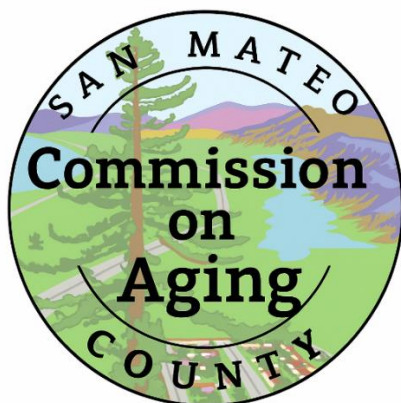


# AYUDA EN EL HOGAR

Una guía de recursos para  
adultos mayores y adultos con  
discapacidades en el  
Condado de San Mateo



Publicado por  
la Comisión de Adultos Mayores  
del Condado de San Mateo

## **AYUDA EN EL HOGAR**

Este directorio es una pequeña guía de referencia para ayudar a los adultos de todos los niveles de ingresos del condado de San Mateo a acceder a recursos y a permanecer seguros en sus hogares. El listado en esta guía no implica la aprobación de ninguna agencia o servicio en particular ni la omisión refleja el valor o la calidad de un servicio. La información de Ayuda en el hogar está sujeta a cambios.  
[www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

## **RED DE CUIDADO**

Este amplio recurso en línea es para los adultos mayores y los adultos con discapacidades, así como para sus cuidadores, proveedores de servicios y familias. Este sitio de web ofrece un directorio con mucha información de servicios para ayudar a las personas a encontrar los servicios correctos en el momento correcto. También ofrece información importante sobre aparatos de ayuda, el cuidado de otras personas, enfermedades, retos de la vida diaria y apoyo, además de noticias diarias sobre el envejecimiento y las discapacidades.

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

# Índice

AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES .....	1
SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y CON DISCAPACIDADES: UNA DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO .....	2
OTROS RECURSOS DE LOS SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES Y CON DISCAPACIDADES.....	5
CUIDADO DE DÍA PARA ADULTOS.....	7
CUIDADO EN EL HOGAR.....	8
DEMENCIA, CUIDADO EN EL HOGAR Y APOYO PARA CUIDADORES FAMILIARES.....	9
PREPARACIÓN PARA DESASTRES .....	11
OPORTUNIDADES DE EMPLEO .....	13
ASISTENCIA FINANCIERA, PROGRAMAS GUBERNAMENTALES Y SEGUROS .....	15
ALIMENTOS, ROPA Y OTROS SERVICIOS .....	17
<i>SITIOS DE ALMUERZO NUTRITIVO PARA ADULTOS MAYORES.....</i>	17
<i>COMIDAS DISTRIBUIDAS A LA CASA.....</i>	20
<i>SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRAS DEL SUPERMERCADO .....</i>	21
<i>DONACIONES, REDUCCIÓN Y RECICLAJE .....</i>	22
SERVICIOS DE SALUD.....	23
<i>HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS .....</i>	23
<i>SERVICIOS DE SALUD MENTAL .....</i>	24
<i>SERVICIOS DENTALES .....</i>	25
<i>OTROS SERVICIOS MÉDICOS.....</i>	26

SEGURIDAD EN EL HOGAR: Equipo médico, modificación del hogar y respuesta ante emergencias.....	29
<i>EQUIPO MÉDICO DURADERO</i> .....	29
<i>EQUIPO MÉDICO DURADERO: PRÉSTAMOS</i> .....	29
MODIFICACIÓN DEL HOGAR Y EQUIPO ADAPTABLE.....	30
RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS MÉDICAS.....	31
ATENCIÓN EN CENTROS DE CUIDADOS PALIATIVOS.....	31
OPCIONES DE VIVIENDA Y REFERENCIAS.....	33
<i>ASISTENCIA PARA VIVIENDA DE EMERGENCIA</i> .....	33
REFERENCIAS Y APOYO PARA VIVIENDA.....	334
INFORMACIÓN, REFERENCIAS, ASISTENCIA Y DEFENSA ....	35
ASISTENCIA LEGAL.....	38
BIBLIOTECAS .....	42
<i>BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE SAN MATEO</i> .....	43
<i>BIBLIOTECAS DE LA CIUDAD</i> .....	44
CENTROS COMUNITARIOS Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA.....	45
GRUPOS DE APOYO .....	48
TECNOLOGÍA.....	51
TRANSPORTE .....	52
<i>PROGRAMAS PÚBLICOS Y ABIERTOS A TODA LA COMUNIDAD</i> .....	52
<i>TRANSPORTE PROPORCIONADO POR CENTROS COMUNITARIOS Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA</i> .....	56
RECURSOS DE SERVICIOS DE TRANSPORTE.....	57
VILLAGES .....	60
SERVICIOS DE VOLUNTARIOS .....	61

# AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES

Las agencias de servicios fundamentales brindan servicios de red de seguridad a los residentes del condado de San Mateo que necesitan alimentos, asistencia de vivienda de emergencia, asistencia de emergencia de servicios públicos, refugio y otras necesidades básicas. Estas ayudan con intervenciones de crisis y remisiones basadas en una evaluación de sus necesidades y calificaciones para recibir asistencia. Trabajan en colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer a las personas y familias servicios básicos de emergencia y apoyo para estabilizar su situación vital.

**Centro de Servicios Comunitarios de Daly City**... 650-991-8007

Brinda servicios a Daly City, Colma y Broadmoor.

350 90th Street Daly City

[www.dcpartnership.org/dccsc](http://www.dcpartnership.org/dccsc)

**Samaritan House del Sur** ..... 650-294-4312

Brinda servicios a East Palo Alto y Menlo Park.

2396 University Avenue, East Palo Alto

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

**Coastside Hope** ..... 650-726-9071

Brinda servicios a Half Moon Bay, Montara, Moss Beach y El Granada.

248 Main Street, Suite 200, Half Moon Bay

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

**Centro de Recursos de Pacifica** ..... 650-738-7470

Brinda servicios a Pacifica.

1809 Palmetto Avenue, Pacifica

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

**Samaritan House** ..... 650-347-3468

Brinda servicios a San Mateo, Belmont, Burlingame, Foster City, Hillsborough, Millbrae y San Carlos.

4031 Pacific Boulevard, San Mateo

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

**Puente de la Costa Sur**..... 650-879-1691  
Brinda servicios a Pescadero, La Honda, Loma Mar  
y San Gregorio.  
620 North Street, Pescadero  
[www.mypuente.org](http://www.mypuente.org)

**Centro Comunitario de Fair Oaks**..... 650-780-7500  
Brinda servicios a Redwood City, North Fair Oaks, Portola Valley,  
Woodside y Atherton.  
2600 Middlefield Road, Redwood City  
[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/facilities/community-centers](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/facilities/community-centers)

**Centro de Recursos Comunitarios YMCA** ..... 650-276-3850  
Brinda servicios a South San Francisco, Brisbane y San Bruno.  
1486 Huntington Avenue, South San Francisco  
[www.ymcasf.org/community-resources](http://www.ymcasf.org/community-resources)

## **SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y CON DISCAPACIDADES: UNA DIVISIÓN DEL SISTEMA DE SALUD DEL CONDADO DE SAN MATEO**

**Información y remisiones**..... 1-888-762-2377  
Servicio de Retransmisión de California ..... 711

La Conexión de Recursos para Personas de la Adultos Mayores y  
con Discapacidades (**Aging & Disability Resource Connection,  
ADRC**) ofrece información y referencias a una gran variedad de  
servicios disponibles en todo el condado y en la comunidad.  
<https://sanmateocountyadrc.org/contact/>

**Línea directa para denuncia de abuso de personas adultas**  
..... 1-844-868-0938

Este sistema de respuesta las 24 horas funciona como un punto de acceso para reportar el abuso de adultos mayores (mayores de 60 años) y adultos dependientes (de 18 a 59 años). Cualquier persona puede llamar para consultar sobre una preocupación acerca de un adulto mayor o adulto dependiente. <https://www.smchealth.org/contact/24-hour-adult-abuse-reporting-hotline>

### **Apoyos Comunitarios (Community Supports, CS)**

Variedad de servicios proporcionados por los planes de atención administrada de Medi-Cal para atender y apoyar distintas necesidades sociales relacionadas con la salud. La disponibilidad de los servicios es determinada por su plan de atención administrada de Medi-Cal; pero pueden incluir los siguientes:

renta temporal, servicios de apoyo para encontrar vivienda, depósitos para vivienda, servicios de mantenimiento y alquiler de vivienda, vivienda a corto plazo después de una hospitalización, cuidado de recuperación (respiro médico), servicios de descanso para cuidadores, programas de habilitación diurna, transición de un centro de enfermería, servicios de transición a la comunidad, servicios de cuidado personal y apoyo en el hogar, alimentos o comidas para apoyar necesidades médicas, centros de sobriedad y remediación para asma. Para obtener más información sobre la disponibilidad de los servicios de CS o para solicitarlos, comuníquese con su plan de cuidado administrado de Medi-Cal: Health Plan of San Mateo o Kaiser Permanente.

### **Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes**

#### **(Elder and Dependent Adult Protection Team, EDAPT)**

Los Servicios de Protección a Adultos del Condado de San Mateo (Adult Protective Services, APS) ofrecen apoyo especializado a través del Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (EDAPT). El EDAPT reúne a APS, la Oficina del Fiscal de Distrito y la Oficina del Abogado del Condado para apoyar a los adultos mayores y dependientes que puedan estar pasando por abuso financiero. Cuando se hace una referencia, los trabajadores sociales del APS/EDAPT revisan la información y evalúan la situación para determinar cómo el EDAPT puede ayudar.

Si le gustaría hacer una referencia al APS por abuso financiero, llame al 844-868-0938. [www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

### **Administración de Atención Mejorada (Enhanced Care Management, ECM)**

Un beneficio estatal de California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM) que ofrece administración integral de la atención, en persona y con apoyo intensivo, para personas mayores y personas con discapacidades que tienen necesidades complejas. Participar en este programa ayuda a los miembros de Medi-Cal a mejorar sus resultados de salud, reducir hospitalizaciones y visitas a la sala de emergencias que se pueden evitar, y atender factores sociales que afectan la salud para que puedan seguir viviendo de manera independiente en sus propios hogares y evitar hospitalizaciones y la colocación en cuidados a largo plazo. Para solicitar el servicio, comuníquese con su plan de atención administrada de Medi-Cal: Health Plan of San Mateo o Kaiser Permanente.

### **Servicios de Apoyo en el Hogar (In Home Supportive Services, IHSS)**

Brinda asistencia de atención personal y de vivienda a las personas de edad avanzada, ciegas o con discapacidades elegibles para Medi-Cal que no pueden quedarse de manera segura en sus propios hogares sin esta asistencia.

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services)

### **Linkages**

Brinda servicios de evaluación, remisión y apoyo de casos a corto plazo para ayudar a los adultos mayores y adultos con discapacidades (mayores de 18 años) sin importar sus ingresos. Para consulta o referencia, llame al 1-844-868-0938.

[www.smchealth.org/general-information/linkages](http://www.smchealth.org/general-information/linkages)

### **Administrador Público** .....(Línea de referencia) 650-573-3900

El Programa del Administrador Público sirve a la comunidad al investigar y administrar los bienes de personas que fallecen sin testamento o sin una persona adecuada que quiera o pueda actuar como administradora. El Administrador Público actúa bajo

la autoridad de la Corte Superior.  
[www.smchealth.org/publicadministrator](http://www.smchealth.org/publicadministrator)

**Autoridad Pública**.....650-389-9666

Ayuda a los consumidores de los Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS) que necesitan un cuidador al mantener una lista de personas interesadas en trabajar como proveedores independientes de cuidado en el hogar. El personal de registro está disponible para asistir a los consumidores que necesiten ayuda adicional para contratar a un proveedor de cuidado. La Autoridad Pública también es el empleador de registro para los proveedores de IHSS; administra la inscripción, la nómina y los beneficios de los proveedores de IHSS; y ofrece capacitación a proveedores de cuidado y consumidores. La Autoridad Pública es una agencia independiente del condado y es gobernada por la Junta de Supervisores con ayuda de un comité asesor.

[www.smchealth.org/ihss/publicauthority](http://www.smchealth.org/ihss/publicauthority)

**Tutor Público/Conservaduría Pública**

El Tutor Público/Conservaduría Pública (Public Guardian/ Conservatorship Program) ofrece servicios a los adultos con discapacidades (deterioro cognitivo, discapacidad del desarrollo o una enfermedad mental grave) que no tienen la capacidad para proveerse comida, ropa o vivienda y/o para manejar sus finanzas o resistir el fraude o la influencia indebida. La Corte Superior toma la decisión de nombrar a un conservador para estos adultos. Para consulta, llame al 1-844-868-0938.

1-844-868-0938. [www.smchealth.org/publicguardian](http://www.smchealth.org/publicguardian)

**OTROS RECURSOS DE LOS SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES Y CON DISCAPACIDADES**

**Agencia Local para Personas de la Tercera Edad**

..... 1-844-868-0938

Servicio de Retransmisión de California .....711

La Agencia Local para Adultos Mayores actúa como un punto focal para la planificación para los adultos mayores y con discapacidades que residen en el condado de San Mateo. Además de su papel de defensa, la agencia administra diversos fondos privados federales, estatales y locales que apoyan a una red coordinada de servicios comunitarios para adultos mayores y con discapacidades.

