

## RECURSOS PARA ALIMENTOS Y APOYO

### **Apoio para alimentos en el Condado de Orange:**

Visite <https://ocfoodhelp.org/> para encontrar un mapa interactivo de comedores populares locales, despensas de alimentos, comidas a domicilio, comidas colectivas y comidas después de la escuela para usted y su familia.

### **¿Ha oído hablar de CalFresh?**

El Programa CalFresh, anteriormente conocido como Cupones para alimentos, puede agregarse a su presupuesto de comida para poner alimentos saludables y nutritivos en la mesa. Hay muchas maneras de solicitar este beneficio:

- En línea: [getcalfresh.org](http://getcalfresh.org)
- Por teléfono: (800) 281-9799
- En persona: Oficina del Seguro Social (17075 Newhope St. B, Fountain Valley, CA 92708)

### **¿Está en busca de más recursos?**

Los Centros de Recursos Familiares (FRC, por sus siglas en inglés) están ubicados en todo el Condado de Orange para brindar servicios esenciales de apoyo familiar, educación y otros recursos. El Centro Familiar de Oak View está ubicado en: 17261 Oak Lane, Huntington Beach 92647 y se puede comunicar con él llamando al (714) 842-4002



### **¿HA LLAMADO AL 211?**

- Recursos para alimentos
- Asistencia para la vivienda
- Información sobre el cuidado infantil
- Recursos de salud mental

[www.211.org](http://www.211.org)



### **Eventos y actividades gratuitas en el Condado de Orange**

¿Busca entretenimiento barato o gratuito? Orangecounty.net ha compilado una lista de eventos que no tienen pago de boleto de admisión. Los enlaces a los eventos con detalles y cargos opcionales se pueden encontrar en su sitio web en:

[https://www.orangecounty.net/html/events\\_free.html](https://www.orangecounty.net/html/events_free.html)

### **Apoyando la salud mental de su hijo(a)**

Modelar habilidades para manejar la presión en el hogar puede ayudar a sus hijos a aprender cómo lidiar con sus emociones de una manera saludable. Actividades como respirar profundamente, usar pelotas antiestrés, hacer arte (pintar, colorear, garabatear) o salir a caminar pueden ser excelentes estrategias para lidiar con los sentimientos. Puede practicar estas habilidades con su hijo(a) o hablar sobre cómo llevarlas a cabo por su propia cuenta.

### **Sala de Bienestar Virtual de OVSD**

La sala de bienestar virtual de OVSD está diseñada para ayudar a los estudiantes a aprender técnicas de relajación y atención plena para reducir el estrés; además incluye recursos de salud mental. Se la puede encontrar en el sitio web de OVSD en:

[https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?](https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?authuser=0)

[authuser=0](https://sites.google.com/ovsd.org/wellnessroom/home?authuser=0)

Para recursos adicionales, visite la pestaña de recursos del Departamento de Servicios Estudiantiles en

<https://www.ovsd.org/Page/3785>

