

## Relaciones Saludables

**Línea de Crisis 24/7** | 888.900.4232 o  
866.269.2559 o 800.799.SAFE

**Cool Not Cool** | coolnotcoolquiz.org aplicación  
sobre amigos y relaciones

**Love Is Respect** | loveisrespect.org

**Servicios Monarch** | 831.722.4532

**Centro de Familia y Mujeres Walnut Ave.**

831.426.3062



## Padres y Madres Adolescentes

### Programa de Early Start para Padres Adolescentes

831.688.3802 or 831.724.3885

**Visitas de Enfermeras a Casa** |  
831.454.4339

**Papás** | 831.763.3123

**Recursos de Disciplina Positiva** |  
831.288.0088

**PVUSD Teen Parents** | 831.786.8271  
**safekids.org** | consejos de seguridad

## Recursos para LGBTQ+

**Diversity Center** | diversitycenter.org

**Queer Youth Task Force** | QYTF.org

**TransFamilies Support** | transfamiliesca.org

**TrevorLifeline** | 1.866.488.7386

TheTrevorProject.org/get-help



## Apoyo Legal

**Barrios Unidos** | 831.457.8208

**CAB Immigration Project** | 831.724.5667

**DACA Información** | 831.274.3159

elegibilidad para permisos de trabajo para  
jóvenes indocumentados

**Los Jóvenes sin Hogar Tienen Derechos**

877.846.1602 FosterYouthHelp.ca.gov

**Immigrants Rising** | immigrantsrising.org  
becas y otros recursos

**Immigration Law Help** | immigrationlawhelp.org  
encuentra ayuda legal

**Guía Legal para Jóvenes** | TeenHealthLaw.org

**Watsonville Law Center** | 831.722.2845

**Western Service Workers Association**

831.429.6016 asistencia legal

para trabajadores de bajos ingresos



## Drogas y Alcohol

**Acceso a Narcán** | www.hipscc.org/naloxone-  
and-fentanyl

**Alateen** | 831.462.1818 | al-anon.org/alateen

**Alcohólicos Anónimos** | 831.475.5782

**Narcóticos Anónimos** | 855.562.2789

**Intercambio de Jeringas** | 831.454.2437

**PVPSA** | 831.728.6445

**Servicios a la Juventud** | servicios de  
consejería | 831.688.8856 | recoverywave.org



## Aplicaciones y Sitios Web

**Bedsider** | recordatorios de anticonceptivos

**Clue** | monitorea tu periodo/menstruación

**My Sex Doctor (17+)** | educación sexual

**My Sex Doctor Lite (12+)** | educación sexual

**Pregnancy Tracker & Baby App** | monitoreo de  
embarazo y guía de crianza

**Spot On** | monitorea tu periodo/menstruación  
recordatorio para anticonceptivos

**Text4Baby** | salud y seguridad de bebé

txt **Hookup 877877** información sexual y  
consejos de vida

txt **Baby or Bebé 511411** manteniéndote  
a ti y a tu bebé saludables

txt **MyBC or MiAC 42411**

recordatorios para anticonceptivos  
**Enfermera Privada de Infecciones de**

**Transmisión Sexual**, Condado de Santa Cruz |  
831.454.4114

**bedsider.org or bedsider.org/es**

todo sobre anticonceptivos

**scarleteen.com** | educación sexual  
para la vida real

**smartsexresource.com** | información  
y recursos sobre salud sexual

**teensource.org** | sexo+salud+tú

**teensource.org/condoms/free**

encuentra condones gratis en tu área



# Mini Guía de Recursos Para Adolescentes, Jóvenes y Adultos Jóvenes

2024-2025



## Teen Health Outreach



teenhealthoutreach@santacruzcountycalifornia.gov  
santacruzhealth.org

## Cuidado de Salud

**Aid Access** | aidaccess.org ofrece acceso a abortos médicos seguros a personas que no pueden acceder servicios de aborto seguro.