[www.smchealth.org/aaa](http://www.smchealth.org/aaa)

**Comisión para Adultos Mayores** ..... 650-713-8610  
(Servicio de Retransmisión de California)

.....711  
Un grupo de voluntarios nombrado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo. Este grupo da consejos a la Junta y a los Servicios de Envejecimiento y Discapacidad sobre temas que afectan a los adultos mayores (mayores de 60 años). La Comisión defiende a los adultos mayores y les da la oportunidad de participar en la creación de políticas públicas

[www.smchealth.org/coa](http://www.smchealth.org/coa)

**Comisión para Personas con Discapacidades** ... 650-713-8610  
(Servicio de Retransmisión de California)

.....711  
Un grupo de voluntarios nombrado por la Junta de Supervisores del Condado de San Mateo. Este grupo da consejos a la Junta y a los Servicios de Envejecimiento y Discapacidad sobre temas que afectan a las personas con discapacidades. La Comisión defiende a los adultos mayores y les da la oportunidad de participar en la creación de políticas públicas.

[www.smchealth.org/smccod](http://www.smchealth.org/smccod)

**Coalición para la Prevención de Caídas del Condado de San Mateo** ..... 1-844-663-2557

Prevenir las caídas de los adultos mayores mediante la colaboración, la educación, el desarrollo de recursos y la defensa.

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

**Comité Asesor de la Autoridad Pública** ..... 650-385-9329  
(Servicio de Retransmisión de California)

.....711  
Un grupo de voluntarios nombrados por la Junta de Supervisores del condado de San Mateo para asesorar a la Junta y la Junta

Directiva de la Autoridad Pública de los Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS), los Servicios para Adultas Mayores y con Discapacidades, y a la Autoridad Pública sobre la cómo se dan los servicios de IHSS y sobre las partes del programa de IHSS que tienen que ver con los proveedores de cuidado en el hogar. El Comité Asesor ofrece a los consumidores, proveedores de cuidado, defensores y a otras personas interesadas la oportunidad de participar en el programa de IHSS y en el desarrollo de políticas.

[www.smchealth.org/ihss](http://www.smchealth.org/ihss)

## **CUIDADO DE DÍA PARA ADULTOS**

Los centros cuidado de día para adultos ofrecen servicios sociales y recreativos en un lugar seguro a personas que no pueden estar solas durante el día por necesidad social, confusión o discapacidad.

### **Servicios de Día para Adultos de Caridades Católicas**

..... 650-592-9325

787 Walnut Street, San Carlos 94070

[catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/](http://catholiccharitiessf.org/adult-day-services-san-mateo-v-2/)

**Coastside Adult Day Health Center** ..... 650-726-5067

925 Main Street, A, Half Moon Bay 94019

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

### **Cuidado de Salud de Día para Adultos Golden Castle**

..... 650-964-1964

El Centro de Salud de Día para Adultos Golden Castle es un programa multicultural de cuidado de salud de día para adultos.

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

**Peninsula Volunteers, Inc. Servicios de Día para Adultos en Rosener House** ..... 650-322-0126

500 Arbor Road, Menlo Park 94025

[www.1pvi.org](http://www.1pvi.org)

**Roberta Cerri Teglia Center (antes llamado Magnolia Center)** ..... 650-829-3824

601 Grand Avenue, 2nd Floor, South San Francisco 94080  
[www.ssf.net/Departments/Parks-Recreation/Divisions/Recreation-Division/Senior-Services](http://www.ssf.net/Departments/Parks-Recreation/Divisions/Recreation-Division/Senior-Services)

**Age Up (antes Ombudsman Services of San Mateo County)** mantiene un Directorio de Cuidado a Largo Plazo con información sobre el Cuidado de Salud de Día para Adultos y los Programas de Día para Adultos en San Mateo.  
[www.age-up.org](http://www.age-up.org)

## **CUIDADO EN EL HOGAR**

Se ofrecen diferentes tipos de servicios, con distintas reglas, para ayudar con el cuidado en casa de personas mayores y personas con discapacidades.

**Organizaciones de cuidado en el hogar** están autorizadas por la División de Servicios de Atención en el Hogar del Departamento de Servicios Sociales de California.  
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services>. **Ofrecen servicios no médicos** para personas que necesitan ayuda con actividades diarias, como bañarse, usar el baño, preparar comidas, limpieza ligera del hogar, compañía, prevención de caídas y cuidado para personas con demencia.

Puede revisar si una **organización de cuidado en el hogar** tiene licencia aquí:

<https://www.cclld.dss.ca.gov/carefacilitysearch/Search/HomeCareOrg>. Los registros de **asistentes de atención en el hogar** pueden consultarse en <https://www.cclld.dss.ca.gov/hcsregistry/registrysearch.aspx>.

**Agencias de Salud en el Hogar** están autorizadas por el Departamento de Salud Pública de California para brindar servicios de enfermería especializada (enfermero diplomado o enfermeros profesionales licenciados) y están obligadas a ofrecer al menos uno de los siguientes servicios: terapia ocupacional, física o del habla; servicios sociales médicos; o asistentes de

atención en el hogar certificados. Para recibir cobertura de Medicare, se requiere la orden de un médico y la necesidad de atención especializada. Pregunte a la agencia si acepta Medicare, Medi-Cal o seguros privados. Consulte en <https://cvl.cdph.ca.gov/SearchPage.aspx> si una agencia está autorizada.

**Agencias de Referencia:**

Las agencias de referencia no están reguladas por el Estado de California. Pueden ayudar a encontrar y conservar un servicio de cuidado en el hogar adecuado, por lo general por un costo.

## **DEMENCIA, CUIDADO EN EL HOGAR Y APOYO PARA CUIDADORES FAMILIARES**

Estas organizaciones ofrecen información y apoyo a personas que necesitan cuidado en casa por demencia u otras condiciones, y a sus familias y cuidadores.

**Asociación para el Alzheimer** ..... Las 24 horas: 1-800-272-3900  
Brindan orientación sobre cómo escoger proveedores de cuidado en el hogar.

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/care-options/in-home-care>

**Brain Support Network**..... 650-814-0848  
Grupos de apoyo para cuidadores de personas con demencia con cuerpos de Lewy, parálisis supranuclear progresiva y atrofia multisistémica.

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

**Servicios de Día para Adultos de Caridades Católicas**  
..... 650-592-9325

787 Walnut Street, San Carlos 94070

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

**Coastside Adult Day Health Center** ..... 650-726-5067

Llevan a cabo un grupo de apoyo mensual para cuidadores el primer viernes de cada mes.

[www.coastsideadultdayhealth.org/services](http://www.coastsideadultdayhealth.org/services).

**Family Caregiver Alliance** ..... 1-800-445-8106

Servicios para cuidadores familiares de clientes con deficiencias físicas o cognitivas.

235 Montgomery Street, #930, San Francisco, CA 94104

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

**Healthy Aging Pathways** ..... 650-239-2211

Brindan manejo de casos, sin costo o por un bajo costo, a personas de edad avanzada que viven en San Mateo, Burlingame, Millbrae, San Bruno, Hillsborough y Foster City. 1875 Trousdale Dr., Burlingame, CA 94010

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

**HottoCare** ..... 1-763-363-6842

HöttoCare es parte del programa GUIDE de Medicare, una iniciativa nacional del gobierno de Estados Unidos para mejorar la atención de las personas con demencia.

[www.hottocare.com](http://www.hottocare.com)

**LGBTQ Caregiver Center**

El Centro Virtual para Cuidadores LGBTQ ofrece información, recursos, capacitación y servicios para mejorar la salud y el bienestar de los cuidadores LGBTQ.

<https://lgbtqcaregivers.org/>

**Jewish Family and Children's Services: Seniors at Home**

..... 1-415-449-3700

Ofrece manejo de casos, servicios para la demencia, cuidado en el hogar y otros servicios para personas mayores.

<https://seniorsathome.jfcs.org/>

**Programa de Remisión de Cuidadores de Kimochi-Nagaiki (Kimochi – Nagaiki Caregiver Referral Program)**

..... 1-415-931-2275

Ofrece una lista de cuidadores y recursos para ayudar a los adultos mayores y a sus familias en el proceso de búsqueda y

contratación. Aporte voluntario de \$25.

[www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry](http://www.kimochi-inc.org/nagaiki-home-care-registry)

### **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento**

Proporciona ayuda para localizar atención en el hogar, incluida la vinculación con el localizador de atención para la tercera edad

<https://eldercare.acl.gov/home> y una hoja de trabajo con preguntas para hacer antes de contratar a un proveedor de cuidado <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/services-older-adults-living-home>

**Peninsula Volunteers Inc.** ..... 650-326-2025

QUIESCENCE de Peninsula Volunteers Inc. (PIV) ofrece asistencia de conserjería especializada para cuidadores familiares por una cuota.

[www.1pvi.org/quiescence-customized-solutions-for-family-caregivers/](http://www.1pvi.org/quiescence-customized-solutions-for-family-caregivers/)

800 Middle Avenue, Menlo Park, CA 94025

**Servicios de Apoyo en el Hogar del condado de San Mateo (In Home Supportive Services, IHHS)** ..... 650-573-3900

Proporciona servicios de atención en el hogar a personas elegibles para Medi-Cal, personas adultas mayores, ciegas o con discapacidades, para ayudarles a permanecer de forma segura en sus propios hogares.

[www.smchealth.org/home-supportive-services](http://www.smchealth.org/home-supportive-services)

### **Atención de Asistentes de Salud en el Hogar de la Administración de Veteranos**

Información y ayuda para evaluar la elegibilidad para los servicios.

[www.va.gov/GERIATRICAL/pages/Homemaker\\_and\\_Home\\_Health\\_AideCare.asp](http://www.va.gov/GERIATRICAL/pages/Homemaker_and_Home_Health_AideCare.asp)

## **PREPARACIÓN PARA DESASTRES**

Varias organizaciones y agencias públicas han publicado consejos sobre cómo estar preparados en caso de desastres naturales u otros tipos de emergencia o cómo manejar sistemas de alerta.

## **Centro de recursos para la preparación ante catástrofes de AARP**

Consejos, listas de verificación y recursos sobre la preparación para desastres.

[www.aarp.org/home-living/disaster-preparedness](http://www.aarp.org/home-living/disaster-preparedness)

## **Departamento de Salud de California: Programa Esté Listo (Be Prepared Program)**

Consejos para preparar un plan de desastres y un equipo de suministros para emergencias.

[www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BePreparedCalifornia.asp](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BePreparedCalifornia.asp)

X

## **Disability Rights California**

Video sobre la preparación en caso de desastres disponible en varios idiomas.

[www.disabilityrightscalifornia.org/latest-news/preparing-for-a-natural-disaster](http://www.disabilityrightscalifornia.org/latest-news/preparing-for-a-natural-disaster)

## **Earthquake Warning California**

Publica la Guía de preparación para terremotos (Earthquake Readiness Guide), la Guía del propietario sobre seguridad sísmica (Homeowner's Guide to Earthquake Safety) y diversas herramientas y carteles disponibles en varios idiomas.

También ofrece la aplicación MyShake para recibir avisos de terremotos. Disponible en las tiendas de aplicaciones de *Apple* y *Google Play*.

[www.earthquake.ca.gov/get-prepared](http://www.earthquake.ca.gov/get-prepared)

## **Listos California: Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador**

Consejos y herramientas para la preparación para emergencias, suscripción para recibir alertas y localización de recursos de recuperación.

[www.listocalifornia.org/disaster-readiness](http://www.listocalifornia.org/disaster-readiness)

## **Pacific Gas and Electric Company (PG&E): Centro de acciones de seguridad**

Recursos e información para la preparación para emergencias.

[www.safetyactioncenter.pge.com](http://www.safetyactioncenter.pge.com)

**Guía de preparación para emergencias del Sistema de Salud del Condado de San Mateo**

Ofrece la guía "Léalo antes de necesitarlo" (Read it Before You Need It).

[www.smchealth.org/pod/be-ready-emergency](http://www.smchealth.org/pod/be-ready-emergency)

**Sistema SMC Alert**

El principal sistema de alerta y aviso del condado de San Mateo. Regístrese para recibir alertas en su correo electrónico, teléfono inteligente o teléfono fijo.

[www.smcgov.org/dem/smc-alert](http://www.smcgov.org/dem/smc-alert)

**Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU.**

Consejos en varios idiomas sobre cómo hacer un plan para desastres y emergencias, incluida una lista de materiales de preparación.

[www.ready.gov/plan](http://www.ready.gov/plan)

**OPORTUNIDADES DE EMPLEO**

**Programa de Empleo de los Servicios Comunitarios para Personas Adultas Mayores (Senior Community Service Employment Program, SCSEP) de AARP Foundation**

..... 1-800-775-6776

Vincula a los solicitantes de empleo mayores que desean reincorporarse a la vida laboral y a los empleadores que desean beneficiarse de empleados maduros y experimentados.

[www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep](http://www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep)

**California Clubhouse..... 650-539-3345**

Ofrece programas para ayudar a las personas a regresar al trabajo.

220 Industrial Road, Suite 112, San Carlos, CA 94070

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

**Departamento de Rehabilitación del Estado de California**

Ofrece asesoramiento, pruebas y capacitación necesarias para que las personas con discapacidades físicas o mentales consigan un empleo competitivo.

801 Trager Avenue, #105, San Bruno 94066 ..... 650-737-2606

1065 East Hillsdale Boulevard, #403, Foster City 94404

..... 650-358-4180

800 Menlo Avenue, #122, Menlo Park 94025 ..... 650-688-6380

[www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice](http://www.dor.ca.gov/Home/FindAnOffice)

**Goodwill Industries** ..... 1-415-575-4570

Se ofrece rehabilitación vocacional para adultos con discapacidades y desfavorecidos.

