernes. Primero llegado, primero servido. Dos ubicaciones:

- *Henning Youth Center: 11409 Birch St., Lynwood, CA 90262*
- *Avalos Comm. Ctr. @ Burke Ham Park: 11832 Atlantic Ave., Lynwood, 90262*

Food Bank Online Database

Food pantry locator through Los Angeles Food Bank, details location and hours.

Registro de Programas de Comida

Localizador de despensa de alimentos a través del Banco de Alimentos de Los Angeles, ubicación detallada y horario.

<https://www.lafoodbank.org/find-food/pantry-locator/>

City of Compton – All Ages Free Meals

Two free meals per person per day, while supplies last, Compton residents ONLY, must show an ID or recent utility bill proving you are a resident of Compton. Program runs May 6 - June 16; Mon. – Fri., 10 am - 5 pm, Everytable - 253 E Compton Blvd, 90220.

Ciudad de Compton - Todas las edades Comidas gratis

Dos comidas gratis por persona cada día, hasta agotar existencias, SOLAMENTE los residentes de Compton, deben mostrar una identificación o factura de servicios públicos reciente que demuestre residencia de Compton. El programa corre del 6 de mayo al 16 de junio; Lun. - Viernes, 10 am - 5 pm, Restaurante Everytable - 253 E Compton Blvd, 90220.

City of Carson Essentials Grocery Boxes

For elderly and disabled residents of Carson, order grocery packages over the phone by credit card, and they will be delivered. From \$43 - \$55, packages include fresh produce, meat and toilet paper. Can be ordered at (310) 952-1765 Mon – Thurs. 8 am – 5 pm.

Cajas de comestibles esenciales de la ciudad de Carson

Para los residentes mayores y discapacitados de Carson, solicite paquetes de comestibles por teléfono con tarjeta de crédito, y serán entregados. Desde \$ 43 - \$ 55, los paquetes incluyen productos frescos, carne y papel higiénico. Se puede pedir al (310) 952-1765 de lunes a jueves. 8 am - 5 pm.

Delivery Service for Elderly and Individuals with Disabilities

A free delivery service for older adults aged 60+ and individuals with disabilities unable to leave their home due to COVID-19. Individuals can order groceries, household items and other necessities, which can be picked up and delivered by LA County program.

Delivery available 24 hours a day, 7 days a week, at no extra cost. No application process is required but items must be pre-paid and ready for pickup. Deliveries can be scheduled by calling 1-888-863-7411 between 8 am and 5 pm, Monday through Friday.

Servicio a domicilio para personas mayores y personas con discapacidad

Un servicio de entrega gratuito para adultos mayores de 60 años y personas con discapacidades que no pueden abandonar su hogar debido a COVID-19. Las personas pueden pedir comestibles, artículos para el hogar y otras necesidades, que el programa del condado de Los Angeles puede recoger y entregar. Entrega disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo adicional. No se requiere ningún proceso de solicitud, pero los artículos deben prepagarse y estar listos para ser retirados. Las entregas se pueden programar llamando al 1-888-863-7411 entre las 8 am y las 5 pm, de lunes a viernes.

CalFresh Allows Online Food Purchases

Recipients of CalFresh can now use their EBT card to buy groceries online at Amazon and Walmart. <https://www.cdss.ca.gov/Portals/9/CalFresh/EBTOnline/EBT-Online-FAQ-Sheet-En.pdf>

CalFresh permite compras de alimentos en línea

Los beneficiarios de CalFresh ahora pueden usar su tarjeta EBT para comprar comestibles en línea en Amazon y Walmart.

<https://www.cdss.ca.gov/Portals/9/CalFresh/EBTOnline/20200408-EBT-Online-FAQ-Sheet-Sp.pdf>

Housing / Viviendas

Eviction Protection / Protección de Desalojo

The County of LA has enacted an eviction moratorium, meaning individuals cannot be evicted for not paying rent, if they can show that they have been financially impacted by COVID-19. Additional information at <https://dcba.lacounty.gov/noevictions/>

El Condado de Los Ángeles ha promulgado una moratoria de desalojo, lo que significa que no puede ser desalojado por no pagar el alquiler, si puede demostrar que COVID-19 lo ha afectado financieramente. Información adicional en:

<https://dcba.lacounty.gov/noevictions/>

What to do if you cannot pay rent related to COVID-19/Corona Virus

If you cannot pay rent, new protections against eviction exist, but vary city to city. If you cannot pay your rent due to the COVID-19 crisis:

1. Write a letter to your landlord - www.norent.org will help generate a letter for you.
2. Email or mail the letter to your landlord.
3. Keep documents proving the reason you cannot pay rent, such as letters from your work or doctor.