### **Clínicas del Condado**

831.454.4100 (Santa Cruz)  
831.763.8400 (Watsonville)

**Covered California** | 800.300.1506

www.coveredCA.com

seguro de salud gratuito y de bajo costo y Medi-Cal

**Dientes** | 831.276.7010

cuidado dental gratuito y de bajo costo

**Planned Parenthood** | 831.724.7525

(Watsonville) 831.426.5550 (Santa Cruz)

**Salud Para la Gente** | 831.728.0222

**Santa Cruz Community Health Centers**

831.427.3500

**Línea de Vacunas** | 831.219.8607



## Salud Mental

**All-Options** | 888.493.0092  
all-options.org embarazo, crianza,  
aborto y adopción

**Apoyo de Hospicio** | 831.430.3000

**Línea de Acceso a Salud Mental** | 800.952.2335

**Teen Line** | 800.852.8336 línea de apoyo y educación de joven a joven



## Líneas de Crisis las 24 horas

**Alcohol** | 831.475.5782

**Acceso a la Salud Mental** | 800.952.2335

**Violencia Doméstica** | 888.900.4232

866.269.2559 o 800.799.SAFE

**Drogas** | 855. 562.2789

**LGBTQ Suicidio** | 866.488.7386

**Línea de Control de Veneno** | 800.222.1222

**Línea de Prevención del Suicidio y Crisis**

Llama o textea al 988

**Prevención de Suicidio** | 831.458.5300 o

877.663.5433



## Participación y Actividades

**Big Brothers & Big Sisters** | 831.464.8691 apoyo uno a uno

**Boys & Girls Club** | 831.423.3138 programa después de escuela

**CAB Luna y Sol** | 831.322.9041 centro de servicios para jóvenes y familias

**Friday Night Live** | 831.454.5483 opciones saludables, liderazgo, prevención de drogas

**Teen Kitchen** | 831.316.4540 aprende a cocinar para la comunidad

**United Way** | 831.479.5466 servicio comunitario y liderazgo juvenil

**YMCA** | 831.728.9622 programa después de escuela

## Educación

**Cabrillo** | 831.479.6378 www.cabrillo.edu

**Cabrillo ACE Program** | 831.477.3340

preparando a los estudiantes para el éxito en la universidad

**Cabrillo Puente Project** | 831.479.6541

tutoría y apoyo escolar

**Escuela de Adultos- Santa Cruz** | 831.429.3966

**Watsonville/Aptos Educación de Adultos**

831.786.2160

**Underground Scholars** | 510.643.2226

apoyo para los jóvenes anteriormente encarcelados para entrar a UC Berkeley



## Empleo

**CAB** | 831.763.2147 entrenamiento de trabajo y experiencia

**Career Centers/Workforce Santa Cruz** |

santacruzhumanservices.org/WFSCC

servicios de ayuda para encontrar trabajo

**Digital Nest** | 831.722.6378 | digitalnest.org

servicios de internet gratis,

entrenamiento de computadoras

**Sueños** | 831.466.5672

ayuda para adolescentes para

encontrar trabajo

**ROP** | 831.466.5760



## Comida, Refugio, y Bicicletas

**Línea Directa para Alimentos** | 831.662.0991

**My Benefits CalWIN** | 888.421.8080

mybenefitscalwin.org salud,

comida, asistencia monetaria

**www.GetCalFresh.org** | aplicación

para estampillas de comida (EBT)

**Youth Homelessness Response Team** |

831.227.8733 recursos para jóvenes sin hogar



**Bike Church** | 831.425.2453 (Santa Cruz)

**Bike Shack** | 831.296.0326 (Watsonville)

**Housing Authority** | 831.454.5955

**Housing Matters** | 831.458.602

**Runaway Safeline** | 800.RUNAWAY

Línea de apoyo si has huido de tu hogar

**Siena House** | 831.425.2229 para mamás

**www.hopesclosetsc.com** | ropa



Para obtener más información, lláma y di:

“  
Hola, soy un estudiante de [tu escuela] y me gustaría aprender más sobre [explica por qué llamas].  
”

Para solicitar copias de esta tarjeta, mande un mensaje a Teen Health Outreach al correo [teenhealthoutreach@santacruzcountyca.gov](mailto:teenhealthoutreach@santacruzcountyca.gov)