[www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin](http://www.sfgoodwill.org/work-at-goodwill-san-francisco-san-mateo-and-marin)

**JobTrain** .....650-330-6429

Preparación para carreras en campos emergentes y de gran demanda.

1200 O' Brien Drive, Menlo Park 94025

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

**NOVAworks** ..... 650-581-0058

Agencia de empleo y capacitación sin fines de lucro, financiada con fondos federales, que ofrece servicios personalizados a los solicitantes de empleo de Silicon Valley. Servicios especializados para veteranos, jóvenes y trabajadores mayores.

1777 Borel Place #500, San Mateo 94402

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

**Peninsula Family Services: Programa de Empleo en Segundas Carreras (Second Careers Employment Program)**

..... 650 403-4300 x 4750

Puestos de trabajo individuales remunerados y prácticas remuneradas para personas (mayores de 55 años).

Debe cumplir con los requisitos de ingresos para la capacitación.

24 2nd Avenue, San Mateo 94402

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

## **Phase2Careers**

Ayuda a los adultos mayores a encontrar nuevas oportunidades profesionales mediante talleres de búsqueda de empleo y desarrollo profesional, reuniones de empleo, eventos para establecer contactos y contratación, y presentaciones especiales.

[www.phase2careers.org](http://www.phase2careers.org)

## **Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo**

..... 650-802-6450

Capacitación laboral, colocación o empleo para residentes del condado aptos para el empleo que reciban asistencia general o estén en tratamiento psiquiátrico.

550 Quarry Road, San Carlos 94070

[www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services](http://www.smcgov.org/hsa/vocational-rehabilitation-services)

## **Departamento de Asuntos de los Veteranos**

**(Veteran Affairs, VA): veteranos** ..... 1-800-827-1000

Apoyo y servicios para veteranos y militares con discapacidades relacionadas con el servicio. Ayuda a los veteranos que cumplen con los requisitos para adquirir nuevas competencias, encontrar un nuevo empleo, crear una nueva empresa, recibir asesoramiento educativo o reincorporarse en su antiguo empleo.

[www.va.gov/careers-employment](http://www.va.gov/careers-employment)

# **ASISTENCIA FINANCIERA, PROGRAMAS GUBERNAMENTALES Y SEGUROS**

## **AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES**

Las agencias de servicios fundamentales trabajan en estrecha colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer a las personas y familias servicios básicos de emergencias y apoyo para estabilizar su situación vital. Encuentre la agencia que presta servicios en su área en

[www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance)

**Programa de Defensa y Asesoría sobre Seguros de Salud  
(Health Insurance Counseling Advocacy Program, HICAP**

..... 1-800-434-0222  
..... 650-627-9350

Asesoramiento y defensa gratis de Medicare, incluida información sobre planes de seguro complementarios, cobertura de medicamentos con receta y pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan con cita previa en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

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

**Health Plan of San Mateo (HPSM) ..... 650-616-0050**

Un plan de salud de atención administrada que ofrece beneficios de atención médica a los residentes del condado de San Mateo que están inscritos en programas como Medi-Cal, HealthWorx y Care Advantage.

**Care Advantage ..... 1-866-880-0606**

Medicare Advantage/plan de medicamentos con receta de HPSM para residentes que reúnen los requisitos tanto para Medicare como para Medi-Cal.

801 Gateway Bl., Ste 100, South San Francisco 94080

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

**Medi-Cal ..... 1-800-223-8383**

Visite o llame a cualquiera de las siguientes oficinas si tiene preguntas o para presentar una solicitud:

400 Harbor Boulevard, Bldg. B, Belmont 94002 .... 650-802-6470

271-92nd Street, Daly City 94015 ..... 650-301-8400

2415 University Avenue, East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175

2500 Middlefield Road, Redwood City 94063 ..... 650-599-3811

[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage)

**Medicare ..... 1-800-633-4227**

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

**Peninsula Family Service**..... 650-403-4300  
 DriveForward.....650-403-4300 x 4105  
 Lending Circles..... 650 403-4300 x 4105  
 Programa de Empleo Requisitos (Second Careers Employment  
 Program) ..... 650 403-4300 x 4385  
 24 Second Avenue, San Mateo 94401  
[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org)

**Seguro Social/elegibilidad para Medicare/Seguridad de  
 Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI)**  
 ..... 1-800-772-1213  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

## **ALIMENTOS, ROPA Y OTROS SERVICIOS**

### **SITIOS DE ALMUERZO NUTRITIVO** **PARA ADULTOS MAYORES**

Los menús de los centros financiados por la Ley de Estadounidenses Mayores (Older American Act, OAA) (marcados con un \*asterisco a continuación) han sido aprobados por dietistas certificados para cumplir con las Ingestas Dietéticas de Referencia de los EE. UU.  
 Algunos centros tienen un donativo sugerido, otros tienen una cuota establecida. Los días y horas de servicio varían.

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Belmont**  
 \* Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada Twin Pines de Belmont  
 20 Twin Pines Lane, Belmont 94002  
[www.belmont.gov](http://www.belmont.gov) ..... 650-595-7441

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Daly City**  
 \* Centro Comunitario de Bayshore  
 450 Martin Street, Daly City 94014  
[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-5701

\* Centro para Personas de Edad Avanzada Doelger  
101 Lake Merced Boulevard, Daly City 94015  
[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8012

\* Gellert Park Clubhouse  
50 Wembley Drive, Daly City 94015  
[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8017

\* Centro Comunitario Lincoln  
901 Brunswick Street, Daly City 94014  
[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)..... 650-991-8018

**Almuerzos para personas de edad avanzada en East Palo Alto**

\* Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto  
560 Bell Street, East Palo Alto 94303  
[www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center](http://www.smc-connect.org/locations/east-palo-alto-senior-center)  
..... 650-329-5900

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Half Moon Bay**

\* Senior Coastsiders  
925 Main Street, Half Moon Bay 94019  
[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Menlo Park**

Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park  
Belle Haven Community Campus  
110 Terminal Avenue, Menlo Park 94025  
[www.menlopark.gov](http://www.menlopark.gov) ..... 650-330-2282

Peninsula Volunteers, Inc.  
800 Middle Avenue, Menlo Park 94025  
[www.1PVI.org](http://www.1PVI.org)..... 650-326-2025

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Millbrae**

\* Centro para Personas de Edad Avanzada de Millbrae  
450 Poplar Avenue, Millbrae 94030  
[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 1-415-319-4115

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Pacifica**

Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica

540 Crespi Drive, Pacifica 94044

[www.cityofpacifica.org](http://www.cityofpacifica.org) ..... 650-738-7384

**Almuerzos para personas de edad avanzada en Redwood City**

\* Centro de Actividades para Adultos Fair Oaks

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

[www.peninsulafamilyservice.org](http://www.peninsulafamilyservice.org) ..... 650-780-7525

Veterans Memorial Senior Center de Redwood City

1455 Madison Avenue, Redwood City 94061

[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors) ..... 650-780-7270

**Almuerzos para personas de edad avanzada en San Bruno**

\* Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno

1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066

[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center)..... 650-616-7150

**Almuerzos para personas de edad avanzada en San Carlos**

Centro Comunitario para Adultos de San Carlos

601 Chestnut Street, San Carlos 94070

[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc)..... 650-802-4384

**Almuerzos para personas de edad avanzada en San Mateo**

\* Martin Luther King Jr. Community Center

725 Monte Diablo, San Mateo 94401

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org)..... 650-522-7470

Centro para Personas de Edad Avanzada de San Mateo

2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403

[www.cityofsanmateo.org](http://www.cityofsanmateo.org)..... 650-522-7490

\* Self-Help for the Elderly

E. 5th Avenue, San Mateo 94401

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

**Almuerzos para personas de edad avanzada en South San Francisco**

Roberta Cerri Teglia Center

601 Grand Avenue, South San Francisco 94080

[www.ssf.net](http://www.ssf.net) ..... 650-829-3820

**COMIDAS DISTRIBUIDAS A LA CASA**

Los solicitantes deben ser incapaces de hacer sus compras o de preparar sus comidas por ellos mismos de forma segura, y no deben tener la asistencia adecuada. Programa basado en donaciones; se aceptan contribuciones económicas.

**Programa Meals on Wheels de la ciudad de Pacifica**

[www.cityofpacific.org](http://www.cityofpacific.org) ..... 650-738-7350

Brinda servicios a Pacifica.

**Programa Meals on Wheels de San Francisco**

[www.mowssf.org/](http://www.mowssf.org/) ..... 1-415-920-1111

Brinda servicios al norte del condado de San Mateo.

**Peninsula Volunteers, Inc.**

<https://1PVI.org> ..... 650-326-2025

Brinda servicios en el centro y sur del condado.

**Self-Help for the Elderly**

[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org) ..... 650-342-0822

Millbrae 94030 ..... 1-415-319-4115

Brinda servicios de comidas asiáticas a los residentes de Burlingame, Foster City, San Mateo y Millbrae.

**Senior Coastsiders**

[www.seniorcoastsiders.org](http://www.seniorcoastsiders.org) ..... 650-726-9056

Brinda servicios de Montara a Half Moon Bay.

## **SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMPRAS** **DEL SUPERMERCADO**

**CalFresh** ..... 1-800-223-8383  
conocido a nivel federal como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program), o SNAP, proporciona beneficios mensuales para alimentos a personas y familias de bajos ingresos y genera beneficios económicos para las comunidades. CalFresh es el programa de alimentos más grande en California y proporciona una red de seguridad esencial contra el hambre. CalFresh es un programa de mandato federal y, en California, es supervisado por el estado y operado por los condados.  
[www.cdss.ca.gov/inforesources/calfresh](http://www.cdss.ca.gov/inforesources/calfresh)

**Ecumenical Hunger Program** ..... 650-323-7781  
2411 Pulgas Avenue, East Palo Alto 94303  
[www.ehpcares.org](http://www.ehpcares.org)

**Call Primrose** .....650 342-CALL (2255)  
130 Primrose Road, Burlingame 94010  
[www.callprimrose.org](http://www.callprimrose.org)

**Banco de Alimentos y Centro de Comedores del norte de Península** ..... 650-994-5150  
31 Bepler Street Daly City 94014  
[www.fooddc.org](http://www.fooddc.org)

**Centro de Recursos de Pacifica** ..... 650-738-7470  
1809 Palmetto Avenue, Pacifica 94044  
[www.pacresourcecenter.org](http://www.pacresourcecenter.org)

**Second Harvest of Silicon Valley**..... 1-800-984-3663  
Llame para informarse sobre los bancos de alimentos en su comunidad.  
Programa Brown Bag: para adultos mayores de 60 años y adultos con discapacidades mayores de 55 años  
Ayuda para solicitar CalFresh (cupones para alimentos): dinero para adquirir comestibles. [www.shfb.org](http://www.shfb.org)

## **DONACIONES, REDUCCIÓN Y RECICLAJE**

### **Centros de donación de beneficencia**

San Mateo ..... 650-293-8500  
Burlingame ..... 650-373-1235  
South San Francisco ..... 650-737-9827

[www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods](http://www.sfgoodwill.org/donate/donate-goods)

### **Household Hazardous Waste Program ..... 650-372-6200**

El programa de Residuos Peligrosos del Hogar (Household Hazardous Waste, HHW) del condado de San Mateo ayuda a los residentes a reusar, reciclar o a manejar de forma responsable los residuos peligrosos residenciales sin costo.

[www.smchealth.org/hhw](http://www.smchealth.org/hhw)

### **Partners and Advocates for Remarkable Children and Adults (PARCA) ..... 650-312-0725**

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

### **Recology del condado de San Mateo ..... 650-558-9575**

[www.recology.com/recology-san-mateo-county](http://www.recology.com/recology-san-mateo-county)

### **Donaciones y tiendas de regalos de Ejército de Salvación**

..... 1-800-728-7825  
1170 Mission Road, South San Francisco 94080

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

### **Sociedad de San Vincent de Paul del condado de San Mateo.**

#### **Centros de donación:**

344 Grand Avenue, South San Francisco 94080 .... 650-589-8445  
40 N. B Street, San Mateo 94401 ..... 650-294-8912  
728A Willow Road, Menlo Park 94025 ..... 650-366-6367

<https://svdpsm.org>

# SERVICIOS DE SALUD

## HOSPITALES Y CENTROS MÉDICOS

**Centro Médico AHMC Seton** ..... 650-992-4000  
1900 Sullivan Avenue, Daly City 94015  
<https://www.ahmchealth.com/smc>

**Centro Médico Kaiser Permanente  
(solo para miembros de Kaiser )**  
1100 Veterans Boulevard, Redwood City 94063 ..... 650-299-2000  
1200 El Camino Real, South San Francisco 94080  
..... 650-742-2000  
1000 Franklin Pkwy., San Mateo 94403 ..... 650-358-7000  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

**Centro Médico Mills-Peninsula** ..... 650-696-5400  
1501 Trousdale Drive, Burlingame 94010  
100 S. San Mateo Drive, San Mateo 94401  
[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org)

**Centro Médico San Mateo** ..... 650-573-2222  
222 W. 39th Avenue, San Mateo 94403  
[www.smchealth.org/san-mateo-medical-center](http://www.smchealth.org/san-mateo-medical-center)

**Hospital Sequoia** ..... 650-369-5811  
170 Alameda de las Pulgas, Redwood City 94062  
[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia)

**Hospital de Stanford Health Care** ..... 650-723-4000  
300 Pasteur Drive, Stanford 94305  
[www.stanfordhealthcare.org](http://www.stanfordhealthcare.org)

**Sistema de Cuidado de la Salud para Asuntos de los  
Veteranos** ..... 1-800-455-0057  
3801 Miranda Avenue, Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000  
795 Willow Road, Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997  
[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov)

## **SERVICIOS DE SALUD MENTAL**

La salud mental abarca su bienestar emocional, psicológico y social, e influye en cómo piensa, siente, maneja el estrés y toma decisiones. Está influida por una combinación de factores biológicos, ambientales y de estilo de vida, como los genes, el trauma, las relaciones y la alimentación.