Que Hacer si no puede pagar su renta por causa de coronavirus

Si no puede pagar su renta, existen nuevas protecciones contra el desalojo, pero varían de una ciudad a otra. Si no puede pagar su renta debido a la crisis de COVID-19:

1. *Escriba una carta al dueño: www.norent.org/es le ayudará a generar una carta.*
2. *Envíe la carta al dueño por correo o por correo electrónico.*
3. *Guardé documentos que demuestren la razón por la que no puede pagar el alquiler, como cartas de su trabajo o médico.*

Homeless Shelters / Refugio para indigentes

- 211 LA: Call 211. Special shelter options exist currently due to COVID-19, coordinated by 211 LA. Programs ensure homeless individuals are placed in spaces that allow them to adhere to the Shelter In Place orders.
- Bryant Temple AME (South LA): Emergency shelter for women 18 and older, experiencing homelessness and can manage activities of daily living. Phone: (323) 492-0107, 24 hour hotline 1-800-548-6047.
- Home at Last (South LA): Emergency shelter for men 18 and older, experiencing homelessness and are able to manage activities of daily living. Phone (323) 305-6999, 24 hour hotline 1-800-548-6047
- SHARE! Collaborative Housing (Countywide): Supportive housing for people with disabilities, substance abuse and mental health. Shared housing in single-family homes. For immediate help, call 1-877-SHARE-49 from 1 pm - 6 pm weekdays.
- Open Hearts Homes Inc. (Southeast Cities, SPA 7): Provides temporary safe housing for low income families and single women. Call 866-676-4787.

Mental Health Support / Apoyo de Salud Mental

Hotline for LA County Residents

Department of Mental Health hotline is available to serve those feeling anxious, depressed, or who just need someone to talk to. Call 800-854-7771 or Text "LA" to 741741.

Línea directa para residentes del condado de Los Ángeles

La línea directa del Departamento de Salud Mental está disponible para atender a aquellos que se sienten ansiosos, deprimidos o que solo necesitan alguien con quien hablar. Llame al 800-854-7771 o envíe un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741.

Resources for Children with Autism During Coronavirus Pandemic

To celebrate World Autism Awareness Day the wonderful people at Sesame Street have created a resource page including tips for families caring for children diagnosed with autism during the coronavirus pandemic, including language and strategies for providing comfort, creating routines, and staying physically and emotionally healthy. <https://autism.sesamestreet.org/coping-with-covid/>

Recursos para niños con autismo durante la pandemia de coronavirus

Para celebrar el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo, las personas maravillosas de Plaza Sesamo han creado una página de recursos que incluye consejos para familias cuidando a niños con un diagnóstico de autismo durante la pandemia de coronavirus, que incluye lenguaje y estrategias para brindar comodidad, crear rutinas y mantenerse física y emocionalmente saludable.

<https://autism.sesamestreet.org/el-covid-19/>

Free Internet Options / Opciones de internet gratis

Free Internet Service for Low Income Individuals and Families

Individuals may qualify if they are eligible for public assistance programs such as the Housing Assistance, Medi-Cal, CalFresh, SSI, and others.

Visit: <https://www.internetessentials.com/covid19> to enroll online.

Servicio de Internet gratuito para personas y familias de bajos ingresos

Las personas pueden calificar si son elegibles para programas de asistencia pública, como Housing Assistance, Medi-Cal, CalFresh, SSI y otros. Visite:

<https://es.internetessentials.com/covid19> para inscribirse en línea.

Free Internet Service for Students Due to School Closure

Charter will offer free Spectrum broadband and Wi-Fi access for 60 days to households with K-12 and/or college students who do not already have a Spectrum broadband subscription and at any service level up to 100 Mbps. To enroll call 1-844-488-8395.

Installation fees will be waived for new student households.

Servicio de Internet gratuito para estudiantes debido al cierre de la escuela

Charter ofrecerá acceso gratuito de banda ancha y Wi-Fi de Spectrum durante 60 días a hogares con estudiantes de K-12 y / o estudiantes universitarios que aún no tienen una suscripción de banda ancha de Spectrum y en cualquier nivel de servicio de hasta 100 Mbps. Para inscribirse, llame al 1-844-488-8395. Las tarifas de instalación no se aplicarán a los nuevos hogares de estudiantes.

