

## Essential Resources for Families:

### **PUSD** Optional Learning Resources

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdenrichment/home>

### **PUSD** Special Education Resources (Academics, Speech, OT, APE, Social Emotional, Behavioral)

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdspecialeducationresources/home>

**211 San Diego** is a local non-profit operating 24 hours a day. 211 San Diego provides access to community, health, social, and disaster services. By simply dialing 211 the call is free, confidential and available in more than 200 languages. <https://211sandiego.org/>

### **San Diego Food Bank**

1-858-527-1419 (local)

1-866-350-FOOD (3663) Toll Free

<https://sandiegofoodbank.org/>

**The Community Food Connection** at Trinity Church 14047 Twin Peaks Road, Poway CA 92064  
858-751-4613 <http://thecommunityfoodconnection.weebly.com/>

**Friends and Family Community Connection** - [ffccsdlocal@gmail.com](mailto:ffccsdlocal@gmail.com) or 858-945-2492.

**Cal Fresh Food** is for people with low-income who meet federal income eligibility rules and need assistance with food. CalFresh Info Line 1-877-847-3663. Available in English, Spanish, Cantonese, Vietnamese, Korean, and Russian. <https://www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh>

**San Diego Access and Crisis Line** receives thousands of calls per month related to suicide prevention, crisis intervention, community resources, mental health referrals, and alcohol and drug support services. Confidential and free of charge, the line is immediately answered 7 days a week, 24 hours a day by Master's-level and Licensed Clinicians **(888) 724- 7240**.

<https://www.optumsandiego.com/content/sandiego/en/access---crisis-line.html>

**National Crisis Text Line** Text "HOME" to 741741 to connect with a Crisis Counselor 24 hours a day, 7 days a week.

**National Domestic Violence Hotline** For any victims and survivors who need support, call 1-800-799-7233 or 1-800-787-3224 for TTY, or if you're unable to speak safely, you can log onto thehotline.org or text LOVEIS to 22522.

**Legal Aid At Work** 1-866-864-8848 To assist undocumented workers who have lost their jobs or income as a result of the Coronavirus outbreak, Legal Aid at Work has compiled a list of known relief funds for undocumented workers. <https://legalaidatwork.org/blog/relief-funds/>

En la parte inferior hay algunos recurso que quisiera que tuviesen en cuenta:

Recursos Opcionales de Aprendizaje de **PUSD**

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdenrichment/home>

Recursos de Educación Especial de **PUSD** (Academicos, Terapia del lenguaje, Terapia ocupacional, Educación Física Adaptada, Social- emocional, Conducta)

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdspecialeducationresources/home>

**211 San Diego** es una organización local sin fines de lucro que opera 24 horas al día. 211 San Diego provee acceso a servicios comunitarios, salud, social y desastre. Tan solo al marcar tiene que llamar al 211, la llamada es gratis, confidencial y está disponible a más de 200 languages.

<https://211sandiego.org/>

**Banco de comida de San Diego**

1-858-527-1419 (local)

1-866-350-FOOD (3663) la llamada es gratis.

<https://sandiegofoodbank.org/>

**The Community Food Connection / Conexión para apoyo de alimentos** en la iglesia Trinity Church, 14047 Twin Peaks Road, Poway CA 92064 858-751-4613

<http://thecommunityfoodconnection.weebly.com/>

**Friends and Family Community Connection/ Conexión de la comunidad de amigos y familiares**

[ffcsdlocal@gmail.com](mailto:ffcsdlocal@gmail.com)

**Cal Fresh Food** Línea de información de CalFresh 1-877-847-3663. Disponible en inglés, español, cantonés, vietnamita, coreano y ruso. Para asistencia de habla y/o audición, llame al 711 Relay.

<https://www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh>

**La Línea de Crisis de San Diego** (San Diego Access and Crisis Line) recibe miles de llamadas telefónicas al mes relacionadas con la prevención del suicidio, intervención de crisis, recursos comunitarios, referencias para la salud mental, y servicios de apoyo para la adicción de alcohol y drogas. Los servicios son confidenciales y gratis, la línea es contestada inmediatamente y esta en servicio 7 días a la semana, 24 horas al día por Clínicos Licenciados con nivel de Maestría  
**(888) 724- 7240.**

<https://www.optumsandiego.com/content/sandiego/en/access---crisis-line.html>

**National Domestic Violence Hotline** Para cualquier persona afectada por abuso y que necesite apoyo, llame al 1 800-799-7233, o si no puede hablar de manera segura, puede iniciar sesión en thehotline.org o enviar un mensaje de texto con “LOVEIS” al 22522.

**Legal Aid At Work/ Ayuda Legal** 1-866-864-8848 Para asistir a trabajadores indocumentado/as quienes han perdido su trabajo debido al pandemia de coronavirus, Legal Aid at Work (Ayuda Legal Laboral) ha publicado una lista de fondos de alivio para trabajadores indocumentado/as. <https://legalaidatwork.org/blog/relief-funds/>