### **Salud del Comportamiento para Pacientes Externos del Centro Médico de Mills-Peninsula**

Inscripción al programa ..... 650-696-4690

Remisiones..... 1-888-834-1788

Remisiones a médicos que forman parte de la red de Sutter Health para el tratamiento de la depresión, la ansiedad o la dependencia química.

[www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health](http://www.sutterhealth.org/mills/services/behavioral-health)

### **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales del condado de San Mateo**

..... 650-638-0800

[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)

### **Sistema de Servicios Integrados para Personas Adultas Mayores (Older Adult System of Integrated Services, OASIS)**

..... 650-573-3689

Visitas al hogar realizadas por profesionales de salud mental para personas (mayores de 60 años) con diagnóstico de salud mental.

[www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services](http://www.smchealth.org/article/older-adult-system-integrated-services)

**Peninsula Family Service**..... 650-403-4300

Línea de recursos..... 650-780-7542

Asesoría entre parejas: consejeros voluntarios capacitados ofrecen apoyo a adultos (mayores de 55 años), disponible en varios idiomas.

You Talk, We Listen (Usted habla, Nosotros Escuchamos): asesoramiento confidencial a corto plazo para adultos (mayores de 55 años) por un terapeuta licenciado.

Copago de \$15 por visita.

[www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services](http://www.peninsulafamilyservice.org/our-programs/older-adult-services)

## **Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación**

Para apoyo de crisis confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por parte de organizaciones locales y nacionales.

Llame a la [línea directa de crisis del condado de San Mateo](#) operada por Felton Institute ..... 650-579-0350

[Línea de ayuda nacional 988 para la prevención de suicidios](#) ..... llame o envíe un mensaje de texto al 988 o 1-800-273-8255

Línea de mensajes de texto para la prevención de crisis

<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>

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

**Clínica VA de San Bruno** ..... 650-615-6000

VA Health Connect ..... 1-833-983-0487

Atención de Salud Mental ..... 1-415-750-2073

1001 Sneath Lane, Suite 300, San Bruno, CA 94066-2349

[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care)

## **Centros Médicos VA de Palo Alto**

..... 650-614-9997 Ext. 2237

795 Willow Road, Menlo Park 94025

[www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care/health-services/#mental-health-care)

## **SERVICIOS DENTALES**

**Ravenswood Family Health Center** ..... 650-289-7700

Atención médica primaria y preventiva para todos, independientemente de su capacidad de pago o condición migratoria.

1807 Bay Road, East Palo Alto 94303

[www.ravenswoodfhc.org/services/dental](http://www.ravenswoodfhc.org/services/dental)

**Casa Samaritana/ Samaritan House** ..... 650-347-3648

Clínica gratuita de San Mateo..... 650-578-0400

19 W. 39th Avenue, San Mateo 94403

Clínica gratuita de Redwood City..... 650-839-1447

114 Fifth Avenue, Redwood City 94063

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

**Sociedad Dental del condado de San Mateo** ..... 650-637-1121  
Remisiones de San Mateo para recibir atención dental.  
[www.smcds.com](http://www.smcds.com)

**Centro Médico de San Mateo** ..... 650-573-3941  
Clínica de Coastside ..... 650-573-3941  
225 S. Cabrillo Highway, 100A, Half Moon Bay 94019  
Centro de Salud de Fair Oaks ..... 650-578-7141  
2710 Middlefield Road, Redwood City 94063  
[www.smchealth.org/smmc-services-dental](http://www.smchealth.org/smmc-services-dental)

**Sonrisas Dental Health**

Brinda atención preventiva y de restauración para pacientes con o sin seguro.  
430 N. El Camino Real, San Mateo 94401 ..... 650-727-3480  
210 San Mateo Road, #104, Half Moon Bay 94019  
..... 650-726-2411  
[www.sonrisasdental.org](http://www.sonrisasdental.org)

**OTROS SERVICIOS MÉDICOS**

**Centro de audición y el habla** ..... 1-415-921-7658  
1234 Divisadero Street, San Francisco 94115  
[www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org)

**Medi-Cal** ..... 1-800-223-8383  
Visite o llame a cualquiera de las siguientes oficinas si tiene preguntas o para presentar una solicitud:  
400 Harbor Boulevard, Bldg. B, Belmont 94002 ..... 650-802-6470  
271-92nd Street, Daly City 94015 ..... 650-301-8400  
2415 University Avenue, East Palo Alto 94303 ..... 650-363-4175  
2500 Middlefield Road, Redwood City 94063 ..... 650-599-3811  
[www.smcgov.org/hsa/health-coverage](http://www.smcgov.org/hsa/health-coverage)

**North East Medical Services (NEMS)** ..... 650-550-3923  
Proporciona servicios de atención médica de calidad y accesible de manera lingüísticamente y culturalmente sensible.  
211 Eastmoor Avenue, Daly City 94015 y 1850 Sullivan Avenue, Daly City 94015  
[www.nems.org](http://www.nems.org)

**Centros Médicos del VA de Palo Alto**

VA Health Connect ..... 833-983-0487  
Salud mental ..... 650-849-0303  
795 Willow Road, Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997  
3801 Miranda Avenue, Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000  
[www.va.gov/palo-alto-health-care](http://www.va.gov/palo-alto-health-care)

**Ravenswood Family Health Center** ..... 650-330-7400  
Servicios de atención médica para todas las edades, sin importar el seguro, el estado migratorio o la capacidad de pago.  
1885 Bay Road, East Palo Alto 94303  
[www.ravenswoodfhc.org](http://www.ravenswoodfhc.org)

**Centro de Atención para Personas de Edad Avanzada**

**Ron Robinson** ..... 650-573-2655  
Centro de Contacto para Pacientes Nuevos ..... 650-372-3200  
Clínica para pacientes ambulatorios en la primera planta del Centro Médico de San Mateo. Proporcionando servicios de salud integrales para satisfacer las necesidades únicas de los adultos mayores.  
222 W. 39th Avenue, San Mateo 94403  
[www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center](http://www.smchf.org/ron-robinson-senior-care-center)

**Samaritan House/Casa Samaritana**.....650-347-3648  
Servicios médicos y dentales para personas con bajos ingresos y sin seguro.  
4031 Pacific Boulevard, San Mateo 94403  
Clínica gratuita de San Mateo  
19 W. 39th Avenue, San Mateo 94403..... 650-578-0400  
Clínica gratuita de Redwood City  
114 Fifth Avenue, Redwood City 94063 ..... 650-839-1447  
[www.samaritanhousesanmateo.org](http://www.samaritanhousesanmateo.org)

**Clínica VA para pacientes ambulatorios de San Bruno**  
..... 650-615-6000  
1001 Sneath Lane, #300, San Bruno 94066  
[www.va.gov/san-francisco-health-care](http://www.va.gov/san-francisco-health-care)

**Clínicas de salud del condado de San Mateo**..... 650-573-2426  
222 W. 39th Avenue, 1st Floor, San Mateo 94403  
Clínica de Coastside..... 650-573-3941  
225 S. Cabrillo Highway, #100A, Half Moon Bay 94019  
Centro de Salud de Daly City..... 650-372-3200  
380 90th Street, Daly City 94015  
Centro de Salud de Fair Oaks ..... 650-578-7141  
2710 Middlefield Road, Redwood City 94063  
Clínica de South San Francisco..... 650-877-7070  
306 Spruce Avenue, South San Francisco 94080  
[www.smchealth.org/smmc-guide-clinics](http://www.smchealth.org/smmc-guide-clinics)

**Clínica móvil del condado de San Mateo**..... 650-573-2786  
Para los residentes de San Mateo que carecen de un hogar, no tienen seguro, con cobertura de Medi-Cal, Medicare o en el programa Acceso y Atención para Todos (Access and Care for Everyone, ACE) del condado de San Mateo. Disponible en South San Francisco, Redwood City y San Mateo varios días de la semana.  
[www.smchealth.org/mobileclinic](http://www.smchealth.org/mobileclinic)

**Hospital Sequoia: Centro de Salud y Bienestar**  
..... 650-367-5998  
Centro comunitario de recursos de salud, grupos de apoyo, evaluaciones de salud, clases de prevención de caídas y clases de diabetes.  
749 Brewster Avenue, Redwood City 94063  
[www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center](http://www.dignityhealth.org/bayarea/locations/sequoia/services/health-wellness-center)

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired**  
..... 650-858-0202

Para las personas ciegas y con problemas de visión: servicios sociales; capacitación y asesoramiento; grupos de apoyo en mandarín y cantonés, alquiler de CCTV; clínica de baja visión. 2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306  
[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)

## **SEGURIDAD EN EL HOGAR: Equipo médico, modificación del hogar y respuesta ante emergencias**

### **EQUIPO MÉDICO DURADERO**

Pregunte a su proveedor si sus servicios están cubiertos por Medicare, Medi-Cal o un seguro privado. También llame a su farmacia local para obtener información sobre equipos pequeños y suministros.

### **EQUIPO MÉDICO DURADERO: PRÉSTAMOS**

Muchos centros para personas de edad avanzada prestan equipos pequeños y suministros. Consulte la sección “Centros para personas de edad avanzada” para obtener la información de contacto.

**Coastside Adult Day Health Center** ..... 650-726-5067

Presta equipo médico para el hogar, como andaderas, sillas de ruedas, sillas para la ducha y sillas con orinal junto a la cama.

La confirmación de este servicio está pendiente.

925 Main Street Suite A, Half Moon Bay 40195

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

### **Programa de Préstamos de Equipos Médicos**

**(Medical Equipment Loan Program, MELP)** .....650-590-9112

Ubicaciones para recolección y entrega en San Carlos

y South San Francisco. Organización sin fines de lucro que recicla equipos duraderos usados y donados, y los presta sin costo alguno a los usuarios. Los voluntarios inspeccionan, limpian y realizan un inventario de los equipos antes de ponerlos a disposición de los

usuarios. El equipo para niños está disponible a través de AbleCloset en la ubicación de San Carlos.

<http://www.freemedequip.org>

## **MODIFICACIÓN DEL HOGAR Y EQUIPO ADAPTABLE**

### **Programa de Acceso Telefónico de California (California Telephone Access Program, CTAP)**

..... 1-800-806-1191

Teléfonos y accesorios especializados gratuitos para residentes que cumplan con los requisitos.

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

### **Programas de reparación en el hogar de la ciudad de San Mateo**

..... 650-522-7220

[www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs](http://www.cityofsanmateo.org/3895/Home-Repair-Programs)

**Habitat for Humanity** ..... 1-800-422-4828

..... 415-625-1000

Programa de conservación de viviendas para residentes con bajos ingresos.

[www.habitatqsf.org/home-repair](http://www.habitatqsf.org/home-repair)

**Home Safety Services, Inc.** ..... 1-888-388-3811

..... 650-571-7774

Instala barras de apoyo, barandillas de escaleras, rampas para sillas de ruedas, etc.

890 Cowan Road, G, Burlingame 94010

[www.homesafety.net](http://www.homesafety.net)

**Rebuilding Together Peninsula** ..... 650-366-6597

El programa Seguro en Casa (Safe at Home program) ayuda a los adultos mayores, a las familias y a las personas con discapacidades a vivir de manera más independiente ocupándose de reparaciones pequeñas.

841 Kaynyne Street, Redwood City 94063

[www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home](http://www.rebuildingtogetherpeninsula.org/safe-at-home)

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired ... 650-858-0202**  
Se especializa en personas ciegas y con discapacidades visuales: servicios sociales, capacitación para llevar a cabo actividades de la vida diaria, de orientación y de movilidad; grupos de apoyo y asesoría; clases de braille y computación; programa de renta de CCTV y capacitación en tecnología.  
2500 El Camino Real, #100, Palo Alto 94306  
[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)

## **RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS MÉDICAS**

**LifeStation, Inc.**..... 1-877-227-1847  
Sistemas personales de respuesta ante emergencias-sujetos a una tarifa, equipos de alerta médica y servicio de monitoreo.  
[www.lifestation.com](http://www.lifestation.com)

**MedicAlert Foundation**  
Lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 4:30 p. m.: ..... 1-800-432-5378  
Planes de protección MedicAlert-sujetos a tarifas mediante el uso de un collar o brazalete. Asistencia de emergencia para los miembros del plan.  
[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

**PG&E** ..... 1-800-743-5000  
Si huele a gas, llame al 911. Brinda información y recursos para mejorar la seguridad en el hogar y al aire libre.  
[www.pge.com/en\\_US/safety/safety.page](http://www.pge.com/en_US/safety/safety.page)

## **ATENCIÓN EN CENTROS DE CUIDADOS PALIATIVOS**

Los servicios de los centros de cuidados paliativos proporcionan cuidado físico y emocional para pacientes con enfermedades terminales y sus familias.