Health & Wellness / Salud y Bienestar

COVID-19 Testing

In partnership with the City of Los Angeles and LA County, free testing is now available to ANY LA County resident with COVID-19 symptoms. To learn more about eligibility see the photos below or to set up an appointment visit: <https://corona-virus.la/Testing>

Pruebas de Coronavirus

En asociación con la ciudad de Los Ángeles y el condado de Los Ángeles, las pruebas gratuitas ahora están disponibles para CUALQUIER residente del condado de Los Ángeles con síntomas de COVID-19. Para obtener más información sobre la elegibilidad, consulte las fotos a continuación o para programar una cita, visite: <https://corona-virus.la/Testing>

Free Online Workouts

YMCA has great online classes available on-demand at <https://ymca360.org/on-demand#/> or live, <https://www.ymcasf.org/virtual-classes>

Clases de Ejercicio en línea gratuitos

YMCA tiene excelentes clases en línea disponibles a pedido en <https://ymca360.org/on-demand#/> o en vivo, <https://www.ymcasf.org/virtual-classes>

Free Online Workouts Designed for Individuals with Disabilities

Special Olympics has developed a series of fitness videos led by six Special Olympics athletes designed to get people with disabilities moving, all from home. The School of Strength videos promote flexibility, strength, balance and endurance through exercises with varying levels of difficulty. They are accompanied by recipes, games, a fitness tracker and other health tips. <https://www.specialolympics.org/school-of-strength>

Clases de Ejercicio en línea gratuitos diseñados para personas con discapacidades *Special Olympics ha desarrollado una serie de videos de acondicionamiento físico dirigidos por seis atletas de Special Olympics, diseñados para hacer que las personas con discapacidades se muevan, todo desde casa. Los videos de la Escuela de Fuerza promueven flexibilidad, fuerza, equilibrio y resistencia a través de ejercicios con diferentes niveles de dificultad. Están acompañados de recetas, juegos, un rastreador de ejercicios y otros consejos de salud.* <https://www.specialolympics.org/school-of-strength>

Health Insurance

For those who have lost health insurance due to COVID-19, or will soon lose it, Covered California has issued a special-enrollment period for those impacted by income changes, reduced hours or lay off due to COVID-19. Visit <https://www.coveredca.com> or call 800-300-1506 for assistance with determining eligibility and/or applying for health care coverage. For those not eligible for Covered CA health coverage, they may be eligible for health insurance through LA County's My Health LA (MHLA). MHLA is a no-cost health care program for individuals or families who do not have and cannot get health insurance. For assistance over the phone with MHLA, call 1-844-744-6452 from 7:30 AM to 5:30 PM (Mon. - Fri).

Seguro de salud

Para aquellos que han perdido el seguro de salud debido a COVID-19, o lo perderán pronto, Covered California ha emitido un período de inscripción especial para aquellos afectados por cambios de ingresos, reducción de horas o despido debido a COVID-19. Visite <https://www.coveredca.com/espanol/> o llame al 800-300-1506 para obtener ayuda para determinar la elegibilidad y / o solicitar cobertura de atención médica. Para aquellos que no son elegibles para la cobertura de salud de CA cubierta, pueden ser elegibles para un seguro de salud a través de My Health LA (MHLA) del condado de Los Ángeles. MHLA es un programa de atención médica sin costo para personas o familias que no tienen y no pueden obtener un seguro de salud. Para asistencia telefónica con MHLA, llame al 1-844-744-6452 de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. (de lunes a viernes).

Utility Companies / Empresas de servicios públicos

So. Cal Gas CARE Program

Offers a 20% discount on natural gas bills. If you have recently lost your job, or had your hours significantly reduced, you may qualify for the CARE Program.

www.socalgas.com/care

Programa de CARE de So. Cal Gas

Ofrece un 20% de descuento en las facturas de gas natural. Si ha perdido recientemente su trabajo o ha reducido significativamente sus horas, tal vez podría calificar para el Programa CARE. www.socalgas.com/care

So. Cal. Edison Energy Assistance Programs

If your income has recently changed, you may qualify for a reduced energy rate. If you have recently lost your job, even if you are receiving unemployment benefits, you may qualify for a reduced energy rate through our CARE or FERA programs. Visit www.sce.com/residential/assistance/energy-assistance-fund

So. Cal. Edison Programas de asistencia

Si sus ingresos han cambiado recientemente, puede calificar para una tarifa de energía reducida. Si recientemente perdió su trabajo, incluso si recibe beneficios de desempleo, puede calificar para una tarifa de energía reducida a través de nuestros programas CARE o FERA. Visite <https://www.sce.com/es/residential/assistance/energy-assistance-fund>

