

Relaciones Saludables

Línea de Crisis 24/7 | 888.900.4232 o 866.269.2559 o 800.799.SAFE
Centro de Familia y Mujeres
Walnut Ave | 831.426.3062
loveisrespect.org | text "LOVEIS" to 22522
Servicios Monarch | 831.722.4532 (Watsonville) or 831.425.4030 (Santa Cruz)



Padres y Madres Adolescentes

Programa de Early Start para Padres Adolescentes | 831.688.3802 o 831.724.3885
Visitas de Enfermeras a Casa | 831.454.4339
Papás | 831.763.3123
Recursos de Disciplina Positiva | 831.288.0088
PVUSD Padres Adolescentes | 831.786.8271
safekids.org | consejos de seguridad
Community Bridges | 831.688.8840 | clases

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 **LGBTQ+**

Apoyo Legal

Barrios Unidos | 831.457.8208
CAB Immigration Project | 831.724.5667
Foster Youth Have Rights | 877.846.1602 | FosterYouthHelp.ca.gov | información de derechos de los jóvenes de acogida
Immigrants Rising | immigrantsrising.org | becas y otros recursos
Immigration Law Help | immigrationlawhelp.org | ayuda legal
Guía Legal para Jóvenes | TeenHealthLaw.org
Centro de ley en Watsonville | 831.722.2845
Western Service Workers Association | 831.429.6016 | asistencia legal para trabajadores de bajos ingresos



Drogas y Alcohol

Acceso a Narcán | bit.ly/scnarcn4youth | disponible gratis en los lugares indicados
Al-Ateen | 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 | pvpsa.org
Encompass* | 831.429.8350 | encompasscs.org
*Servicios de consejería



Aplicaciones y Sitios Web

Bedsider | recordatorios de anticonceptivos
Clue | monitorea tu periodo
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 y 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 ITS
Condado de Santa Cruz | 831.454.4114



bedsider.org or **bedsider.org/es** | todo sobre anticonceptivos
scarleteen.com | educación sexual
smartsexresource.com | información y recursos sobre salud sexual
teensource.org | sexo+salud+tú
teensource.org/condoms/free | encuentra condones gratis en tu área
plancpill.org | pastillas abortivas por correo
inedana.com | encuentra ayuda local para abortos



Mini Guía de Recursos Para Adolescentes, Jóvenes y Adultos Jóvenes

2025-2026



Teen Health Outreach



teenhealthoutreach@santacruzcountycalifornia.gov
santacruzhealth.org/teenhealth

Cuidado de Salud

Aid Access | aidaccess.org | ofrece acceso a abortos médicos seguros

Clínicas del Condado |

831.454.4100 (Santa Cruz) o

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

Salud Para la Gente | 831.728.0222

Centros de salud comunitarios de Santa Cruz

| 831.427.3500

Línea de Vacunas | 831.219.8607



Salud Mental

All-Options | 888.493.0092 | all-options.org |

línea de apoyo sobre 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

Diversity Center | diversitycenter.org

Agencia de Servicios Familiares | 831.423.9444



Líneas de Crisis las 24 horas

Alcohol | 831.475.5782

Línea de Acceso a 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 o textea

“START” to 678678

Línea de Crisis para Jóvenes Fugados | llama

o textea al 800.RUNAWAY

Línea de Control de Veneno | 800.222.1222

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis |

llama o textea al 988



Participación y Actividades

Big Brothers & Big Sisters |

831.464.8691 | apoyo uno a uno

Boys & Girls Club | 831.423.3138 |

programa después de escuela

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 | clubes y voluntariado

Watsonville Youth Center | 831.768.3296 |

excursiones y actividades

Santa Cruz Teen Center | 831.420.5337 | juegos



Educación

Educación Alternativa | santacruzcoe.org

Cabrillo | 831.479.6378 www.cabrillo.edu

Cabrillo Puente Project | 831.479.6541

| tutoría y apoyo escolar

Santa Cruz Escuela de Adultos | 831.429.3966

Wats/Aptos Educación de Adultos

| 831.786.2160

Underground Scholars | 510.643.2226

| apoyo para los jóvenes anteriormente

encarcelados para entrar a UC Berkeley

College & Career Collaborative

| collegecareer.santacruzcoe.org

| universidad y exploración de carreras

CAB Luna y Sol | 831.763.2147 | tutoría



Empleo

CAB AJOY | 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

YFIOB.org | ayuda para prepararse por

los trabajos



Comida, Refugio, y Bicicletas

Thrive Hive | 831.226.3536 | para jóvenes de

acogida, en probación y sin hogar

Youth Homelessness Response Team |

831.227.8733 | recursos para jóvenes sin hogar

My Benefits CalWIN | 888.421.8080

mybenefitscalwin.org salud,

comida, asistencia monetaria

GetCalFresh.org | aplicación

para estampillas de comida-EBT

Línea Directa para Alimentos | 831.662.0991



Bike Church | 831.425.2453 (Santa Cruz)

Bike Shack | 831.296.0326 (Watsonville)

Housing Matters | 831.458.602

Runaway Safeline | 800.RUNAWAY

Línea de apoyo si has huido de tu hogar

hopesclosetsc.org | 831.462.6700 | ropa

Siena House | 831.425.2229 | para mamás

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@santacruzcountycva.gov