**By the Bay Health** ..... 1-415-927-2273  
Brinda servicios en los condados de Marin, San Francisco y San Mateo.

180 Redwood Street, #350, San Francisco 94102  
[www.bythebayhealth.org/btbh-hospice-care/](http://www.bythebayhealth.org/btbh-hospice-care/)

**Centro Médico de Kaiser Permanente** ..... 650-299-3970  
Departamento de Cuidados Paliativos  
(solo para miembros de Kaiser)  
400 Veterans Boulevard, 400, Redwood City 94063  
[www.kp.org](http://www.kp.org)

**Mission Hospice & Home Care** ..... 650-554-1000  
66 Bovet Rd #100 San Mateo 94402  
[www.missionhospice.org](http://www.missionhospice.org)

**Pathways Home, Health & Hospice** ..... 650-634-0133  
Agencia afiliada al Hospital Sequoia/Dignity Health que ofrece  
servicios en el condado de San Mateo.  
395 Oyster Point Blvd, Suite 128, South San Francisco 94080  
[www.pathwayshealth.org](http://www.pathwayshealth.org)

**Atención en el hogar de Sutter** ..... 650-685-2800  
1670 S. Amphlett Blvd. San Mateo 94402  
[www.sutterhealth.org](http://www.sutterhealth.org)

**Programa de Cuidados Paliativos (Hospice Care Program)  
del Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos  
de los Veteranos** ..... 1-800-455-0057  
3801 Miranda Avenue, Palo Alto 94304 ..... 650-493-5000  
795 Willow Road, Menlo Park 94025 ..... 650-614-9997  
[www.paloalto.va.gov](http://www.paloalto.va.gov)

# OPCIONES DE VIVIENDA Y REFERENCIAS

## ASISTENCIA PARA VIVIENDA DE EMERGENCIA

### **Sistema de Respuesta a la Crisis de Personas sin Hogar del Condado de San Mateo**

Las personas que experimentan sinhogarismo entran al sistema de respuesta a la crisis de personas sin hogar a través de un proceso de entrada y evaluación coordinado, al cual se accede por medio de las AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES, en las que son remitidas a servicios apropiados para ayudarles a conectarlas con una vivienda.

<https://www.smcgov.org/ceo/homeless-crisis-response-system-overview>

### **AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES**

Las ocho agencias de servicios fundamentales del condado trabajan en colaboración con la Agencia de Servicios Humanos para ofrecer a las personas y familias servicios básicos de emergencia y apoyo para estabilizar su situación vital, incluida la asistencia para la vivienda. Consulte la sección de SERVICIOS FUNDAMENTALES para ver las ubicaciones de oficinas que atienden a su área.

[www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance](http://www.smcgov.org/hsa/core-service-agencies-emergency-safety-net-assistance)

### **LifeMoves**

Llame al 211 o envíe su código postal por mensaje de texto al 898211

Maneja el Centro de Orientación del Condado de San Mateo y otros servicios de vivienda provisional y de apoyo.

[www.lifemoves.org/get-help/](http://www.lifemoves.org/get-help/)

### **WeHope** ..... 650-330-8000

Ofrece refugio de emergencia para adultos sin hogar, en estado de indigencia y en riesgo en East Palo Alto y en los alrededores de las comunidades de los condados de San Mateo y Santa Clara.

1854 Bay Road, East Palo Alto 94303

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

## **REFERENCIAS Y APOYO PARA VIVIENDA**

### **Doorway**

Base de datos y portal de solicitudes consolidados para oportunidades de vivienda asequible en Bay Area.

<https://housingbayarea.mtc.ca.gov/>

### **Opciones de vivienda (Housing Choices)..... 1-408-498-5777**

Un programa de Sobrato Center para organizaciones sin fines de lucro que crea y apoya oportunidades de vivienda asequible para personas con discapacidades de desarrollo y de otro tipo.

3460 W. Bayshore, 205, Palo Alto 94303

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

### **Housing Industry Foundation ..... 650-437-2980**

Evalúa y califica a los beneficiarios de ayudas de emergencia para la vivienda.

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

### **Human Investment Project (HIP Housing) ..... 650-348-6660**

Ofrece información sobre vivienda, servicios de referencia y programas de vivienda compartida, además de que opera viviendas de renta asequible.

111 East 5<sup>th</sup> Avenue, San Mateo 94402

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

### **Lesley Senior Communities ..... 650-726-4888**

Organización sin fines de lucro que suministra viviendas a adultos mayores y personas con discapacidad con ingresos bajos o extremadamente bajos.

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

### **Openhouse..... 1-415-296-8995**

Publica una lista de oportunidades de vivienda en Bay Area.

[www.openhousesf.org/housing](http://www.openhousesf.org/housing)

### **Project Sentinel ..... 1-800-339-6043**

Cumplimiento de la vivienda justa, resolución de disputas entre inquilinos y arrendadores, hipoteca inversa y asesoría para la prevención de ejecuciones hipotecarias.

1615 Hudson Street, A, Redwood City 94061

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

**Departamento de Vivienda del Condado de San Mateo**

..... 650-802-3300

Información sobre vivienda asequible: elegibilidad, listas de espera, asistencia para el pago inicial (deposito) y viviendas por debajo del precio del mercado (Below Market Rate, BMR).

264 Harbor Boulevard, A, Belmont, 94002

[www.smcgov.org/housing/residents](http://www.smcgov.org/housing/residents)

**INFORMACIÓN, REFERENCIAS, ASISTENCIA Y DEFENSA**

**Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad**

..... Línea de mensajes: 1-888-SMC-ADRC (762-2372)

La Conexión de Recursos para el Envejecimiento y Discapacidad de Personas del Condado de San Mateo

(SMC ADRC) proporciona un punto coordinado de entrada para adultos mayores y personas con discapacidades para garantizar el acceso a servicios y apoyos necesarios para seguir siendo independientes en la comunidad.

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

**Servicios para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades**

..... 650-573-3900

Conexión a programas de Servicios para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades (Aging & Disability Services, ADS), tales como IHSS, APS/EDAPT, Tutores Públicos, Administradores Públicos, Manejo de Casos Linkages, Autoridad Pública, Unidad de Comisión y Servicios de Proveedores.

<https://www.smchealth.org/services-aging-and-disability>

**211** ..... 211 o 1-800-273-6222

Servicio de información y remisión que pone en contacto a las personas que llaman con servicios comunitarios, como alimentos, alojamiento, asesoramiento o ayuda para encontrar empleo.

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

**AgeUp, Inc. Antes llamado Servicios de Defensoría del Condado de San Mateo** ..... 650-780-5707

Trabaja para proteger los derechos de los residentes que viven en centros de atención a largo plazo en el condado de San Mateo. Asistencia a las personas y a sus familiares y amigos que intentan navegar por el sistema de atención a largo plazo. Publica una lista de centros de atención a largo plazo.

<https://age-up.org/>

**Center for Independence of Individuals with Disabilities** ..... 650-645-1780

Información y referencias; asesoramiento entre pares y grupos de apoyo; tecnología de asistencia; asesoramiento financiero; habilidades para la vida independiente; defensa y asistencia personal.

2001 Winward Way #103, San Mateo

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

**Equipo de Respuesta de Envejecimiento Saludable (Healthy Aging Response Team, HART) de Daly City Partnership** .....650-301-3300

Voluntarios pares que conectan a adultos (mayores de 50 años) y personas con discapacidades. Línea telefónica de información y derivación; consultas sin cita previa en el Centro para Personas de Edad Avanzada de Doelger en inglés, mandarín, español y tagalo.

350-90th Street, 1st Floor Daly City 94015

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

**Programa de Defensa y Asesoría sobre Seguros de Salud (HICAP)**.....1-800-434-0222 o 650-627-9350

Asesoramiento y defensa gratis de Medicare que incluye información sobre planes de seguro complementarios, cobertura de medicamentos con receta y pólizas de seguro de atención a largo plazo. Los servicios se proporcionan con cita previa en su centro local para personas de edad avanzada y otras ubicaciones en todo el condado.

1710 S Amphlett Boulevard, #100, San Mateo 94402

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

## **Directorio de recursos de Kaiser Permanente**

Base de datos con función de búsqueda que ofrece información sobre transporte, alimentos, vivienda, beneficios, empleo y otros recursos.

[www.healthy.kaiserpermanente.org.health-wellness](http://www.healthy.kaiserpermanente.org.health-wellness)

## **Red de cuidado**

Lista completa de recursos en Internet creada y mantenida por el condado de San Mateo para las personas adultas mayores y con discapacidades, así como para sus cuidadores y proveedores de servicios.

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

## **Peninsula Family Service: Centro de Actividades**

**para Adultos Fair Oaks**..... 650-780-7525

Comuníquese con un administrador de casos y un especialista de información y apoyo para encontrar recursos sobre envejecimiento en el hogar; transporte; alimentos; refugio de emergencia; apoyo de cuidadores; salud y bienestar; recreación; vivienda y seguro médico. Hay servicios bilingües en inglés y español.

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

[www.peninsulafamilyservice.org/fair-oaks-adult-activity-center/](http://www.peninsulafamilyservice.org/fair-oaks-adult-activity-center/)

**Senior Coastsiders**..... 650-726-9056

Los administradores de casos puede conectar a las personas de edad avanzada y con discapacidades con los servicios y los programas disponibles en la costa. Ofrece servicios para mantener a las personas de edad avanzada y a los adultos con discapacidades lo más saludables, activos e independientes posible, y ayudarles a envejecer en el hogar.

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

[www.seniorcoastsiders.org/care-management](http://www.seniorcoastsiders.org/care-management)

**Sequoia Strong**..... 650-421-2155

Sequoia Strong™ es su guía personal de recursos para una vida sana en el sur del condado de San Mateo. Todas las actividades y servicios son recomendados personalmente por el Distrito de Atención Médica de Sequoia para los residentes del distrito.

La mayoría de los recursos son gratuitos o de bajo costo.

## **ASISTENCIA LEGAL**

**API Legal Outreach** ..... 1-415-567-6255  
Proporciona representación legal, servicios sociales y defensa culturalmente competentes y lingüísticamente apropiados para los sectores más marginados de la comunidad asiática e isleña del Pacífico, incluidas mujeres de bajos ingresos, personas de edad avanzada, inmigrantes recientes y jóvenes.  
[www.apilegaloutreach.org](http://www.apilegaloutreach.org)

**Asistencia Legal en Bay Area**  
..... 1-800-551-5554 o 650-472-2666  
Proporciona asesoría y consejos en un rango de temas civiles legales para residentes de bajos ingresos calificados que viven en Bay Area, disponible en todos los idiomas.  
[www.baylegal.org](http://www.baylegal.org)

**California Advocates for Nursing Home Reform**  
..... 1-800-474-1116 o 1-415-974-5171  
Maneja un servicio de referencia de abogados certificado por el Colegio de Abogados del Estado, diseñado para remitir a los consumidores a abogados especializados en planificación patrimonial para cuidados a largo plazo, abuso de personas adultas mayores y abuso financiero de personas adultas mayores.  
[www.canhr.org](http://www.canhr.org)

**Servicios Legales Comunitarios en East Palo Alto**  
..... 650-326-6440  
Proporciona servicios legales en las áreas de vivienda, inmigración y estabilidad económica.  
[www.clsepa.org](http://www.clsepa.org)

## **Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)**

..... 650-259-1855  
..... 24 horas:1-800-300-1080

Brinda atención a las víctimas de violencia doméstica en el condado de San Mateo. Ofrece información, remisión y representación legal en asuntos legales comunes relacionados con la violencia de pareja.

[www.corasupport.org/what-we-do/legal-services](http://www.corasupport.org/what-we-do/legal-services)

## **Disability Rights** ..... 1-800-776-5746

Proporciona asesoría y, potencialmente, asistencia legal individual para defender, promover y fortalecer los derechos y las oportunidades de las personas con discapacidades.

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

## **Housing and Economic Rights Advocates (HERA)**

..... 1-510-271-8443

Organización estatal sin fines de lucro que proporciona servicios legales gratuitos a residentes de ingresos bajos y moderados para ayudar a inquilinos, propietarios de vivienda y residentes sin hogar.

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

## **LawHelpCA**

Operado por Legal Aid Association of California (LAAC), este sitio web proporciona información sobre temas legales comunes escritos por fuentes respetadas, y un directorio actualizado de organizaciones legítimas y previamente evaluadas que ofrecen asesoría y representación legal gratuitas o de bajo costo.

[www.lawhelpca.org/about-us](http://www.lawhelpca.org/about-us)

## **Servicio de Referencia de Abogados (Lawyer Referral Service, LRS) de la Asociación del Colegio de Abogados del Condado de San Mateo**

..... 650-369-4149

Servicio sin fines de lucro del Colegio de Abogados del condado de San Mateo para ayudar a los ciudadanos a encontrar un abogado calificado. Honorario de \$45.00 por una consulta de media hora con un abogado.

[www.smcba.org/?pg=find-a-lawyer](http://www.smcba.org/?pg=find-a-lawyer)

**Legal Aid Society of San Mateo County** ..... 650-558-0915  
Proporciona asesoría, orientación y representación legal civil gratuitas a personas de bajos ingresos que viven en el condado de San Mateo.

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

El Programa de Defensores para Personas de Edad Avanzada (Senior Advocates Program) de la Legal Aid Society ayuda a los residentes del condado de San Mateo (mayores de 60 años) con los beneficios del gobierno, abuso de personas adultas mayores, testamentos simples, derecho del consumidor y cobro de deudas, tutelas para adultos mayores que cuidan a niños pequeños e instrucciones avanzadas de atención médica.