Income Assistance / Asistencia de ingresos

Paid Family Leave and Unemployment Benefits – Coronavirus

Individuals who become infected with the coronavirus, are forced to quarantine, or who are caring for an infected relative, may be eligible for paid family leave. Expanded unemployment benefits may be available to part time or non-staff workers who must stay at home to care for their children while schools are closed, or if their hours are reduced, or they become unemployed due to their work closing.

https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm

Permiso familiar pagado y beneficios de desempleo causa de Coronavirus

Las personas que se infectan con el coronavirus, se ven obligadas a poner en cuarentena o que cuidan a un pariente infectado, pueden ser elegibles para un permiso familiar remunerado. Los beneficios de desempleo ampliados pueden estar disponibles para trabajadores a tiempo parcial o no empleados que deben quedarse en casa para cuidar a sus hijos mientras las escuelas están cerradas, o si se reducen sus horas, o quedan desempleados debido al cierre de su trabajo.

En Español: https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019-espanol.htm

Undocumented Immigrant Financial Support

Beginning May 18th the state of California is providing one-time disaster relief assistance to undocumented adult immigrants who have lost income due to COVID-19. An undocumented adult who qualifies can receive \$500 in direct assistance, with a maximum of \$1000 in assistance per household. Applications open Monday May 18th, if you are eligible to apply for this assistance, and live in LA County, call either CARECEN at 213-315-2659 or CHIRLA at (213) 201-8700.

Apoyo financiero para inmigrantes indocumentados

Empezando 18 de Mayo, el estado de California está proporcionando asistencia de ayuda por desastre por única vez a inmigrantes adultos indocumentados que han

perdido sus ingresos debido a COVID-19. Un adulto indocumentado que califica puede recibir \$500 en asistencia directa, con un máximo de \$1000 en asistencia por hogar. Si uno es elegible para solicitar esta asistencia y vive en el condado de Los Ángeles, deben llamar a CARECEN al 213-315-2659 o CHIRLA al (213) 201-8700.

Money to Purchase Groceries for Students

The state of California is releasing a P-EBT card to all students who normally receive free or reduced-priced school meals. Eligible families will receive up to \$365 in food benefits, which can be spent anywhere that accepts EBT cards. Families with children who receive CalFresh, CalWORKs, Medi-Cal, or Foster Care benefits do NOT need to apply for P-EBT benefits. Families will receive their P-EBT card in the mail between about May 12-22. Families with children who are eligible for free or reduced-price meals and who do NOT get CalFresh, Medi-Cal or Foster Care benefits must apply online before June 30, 2020. More info: <https://ca.p-ebt.org/info>

Dinero para comprar comestibles para estudiantes

El estado de California está lanzando una tarjeta P-EBT a todos los estudiantes que normalmente reciben comidas escolares gratuitas o de precio reducido. Las familias elegibles recibirán hasta \$ 365 en beneficios de alimentos, que pueden gastarse en cualquier lugar que acepte tarjetas EBT. Las familias con niños que reciben los beneficios de CalFresh, CalWORKs, Medi-Cal o Foster Care NO necesitan solicitar los beneficios de P-EBT. Las familias recibirán su tarjeta P-EBT por correo entre el 12 y el 22 de mayo. Las familias con niños que son elegibles para recibir comidas gratis o de precio reducido y que NO reciben los beneficios de CalFresh, Medi-Cal o Foster Care deben solicitar en línea antes del 30 de junio de 2020. Mas información: <https://ca.p-ebt.org/info?locale=es>

Public Benefit Programs - Cal Fresh (Food Stamps), Cal Works, General Relief

LA County DPSS is accepting applications online, <http://www.dpss.lacounty.gov/>, or by phone (866) 613-3777.

Programas de beneficios públicos - Cal Fresh, Cal Works, General Relief

El Condado de Los Ángeles DPSS está aceptando solicitudes en línea, <http://www.dpss.lacounty.gov/>, o por teléfono (866) 613-3777.

Eligibility Re-Determination Requirements For Public Benefits Temporarily Halted

Benefits such as Medi-Cal, CalFresh, CalWORKS, Cash Assistance for immigrants and in-home supportive services (IHSS) will not be terminated if you cannot complete the process for re-determination of eligibility due to the Coronavirus. Beneficiaries of these programs will not have to complete eligibility re-determination for 90 days.