<https://www.legalaidsmc.org/senior-advocates-program>

**Centro de Solución de Conflictos Península (Peninsula Conflict Resolution Center, PCRC)** ... 650-513-0330  
Servicio de mediación en asuntos familiares, de consumo, comunitarios, de propietarios e inquilinos, y laborales.

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

**Línea directa de abuso a personas adultas mayores del condado de San Mateo** ..... 1-844-868-0938  
Para reportes o asesoría relacionados con el abuso financiero, físico y sexual, abandono o autonegligencia para personas adultas mayores o dependientes.

[www.smchealth.org/elderabuse](http://www.smchealth.org/elderabuse)

**Clínica Legal Comunitaria de Stanford** ..... 650-725-9200  
Clínica de práctica de litigio y servicios directos de la Facultad de Derecho de Stanford, ubicada en Redwood City. Bajo la supervisión de los instructores de la clínica, los estudiantes representan a los clientes en asuntos de vivienda, seguro social de discapacidad y alivio posterior a la condena.

<https://law.stanford.edu/community-law-clinic>

## **SERVICIOS PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+**

**Asociación para el Alzheimer** ..... Las 24 horas: 1-800-272-3900

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

**Centro CoastPride** ..... 650-479-1902  
[www.coastpride.org](http://www.coastpride.org)

**Iglesia Congregacional de San Mateo** ..... 650-343-3694  
225 Tilton Avenue, San Mateo 94401  
[www.ccsm-ucc.org](http://www.ccsm-ucc.org)

**Community Overcoming Relationship Abuse (CORA)**  
..... Las 24 horas: 1-800-300-1080  
[www.corasupport.org](http://www.corasupport.org)

**Prevención del suicidio de Felton Institute en Peninsula**  
Proporciona apoyo las 24 horas al día, los 7 días a la semana para aquellas personas que se sienten deprimidas, tienen pensamientos suicidas o solo buscan alguien con quien hablar.  
<https://felton.org/social-services/adult/peninsula-suicide-prevention-ppsp/>

**Institute on Aging** ..... 1-415-750-4111  
Friendship Line California ..... Las 24 horas: 1-888-670-1360  
[www.ioaging.org](http://www.ioaging.org)

**LGBTQ Caregiver Center**  
El LGBTQ Caregiver Center virtual proporciona información y recursos, da capacitación y servicios para mejorar la salud y el bienestar de los cuidadores LGBTQ.  
<https://lgbtqcaregivers.org/>

**Comisión LGBTQIA+ del condado de San Mateo**  
..... 650-363-4467  
[www.smcgov.org/lgbtqia](http://www.smcgov.org/lgbtqia)

**Metropolitan Community Church (MCC) de San Francisco**  
..... 1-415-863-4434  
Una comunidad diversa de personas queer cristianas.  
1620 Gough St., San Francisco, CA 94109  
<https://mccsf.org/>

**Openhouse**..... 1-415-296-8995  
Vivienda y servicios comunitarios para personas adultas mayores  
de la comunidad LGBTQ.  
[www.openhouse-sf.org](http://www.openhouse-sf.org)

**Parents, Families & Friends of LGBTQ (PFLAG)**  
PFLAG en San Jose y Peninsula..... 1-408-270-8182  
PFLAF en San Francisco..... 1-415-921-8850  
[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

**Asesoramiento entre pares de la comunidad LGBTQ  
de Peninsula Family Services** .....650-403-4300 x4750  
24 Second Avenue, San Mateo 94401  
[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

**Línea de atención telefónica nacional LGBTQ para personas  
adultas mayores de SAGE** ..... 1-877-360-5428  
[www.sageusa.org](http://www.sageusa.org)

**Equipo móvil de respuesta a crisis del condado de San Mateo**  
..... 650-579-0350  
El equipo brinda atención rápida en situaciones de crisis a  
personas de la comunidad, proporcionada por un equipo dedicado  
de profesionales de la salud mental con la participación de  
cuerpos policiales únicamente cuando resulta necesario.

**San Mateo County Pride Center** ..... 650-591-0133  
1021 S. El Camino Real, San Mateo 94402  
[www.sanmateopride.org](http://www.sanmateopride.org)

## **BIBLIOTECAS**

En el condado de San Mateo, las bibliotecas del condado  
(San Mateo County Libraries, SMCL) y de la ciudad ofrecen una  
amplia gama de servicios que van más allá del préstamo de  
libros, incluyendo tecnología, espacios de reunión y recursos  
educacionales, recreativos, laborales y personales. Consulte el

sitio web de su biblioteca local para conocer la oferta o hablar con un bibliotecario.

## **BIBLIOTECAS DEL CONDADO DE SAN MATEO**

.... 1-833-937-7625 o mande un mensaje de texto al 650-851-0147

Las bibliotecas del condado de San Mateo (San Mateo County, SMC) ofrecen muchos servicios, que incluyen sesiones de tutoría tecnológica, servicio PrintAnywhere (Imprima en cualquier lugar) gratuito, pases para museos en Discover & Go, salas para reuniones, préstamos de computadoras portátiles, puntos de acceso y otros equipos, uso de computadoras, salas de estudio y espacios para reuniones virtuales. <https://smcl.org/>

Las bibliotecas **Bookmobile** de SMC acercan programas y servicios esenciales a residentes y escuelas en ubicaciones remotas, incluidas películas y libros para niños y adultos, puntos de acceso WiFi y materiales en idioma español.

<https://smcl.org/mobile-services/bookmobile/>

**Atherton** - 2 Dinkelspiel Station Lane, Atherton 94027

**Belmont** - 1110 Alameda de las Pulgas, Belmont 94002

**Brisbane** - 163 Visitacion Avenue, Brisbane 94005

**East Palo Alto** - 2415 University Avenue, East Palo Alto 94303

**Foster City** - 1000 E. Hillsdale Boulevard, Foster City 94404

**Half Moon Bay** - 620 Correas Street, Half Moon Bay 94019

**Millbrae** - 1 Library Avenue, Millbrae 94030

**North Fair Oaks** - 2510 Middlefield Road, Redwood City 94063

**Pacifica Sanchez** - 1111 Terra Nova Boulevard, Pacifica 94044

**Pacifica Sharp Park** - 104 Hilton Way., Pacifica 94044

**Portola Valley** - 765 Portola Road, Portola Valley 94028

**San Carlos** - 610 Elm Street, San Carlos 94070

**Woodside** - 3140 Woodside Road, Woodside 94062

## **BIBLIOTECAS DE LA CIUDAD**

Las bibliotecas de la ciudad ofrecen servicios como asistencia tecnológica, entrega de libros, uso de computadoras e impresoras y espacios de aprendizaje colaborativo y creativo. Con frecuencia, ofrecen talleres vocacionales, oportunidades de voluntariado y otros servicios comunitarios.

### **Bibliotecas de Burlingame**

480 Primrose Road, Burlingame 94010 ..... 650-558-7400

1800 Easton Drive, Burlingame 94010 ..... 650-340-6180

[www.burlingame.org/library](http://www.burlingame.org/library)

### **Bibliotecas de Daly City**

40 Wembley Drive, Daly City 94015 ..... 650-991-8023

460 Martin Street, Daly City 94014 ..... 650-991-8074

134 Hillside Boulevard, Daly City 94014 ..... 650-991-8073

275 Southgate Avenue, Daly City 94015..... 650-991-8071

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

### **Bibliotecas de Menlo Park**

800 Alma Street, Menlo Park 94025 ..... 650-330-2500

413 Ivy Drive, Menlo Park 94025..... 650-330-2540

[www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library](http://www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Library)

### **Bibliotecas de Redwood City**

1044 Middlefield Road, Redwood City 94063 ..... 650-780-7018

2140 Euclid Avenue, Redwood City 94061 ..... 650-780-7010

399 Marine Pkwy., Redwood City 94065..... 650-780-5740

[www.redwoodcity.org/departments/library](http://www.redwoodcity.org/departments/library)

**Biblioteca de San Bruno**

701 Angus Avenue, San Bruno 94066 ..... 650-616-7078  
[www.sanbruno.ca.gov/342/Library](http://www.sanbruno.ca.gov/342/Library)

**Bibliotecas de San Mateo**

55 W. 3rd Avenue, San Mateo 94402 ..... 650-522-7800  
205 W. Hillsdale Boulevard, San Mateo 94403 ..... 650-522-7882  
1530 Susan Court, San Mateo 94403 (cerrada temporalmente)  
..... 650-522-7892  
[www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours](http://www.cityofsanmateo.org/514/Locations-Hours)

**Bibliotecas de South San Francisco**

840 W. Orange Avenue, So. San Francisco 94080...650-829-3860  
306 Walnut Avenue, So. San Francisco 94080.....650-877-8530  
520 Tamarack Lane, So. San Francisco 94080.....650-877-8540  
[www.ssf.net/departments/library](http://www.ssf.net/departments/library)

**CENTROS COMUNITARIOS Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

Los centros comunitarios y para personas de edad avanzada son lugares de conexión y puntos de acceso a muchos servicios para adultos mayores.

**Centro en Belmont**

Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada de Twin Pines ..... 650-595-7441  
20 Twin Pines Lane, Belmont 94002  
[www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors](http://www.belmont.gov/departments/parks-and-recreation/adults-seniors)

**Centro en Brisbane**

Centro para Personas de Edad Avanzada ..... 1-415-508-2135  
2 Visitacion Avenue, Brisbane 94005  
[www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room](http://www.brisbaneca.org/parksrec/page/senior-sunrise-room)

**Centro en Burlingame**

Centro Comunitario de Burlingame..... 650-558-7300  
850 Burlingame Avenue, Burlingame 94010  
[www.burlingame.org/1076/Parks-Recreation](http://www.burlingame.org/1076/Parks-Recreation)

**Centros en Daly City**

Centro Comunitario de Bayshore..... 650-991-5701  
450 Martin Street, Daly City 94014

Centro para Personas de Edad Avanzada Doelger  
..... 650-991-8012  
101 Lake Merced Boulevard, Daly City 94015

Gellert Park Clubhouse..... 650-991-8017  
50 Wembley Drive, Daly City 94015

Centro Comunitario Lincoln Park ..... 650-991-8018  
901 Brunswick Street, Daly City 94014

Centro Comunitario War Memorial..... 659-991-8020  
6655 Mission Street, Daly City 94014  
[www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors](http://www.dalycity.org/329/Active-AdultsSeniors)

**Centro en East Palo Alto**

Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto  
..... 650-853-3149  
560 Bell Street, East Palo Alto 94303  
[www.cityofepa.org/communityprograms](http://www.cityofepa.org/communityprograms)

**Centros en Foster City**

Departamento de Parques y Recreación de Foster City  
..... 650-286-2585  
650 Shell Boulevard, Foster City 94404  
[www.fostercity.org](http://www.fostercity.org)

Peninsula Jewish Community Center (PJCC)..... 650-212-7522  
800 Foster City Boulevard, Foster City 94404  
[www.pjcc.org](http://www.pjcc.org)

**Centro en Half Moon Bay**

Senior Coastsiders ..... 650-726-9056

925 Main Street, Half Moon Bay 94019

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

**Centros en Menlo Park**

Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park  
..... 650-330-2280

Belle Haven Community Campus

100 Terminal Avenue, Menlo Park, 94025

[www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Seniors-older-adults](http://www.menlopark.gov/Government/Departments/Library-and-Community-Services/Seniors-older-adults)

Peninsula Volunteers, Inc. - Little House ..... 650-326-2025

800 Middle Avenue, Menlo Park 94025

[www.1pvi.org/littlehouse/](http://www.1pvi.org/littlehouse/)

**Centro en Millbrae**

Centro de Recreación de Millbrae ..... 650-259-2360

477 Lincoln Circle, Millbrae 94030

[www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors](http://www.ci.millbrae.ca.us/368/Seniors)

**Centro en Pacifica**

Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica  
..... 650-738-7350

540 Crespi Drive, Pacifica 94044

[www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services)

**Centros en Redwood City**

Centro de Actividades para Adultos Fair Oaks ..... 650-780-7525

2600 Middlefield Road, Redwood City 94063

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

Centro de Personas de Edad Avanzada Veterans Memorial  
de Redwood City ..... 650-780-7270

1455 Madison Avenue, Redwood City 94061

[www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors](http://www.redwoodcity.org/departments/parks-recreation-and-community-services/seniors)

**Centro en San Bruno**

Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno  
..... 650-616-7150

1555 Crystal Springs Road, San Bruno 94066  
[www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center](http://www.sanbruno.ca.gov/331/50-Senior-Center)

### **Centro en San Carlos**

Centro Comunitario para Adultos de San Carlos .... 650-802-4384  
601 Chestnut Street, San Carlos 94070  
[www.cityofsancarlos.org/acc](http://www.cityofsancarlos.org/acc)

### **Centros en San Mateo**

Martin Luther King Jr. Community Center ..... 650-522-7470  
725 Monte Diablo, San Mateo 94401  
[www.cityofsanmateo.rec.org](http://www.cityofsanmateo.rec.org)

San Mateo Japanese American Community Center  
..... 650-343-2793  
415 S. Claremont Street, San Mateo 94401  
[www.smjacc.org](http://www.smjacc.org)

Centro para Personas de Edad Avanzada de San Mateo  
..... 650-522-7490  
2645 Alameda de las Pulgas, San Mateo 94403  
[www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center](http://www.cityofsanmateo.org/638/Senior-Center)

Self-Help for the Elderly ..... 650-342-0822  
50 E. 5th Avenue, San Mateo 94401  
[www.selfhelpelderly.org](http://www.selfhelpelderly.org)

### **Centro en South San Francisco**

Roberta Cerri Teglia Center ..... 650-829-3824  
400 Grand Avenue, South San Francisco 94080  
[www.ssf.net](http://www.ssf.net)

## **GRUPOS DE APOYO**

Existen grupos programados con regularidad disponibles para intercambiar ideas y ofrecerse ánimo mutuo. La mayoría de estas organizaciones ofrece información y remisiones. Llame al hospital, centro para personas de edad avanzada o organización religiosa de su localidad para obtener más información sobre los grupos de apoyo.

**Al-Anon** ..... 650-592-7935  
[www.alanonmidpeninsula.org](http://www.alanonmidpeninsula.org)

**Línea de ayuda de Alcohólicos Anónimos**..... 650-577-1310  
.....Español 650-679-2374  
[www.aa-san-mateo.org](http://www.aa-san-mateo.org)

**Asociación ALS** ..... 1-916-979-9265  
[www.als.org/local-support/states/california](http://www.als.org/local-support/states/california)

**Asociación para el Alzheimer** ..... Las 24 horas 1-800-272-3900  
[www.alz.org/norcal](http://www.alz.org/norcal)

**American Cancer Society** ..... Las 24 horas 1-800-227-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**Asociación Estadounidense de la Diabetes** .... 1-800-342-2383  
[www.diabetes.org/healthy-living/seniors](http://www.diabetes.org/healthy-living/seniors)

**Arthritis Foundation** ..... 1-800-283-7800  
[www.arthritis.org/healthy-living](http://www.arthritis.org/healthy-living)

**Brain Support Network**..... 650-814-0848  
Grupos de apoyo, locales y virtuales, para las personas  
con Alzheimer, Parkinson y los cuidadores.  
[www.brainsupportnetwork.org/support-group](http://www.brainsupportnetwork.org/support-group)

**Breathe California** ..... 1-408-998-5865  
[www.lungsrus.org/senior-resources](http://www.lungsrus.org/senior-resources)

**Center for Independence of Individuals with Disabilities**  
..... 650-645-1780  
<https://www.cidсанmateo.org/services/peer-support.php>

**Cocaine Anonymous** ..... 1-415-226-1300  
[www.ca.org](http://www.ca.org).

**Community Overcoming Relationship Abuse**  
..... Las 24 horas: 1-800-300-1080

..... 650-652-0800  
Sirviendo a las víctimas de violencia doméstica en el condado de San Mateo. Ofreciendo consejería, alojamiento de emergencia y asistencia legal.

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

**Epilepsy Foundation** ..... 1-800-632-3532

[www.epilepsynorcal.org/support-groups](http://www.epilepsynorcal.org/support-groups)

**Family Caregiver Alliance** ..... 1-800-445-8106

..... 1-415-434-3388

235 Montgomery Street, San Francisco 941048

[www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/](http://www.caregiver.org/connecting-caregivers/support-groups/)

**Gamblers Anonymous** ..... 1-855-222-5542

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

**Hearing Loss Association** ..... 650-867-5256

Es una organización de voluntarios que proporciona apoyo, educación y defensa.

[www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/](http://www.hearinglossca.org/support/peninsula-chapter/)

**Kara** ..... 650-321-5272

[www.kara-grief.org/support-for/adults](http://www.kara-grief.org/support-for/adults)

**Fundación del Lupus del Norte de California** .. 1-408-954-8600

[www.lfnc.org/online-support-groups](http://www.lfnc.org/online-support-groups)

**National Alliance on Mental Illness del condado de San Mateo**

..... 650-638-0802

[www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis](http://www.namisanmateo.org/support/for-individuals-with-a-mental-health-diagnosis)

**National Kidney Foundation** ..... 1-855-653-2273

[www.kidney.org/treatment-support](http://www.kidney.org/treatment-support)

**National Multiple Sclerosis Society** ..... 1-800-344-4867

[www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support](http://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN/Services-and-Support/Social-Emotional-support)

**Nicotine Anonymous** ..... 1-877-879-6422  
[www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting](http://www.nicotine-anonymous.org/find-a-meeting)

**Pacific Stroke Association** ..... 650-565-8485  
[www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups](http://www.pacificstrokeassociation.org/stroke-support-groups)

**Asesoramiento entre pares de Peninsula Family Service**  
..... 650 403-4300 x 4750  
Consejeros voluntarios capacitados ofreciendo apoyo a personas adultas (mayores de 55 años) en inglés, mandarín, español, tagalo y a la comunidad LGBTQIA+.  
[www.pfso.org](http://www.pfso.org)

**Vista Center for the Blind & Visually Impaired**  
..... 650-858-0202  
[www.vistacenter.org](http://www.vistacenter.org)

## TECNOLOGÍA

La mayoría de las bibliotecas y muchos centros para personas de edad avanzada ofreciendo apoyo y orientación para ayudar a los adultos mayores a sacar el mayor provecho de sus teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras portátiles. Consulte su biblioteca o centro para personas de edad avanzada.

**Senior Planet de AARP** ..... 1-888-713-3495  
Cursos e información para ayudar a los adultos mayores a usar la tecnología para aprender nuevas habilidades, ahorrar dinero, hacer ejercicio y crear nuevas amistades.  
[www.seniorplanet.org/](http://www.seniorplanet.org/)  
Una ubicación en Palo Alto ofrece tutorías presenciales y otros cursos..... 650-918-5570  
[www.seniorplanet.org/locations/palo-alto/avenidas-center/](http://www.seniorplanet.org/locations/palo-alto/avenidas-center/)

**Cyber Seniors** ..... 1-844-217-3057  
Ofreciendo tecnología a adultos mayores usando un modelo de voluntariado intergeneracional.  
[www.cyberseniors.org](http://www.cyberseniors.org)

**digitalLift** ..... 1-855-983-0318  
Es una organización sin fines de lucro que busca eliminar la brecha digital mediante capacitación en habilidades digitales, además de ayudar a los alumnos a tener Internet en su hogar y un dispositivo.  
[www.digitallift.org/](http://www.digitallift.org/)

**GCF Global LearnFree.org**  
Ofrece más de 200 temas, incluidas más de 2,000 clases, más de 1,000 videos y más de 50 recursos interactivos y juegos completamente gratis.  
[www.edu.gcfglobal.org/en/](http://www.edu.gcfglobal.org/en/)

**Peninsula Family Service - Help@Hand**..... 650-403-4300  
Ofrece los talleres Get-Appy de tecnología en Millbrae, Burlingame, San Mateo y Daly City.  
[www.peninsulafamilyservice.org/help-at-hand](http://www.peninsulafamilyservice.org/help-at-hand)

**Peninsula Volunteers, Inc. (PVI)** ..... 650-326-2025  
Ofrece varias clases de tecnología para los miembros de su programa Little House.  
[www.1pvi.org](http://www.1pvi.org)

## **TRANSPORTE**

### **PROGRAMAS PÚBLICOS Y ABIERTOS** **A TODA LA COMUNIDAD**

**Autobuses públicos de la ciudad de Menlo Park**  
..... 650-330-6770  
Servicios de transporte gratuitos para el público en general, que incluyen el Crosstown Shuttle y el Shoppers' Shuttle, que recorren Menlo Park y partes de Palo Alto, con conexiones a agencias de transporte regional. Todos los autobuses públicos tienen acceso para sillas de ruedas y disponen de portabicicletas. Consulte el sitio web para conocer las rutas y horarios.

[www.menlopark.gov/Government/Departments/Public-Works/Transportation-Division/City-Shuttle-services](http://www.menlopark.gov/Government/Departments/Public-Works/Transportation-Division/City-Shuttle-services)

**Programa Connect a Ride (CaR) de la ciudad de Pacifica**

..... 650-738-7353

Ofrece viajes subsidiados de \$5 en Serra Yellow Cab para los residentes de Pacifica (mayores de 65 años). Los viajes deben empezar o finalizar en Pacifica. Incluye la ciudad de Pacifica, desde o para la estación BART en Colma, así como desde o para hospitales entre Daly City y Burlingame. Es obligatorio registrarse.

[www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services](http://www.cityofpacifica.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services)

**Get Around de la ciudad de San Mateo**..... 650-522-7490

Ofrece viajes subsidiados de \$5 en Serra Yellow Cab para los residentes de la ciudad de San Mateo (mayores de 60 años). Costo de \$2 por viaje si se aprueba la tarifa de asistencia recreativa. Es obligatorio registrarse.

[www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program](http://www.cityofsanmateo.org/3795/Get-Around-Senior-Rides-Program)

**Cab Connect de Colma** ..... 650-985-5678

Ofrece 8 viajes mensuales, solo de ida, en Serra Cab a un costo de \$5 por viaje a los residentes de Colma, mayores de 55 años, que cuenten con una membresía del Ayuntamiento de Colma.

[www.colma.ca.gov/colmacabconnect/](http://www.colma.ca.gov/colmacabconnect/)

**Autobuses públicos de Commute.org** ..... 650-588-1600

Ofrecen servicios de autobuses públicos gratuitos en horas pico que conectan las estaciones de BART y Caltrain con centros de trabajo en Península, incluidos el Hospital Seton, el Centro Médico Mills Península y Kaiser de Redwood City. Consulte el sitio web para conocer las rutas y horarios.

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

**Friends in Service to Humanity (FISH)**..... 650-593-1288

Transporte a citas médicas de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m. Necesita un aviso 7 días de trabajo antes. Ofrecen servicio a los residentes de Belmont, San Carlos y Redwood City. Administrado por Sequoia Village.

**Get Up & Go del Peninsula Jewish Community Center (PJCC)**

.....650-378-2750

Transporte gratuito para adultos mayores y cuidadores. Es obligatorio registrarse, pero no es necesario ser miembro del PJCC y no hay requisitos de ingresos o afiliación religiosa. Se pueden hacer reservaciones para citas médicas con hasta 2 meses de antelación, los viajes para otros fines se pueden solicitar una semana antes de que se necesite el servicio de transporte.

[www.pjcc.org/programs/senior-transportation/](http://www.pjcc.org/programs/senior-transportation/)

**Programa Go Card**..... info@101expresslanes.org

La tarjeta Go Card ayuda a cubrir los costos de transporte para los residentes elegibles del condado de San Mateo. Los participantes pueden recibir una tarjeta de débito de movilidad de hasta \$200.00 para ser usada en gastos de servicios de transporte elegibles.

[www.101expresslanes.org](http://www.101expresslanes.org)

**Got Wheels de Peninsula Family Service (PFS)**

.....650-403-4300 x 4329

Ofrece viajes subsidiados de \$5 en Serra Yellow Cab para los residentes del condado de San Mateo (mayores de 70 años o con discapacidades), excepto para los residentes de San Mateo y Pacifica. Las áreas de servicio incluyen Daly City, Broadmoor, Colma, Brisbane, South San Francisco, San Bruno, Millbrae, Burlingame, Hillsborough, Half Moon Bay, El Granada, Moss Beach, Montara, Belmont, San Carlos, Redwood City, Foster City, East Palo Alto, Atherton, Menlo Park, Woodside, Portola Valley, San Gregorio, La Honda y Pescadero. Es obligatorio registrarse. TENGA EN CUENTA que, en ocasiones, el programa alcanza su capacidad máxima y, en tal caso, se habilita una lista de espera.

[www.peninsulafamilyservice.org/got-wheels](http://www.peninsulafamilyservice.org/got-wheels)

**Redi-Wheels and RediCoast** ..... 1-800-660-4287

Servicio de paratransito de acera a acera para personas cuyas discapacidades les impiden viajar en autobuses accesibles de San Trans. Llame para obtener información sobre la certificación. Redi-Wheels ofrecen servicios en el condado de San Mateo,

excepto en la costa al sur de Pacifica. RediCoast ofrecen servicios en Coastside.

[www.samtrans.com/accessibility/paratransit](http://www.samtrans.com/accessibility/paratransit)

**Ride Plus Microtransit**..... 650-238-5880

Servicio de transporte disponible por encargo manejado por SamTrans que ofrecen servicios en East Palo Alto/Belle Haven y Half Moon Bay. Los viajes empiezan y terminan dentro del área de Ride Plus. Haga la reservación usando la aplicación o por llamada.

[www.samtrans.com/rider-info/ride-plus](http://www.samtrans.com/rider-info/ride-plus)

**Ride PVI de Peninsula Volunteers, Inc.** ..... 650-272-5040

Dirigir viajes de Lyft o Uber gratuitos y de bajo costo y realiza un seguimiento en tiempo real para garantizar una llegada segura y precisa. Cubre la mayor parte del condado de San Mateo. Es obligatorio registrarse.

[www.1pvi.org/ridepvi/](http://www.1pvi.org/ridepvi/)

**Servicio de autobuses del Distrito de Transporte del condado de San Mateo (SamTrans)** ..... 1-800-660-4287

Todos los autobuses tienen acceso para sillas de ruedas. Las personas adultas mayores y con discapacidades pueden pagar una tarifa reducida con una prueba de elegibilidad. Llame a Servicio al Cliente para obtener información sobre los horarios.

[www.samtrans.com](http://www.samtrans.com)

**South City Shuttle**..... 650-877-8500

Opera 3 rutas gratuitas de autobuses públicos en South San Francisco, incluyendo paradas en tiendas locales, centros para personas de edad avanzada, el hospital Kaiser, el edificio de Biblioteca y Parques y Recreación, el centro de la ciudad, diversos parques y Veterans Village en Colma, con conexiones a SamTrans, BART y Caltrain.