Requisitos de redeterminación de elegibilidad para Programa de Beneficios públicos suspendidos temporalmente

Beneficios como Medi-Cal, CalFresh, CalWORKS, Asistencia en efectivo para inmigrantes y servicios de apoyo en el hogar (IHSS) no se cancelarán si no puede completar el proceso para la nueva determinación de elegibilidad debido al Coronavirus. Los beneficiarios de estos programas no tendrán que completar la nueva determinación de elegibilidad durante 90 días.

Educational Resources for Children During Closures / Recursos educativos para niños

Khan Academy Kids - Online Learning for children 2-7

Interactive activities that are aligned to standards, across math, reading, social emotional learning, creative projects, and more.

https://khankids.zendesk.com/hc/en-us/articles/360040315632-How-to-use-Khan-Academy-Kids-for-at-home-learning?utm_email_kaid=kaid_169302286238333370302669&utm_source=Sailthru&utm_medium=email&utm_campaign=031220%20Khan%20Kids%20Parent%20Remote%20Learning%20Notification&utm_content=A&utm_term=all%20regions-all%20users-khankids-parents

Khan Academy - Online learning for children 2nd through High School

<https://www.khanacademy.org/>

PBSkids.org

Online videos, games and activities that challenge, educate and entertain young children.

Scholastic Learners At Home – Pre-K through 9th Grade

<https://www.scholastic.com/teachers/teaching-tools/articles/resources/scholastic-learn-at-home--free-resources-for-school-closures.html>

Free Online E-Books – LA Public Library

LA Public Library has wonderful online e-books available for free checkout. If you do not have a library card, sign up for a limited digital account through the link:

<https://lapl.overdrive.com/account/ozone/sign-in?forward=%2F&showI dcSignUp=true&fbclid=IwAR1EvqPTHigsbP0uavraRjBlkKtmKQCXDg7O6GHdlZ4wCXf30yHg0KXh3-Q>

La Biblioteca Pública de Los Angeles

Tiene maravillosos libros electrónicos en línea disponibles completamente gratis. Si no tiene una tarjeta de biblioteca, regístrese para obtener una cuenta digital limitada a través del enlace:

<https://lapl.overdrive.com/account/ozone/sign-in?forward=%2F&showI dcSignUp=true&fbclid=IwAR218ikbv0I5NYEfeqqit9MnBrnGK-YTzDAE8-bK66wyuPyVDdTnLYwaXyM>

Toddlers / Little Kids

Wondering how to keep little ones entertained when you're stuck at home, how to respond to your toddler or young child's questions, and how to care for yourself during these stressful times? Zero to Three offer tips for families including age-appropriate responses to common questions, a guide to self-care, and activities for young children who are stuck at home. www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus

Ready Rosie Videos to Support Early Child Development

A free resource library of online videos for parents to inspire activities and support social emotional development of children birth to 5 during this crisis.

<https://healthyathome.readyrosie.com/en/>

Ready Rosie Videos para apoyar el desarrollo infantil temprano

Una biblioteca de recursos de videos gratuita en línea para que los padres inspiren actividades y apoyen el desarrollo social y emocional de los niños desde el nacimiento hasta los cinco años durante esta crisis. <https://healthyathome.readyrosie.com/es/>

Activity Ideas for Kids at Home / Ideas de actividades para niños en el hogar

Firstbook.org has developed free, downloadable activities for PreK - 8th grade students requiring no materials or preparation. Free bilingual list of activities available for different grades using the links below.

Firstbook.org ha desarrollado actividades gratuitas y descargables para estudiantes de PreK a octavo grado que no requieren materiales ni preparación. Lista bilingüe gratuita de actividades disponibles para diferentes grados utilizando los enlaces a continuación.

- PreK: <http://bit.ly/timeathomeprek>
- Kinder to 2nd/Kinder hasta 2o: <http://bit.ly/timeathomek2>
- 3rd to 5th / 3er a 5o: <http://bit.ly/timeathome35>
- 6th to 8th / 6o a 8o: <http://bit.ly/timeathome68>

Bright By Text

A text service providing free tips, information, and resources to help parents and caregivers of children birth to eight years old, with weekly resources, videos and activities. Available in English and Spanish. Sign up: <https://www.brightbytext.org>

Un servicio de texto que proporciona consejos, información y recursos gratuitos para ayudar a los padres y cuidadores de niños desde el nacimiento hasta los ocho años, con recursos, videos y actividades semanales. Disponible en inglés y español.

Inscribase en <https://www.brightbytext.org> (imprima "sign up" y llena el formulario, puede elegir "Español" para su lenguaje preferido.