[www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle](http://www.ssf.net/Services/Free-South-City-Shuttle)

**Lyft Silver**

Lyft Silver ofrece mas acceso a vehículos de fácil ascenso y descenso, una aplicación intuitiva con texto en letra grande y

asistencia telefónica en tiempo real. Si necesita ayuda para programar un viaje, puede hablar con una persona real. Los cuidadores y familiares pueden cargar tarjetas de regalo para pagar y pueden dar seguimiento a los viajes para asegurarse de que las personas adultas mayores lleguen a su destino de forma segura.

<https://www.lyft.com/rider/silver>

**Cuentas de Uber para personas de edad avanzada**

..... 1-833-USE-UBER (873-8237)

Las cuentas de Uber para personas de edad avanzada forman parte de la función del perfil familiar de Uber. Los familiares pueden hacer reservaciones, rastrear viajes y administrar la cuenta. La aplicación de la cuenta para personas de edad avanzada cuenta con un interfaz más sencilla, con texto en letra grande y menos botones, y puede conectarse a las tarjetas Flex de Medicare para viajes médicos elegibles.

<https://www.uber.com/us/en/ride/seniors/>

**TRANSPORTE PROPORCIONADO**  
**POR CENTROS COMUNITARIOS**  
**Y PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

**Centro Comunitario y para Personas de Edad Avanzada**

**Twin Pines de Belmont**..... 650-595-7441

Servicio de camionetas desde y hacia el Centro para Personas de Edad Avanzada Twin Pines durante la mañana de los martes, miércoles y jueves. Tiene que ser residente de Belmont y no poder manejar. Donación sugerida de \$1.

[www.parksrec@belmont.gov](http://www.parksrec@belmont.gov)

**Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto**

..... 650-329-5900

Ofreciendo transporte para participantes registrados en el programa de almuerzos en 560 Bell Street. Llame al centro para obtener más detalles relacionados con el registro.

### **Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park**

..... 650-330-2287  
Servicio de autobuses públicos de puerta a puerta al centro para personas de edad avanzada, para adultos mayores de 60 años que viven en el vecindario de Belle Haven en Menlo Park.  
[www.menlopark.gov](http://www.menlopark.gov)

### **Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica**

..... 650-738-7353  
Servicio de transporte de 20 personas al hogar en Pacifica de ida y vuelta al centro comunitario. Donación sugiere de \$5 por viaje de ida y vuelta. También ofrecen viajes para compras que requieren de una reservación obligatoria y una tarifa de \$5 por viaje.  
[www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation](http://www.cityofpacific.org/departments/parks-beaches-recreation/senior-services/senior-services-transportation)

### **Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno**

..... 650-616-7150  
Autobús al Centro para Personas de Edad Avanzada para los residentes de San Bruno que hayan completado el formulario de ingreso. Se debe llamar un día antes de que se necesite el viaje. Se sugiere realizar una donación de \$1.  
[www.sanbruno.ca.gov/Faq.aspx?TID=25](http://www.sanbruno.ca.gov/Faq.aspx?TID=25)

### **Senior Coastsiders**..... 650-726-9056

Ofrecen servicios de transporte al centro para clases, actividades y el almuerzo. Se sugiere una donación de \$2. También tienen viajes para compras al supermercado y transportación desde el hogar hasta localizaciones en Coastside (de Montara a Canada Cove). Llame para hacer una reservación.  
[www.seniorcoastsiders.org/transportation](http://www.seniorcoastsiders.org/transportation)

## **RECURSOS DE SERVICIOS DE TRANSPORTE**

Consulte el sitio web del programa o llame para obtener información más detallada sobre el estado del servicio, la elegibilidad y las tarifas.

**Curso SMART DRIVER™ de AARP**

Ofrece un curso en línea de seguridad vial especialmente diseñado para conductores (mayores de 50 años), así como cursos presenciales ocasionales en centros para personas de edad avanzada locales o bibliotecas.

[www.aarp.org/auto/driver-safety](http://www.aarp.org/auto/driver-safety)

**Programa Camino Para la Recuperación (Road to Recovery Program) de la American Cancer Society ..... 1-800-227-2345**

Ofrece servicios de transporte para citas médicas relacionadas con el cáncer.

[www.cancer.org/support-programs-and-services/road-to-recovery.html](http://www.cancer.org/support-programs-and-services/road-to-recovery.html)

**Envejecza Bien, Conduzca con Responsabilidad (Age Well, Drive Smart) de California Highway Patrol (CHP)**

..... 650-779-2700

En colaboración con los centros para personas de edad avanzada, ofrece clases gratuitas que abordan temas como el envejecimiento y su impacto en la conducción segura, el mantenimiento de una buena salud física y la autoevaluación. Llame o envíe un correo electrónico a [330agewell@chp.ca.gov](mailto:330agewell@chp.ca.gov) para obtener más información.

[www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart](http://www.chp.ca.gov/programs-services/programs/age-well-drive-smart)

**Tarjeta Clipper..... 1-877-878-8883**

Las tarjetas Clipper para personas adultas mayores (mayores de 65 años) ofrecen descuentos en el transporte público, incluidos BART, Caltrain y SamTrans. Las personas menores de 65 años con discapacidades que cumplan los requisitos pueden solicitar una tarjeta Clipper de Regional Transportation Connection (RTC). Presente su solicitud por correo postal, correo electrónico, fax o en persona, o utilice la aplicación,

<https://www.clippercard.com/ClipperWeb/clipper-app>  
[www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts](http://www.clippercard.com/ClipperWeb/discounts)

**Departamento de Vehículos Motorizados:  
tarjeta de estacionamiento para personas  
con discapacidad** .....

1-800-777-0133

Tarjeta para el espejo retrovisor para personas con movilidad reducida. Permite estacionar en espacios especialmente designados. Presente la solicitud en línea o en persona.

[www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application](http://www.dmv.ca.gov/portal/dmv-virtual-office/dpp-application)

**Departamento de Vehículos Motorizados: Programa para  
Conductores de Edad Madura (Mature Driver Program)**

Curso de 8 horas para conductores mayores de 55 años a través de proveedores aprobados por el Departamento de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles, DMV).

Consulte el sitio web para conocer las ubicaciones.

<https://www.dmv.ca.gov/portal/vehicle-industry-services/occupational-licensing/occupational-licenses/mature-driver-improvement-program/approved-mature-driver-improvement-programs>

**Beneficio de viajes de Health Plan of San Mateo**

..... 650-616-2174

Viajes gratuitos para citas médicas para miembros de Medi-Cal y Care Advantage de Health Plan of San Mateo que no tienen medios de transporte.

[www.hpsm.org/member/ride-benefit](http://www.hpsm.org/member/ride-benefit)

**Distrito de Transporte del condado de San Mateo (SamTrans)**

El Distrito de Transporte del condado de San Mateo ofrecen los siguientes recursos para ayudar a los adultos mayores a navegar por los diferentes recursos de servicios de transporte dentro del condado de San Mateo:

*Centro de Recursos de Movilidad* ..... 800-660-4287, opción 3

..... 650-508-6448 TTY

Disponible los 7 días de la semana, incluidos días festivos.

*Guía de movilidad para personas de edad avanzada  
(Senior Mobility Guide)*

Disponible en inglés, español y chino. Las guías están disponibles en bibliotecas, centros comunitarios y centros para personas de

edad avanzada, y en línea en [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com) . Se le puede enviar una copia impresa por correo postal, solo llame al 800-660-4287.

*PeninsulaRides.com*

Use la herramienta “Find Your Ride” (Encuentre su viaje) en [www.peninsularides.com](http://www.peninsularides.com) para obtener más información sobre las opciones de servicios de transporte con base en sus necesidades.

*Capacitación de viajes en el transporte público*

¿Quiere aprender cómo usar un autobús de SamTrans o Caltrain? Llame al 650-508-6362 para obtener más información o visite [www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus/](http://www.peninsularides.com/learn-to-ride-the-bus/).

## VILLAGES

Las “Villages” son comunidades virtuales de vecinos que ayudan a vecinos. Son organizaciones de socios sin fines de lucro administradas, en gran parte, por voluntarios. La meta es hacer posible que, mientras envejecen, los adultos mayores continúen viviendo en sus propios hogares y comunidades ofreciendo servicios como transporte, asistencia tecnológica y reparaciones menores en el hogar. Los programas de Village enfatizan en la seguridad en el hogar, la vida sana y la interacción social. Los miembros pagan cuotas de pertenencia a la Village y, por lo general, hay diferentes niveles de afiliación que pueden consultarse en el sitio web de cada Village que se menciona a continuación. Con frecuencia se dispone de ayuda financiera para las personas con niveles de ingresos más bajos.

**Avenidas Village** ..... 650-289-5405  
Sirviendo a la comunidad en Palo Alto y comunidades cercanas.  
450 Bryant Street, Palo Alto 94301  
[www.avenidas.helpfulvillage.com](http://www.avenidas.helpfulvillage.com)

**Brisbane Village Helping Hands** ..... 1-415-508-2185  
Sirviendo a los residentes de Brisbane.  
[www.brisbanevillage.org](http://www.brisbanevillage.org)

**Foster City Village** ..... 650-378-8541  
Sirviendo a los residentes del código postal 94404.  
Centro Comunitario: 1000 E. Hillsdale Boulevard, Foster City  
94404  
[www.fostercityvillage.org](http://www.fostercityvillage.org)

**Villages of San Mateo County** es una organización coordinadora  
501(c)(3) sin fines de lucro para tres Villages locales del condado  
de San Mateo.  
[www.villagesofsmc.org](http://www.villagesofsmc.org)

**Mid-Peninsula Village**..... 650-260-4569  
Sirviendo a los residentes en San Mateo, Burlingame,  
Hillsborough, Millbrae y San Bruno.  
PO Box 813, San Carlos 94070

**Sequoia Village** ..... 650-260-4569  
Sirviendo a los residentes en Belmont, San Carlos, Redwood City  
y Redwood Shores.  
PO Box 813, San Carlos 94070

**Village of the Coastsides** ..... 650-440-5030  
Sirviendo a los residentes en Half Moon Bay, El Granada, Moss  
Beach, Montara, Pacifica, Pescadero y Skyline.  
PO Box 1595, El Granada 94018

## **SERVICIOS DE VOLUNTARIOS**

A continuación, figura una lista de organizaciones que dedican una parte importante de su trabajo a ofrecer oportunidades de voluntariado. Muchas de las organizaciones que aparecen en esta guía de recursos también usan voluntarios. Si hay una organización que se enfoca en una causa que coincide con sus intereses, comuníquese con ellos y pregunte por las oportunidades de voluntariado que puedan ofrecer. Muchos centros para personas de edad avanzada, bibliotecas, hospitales y escuelas también coordinan servicios de voluntariado en sus comunidades.

## **Ameri Corps Seniors**

Los voluntarios (mayores de 55 años) ofrecen servicios con organizaciones dedicadas a ayudar a otros.

[www.americorps.gov/serve/americorps-seniors](http://www.americorps.gov/serve/americorps-seniors)

## **Sitio para voluntarios de la ciudad de San Mateo**

..... 650-522-7277

[www.cityofsanmateo.galaxydigital.com/need](http://www.cityofsanmateo.galaxydigital.com/need)

## **Create the Good..... 1-866-740-7719**

Programa de ARRP que conecta a personas con oportunidades de voluntariado.

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

## **Engage**

Es un sitio web para crear y compartir oportunidades de voluntariado y participar en estas.

[www.engage.pointsoflight.org](http://www.engage.pointsoflight.org)

## **Hands On Bay Area ..... 1-415-541-9616**

Conecta a personas con proyectos de voluntariado de alta calidad mediante su amplia red de organizaciones locales sin fines de lucro y escuelas que lo necesitan.

275 6th Street

San Francisco, CA 94103

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

## **Idealist**

Conecta a las personas con oportunidades de voluntariado de impacto social.

[www.idealist.org/volunteermatch](http://www.idealist.org/volunteermatch)

## **Bibliotecas del condado de San Mateo**

También ofrecen oportunidades de voluntariado, como responsable del club de lectura, tutor de alfabetización de adultos y más.

<https://smcl.org/volunteer/>

# Notas

# Notas

# Índice

211..... 27, 33, 35, 44

## A

Administrador Público .....	4
Age Up.....	8
Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo .	15
Agencia Local para Personas.....	5
AGENCIAS DE SERVICIOS FUNDAMENTALES .....	15, 33
AgeUp, Inc. ....	36
Al-Anon .....	48
Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales del condado de San Mateo.....	24
Almuerzos para personas de edad avanzada .....	20
Almuerzos para personas de edad avanzada en Belmont .....	17
Almuerzos para personas de edad avanzada en Daly City.....	17
Almuerzos para personas de edad avanzada en East Palo Alto .....	18
Almuerzos para personas de edad avanzada en Half Moon Bay .....	18
Almuerzos para personas de edad avanzada en Menlo Park .	18
Almuerzos para personas de edad avanzada en Millbrae .....	18
Almuerzos para personas de edad avanzada en Pacifica .....	19
Almuerzos para personas de edad avanzada en Redwood City .....	19
Almuerzos para personas de edad avanzada en San Bruno...	19
Almuerzos para personas de edad avanzada en San Carlos..	19
Almuerzos para personas de edad avanzada en San Mateo ..	19
Ameri Corps Seniors.....	62
American Cancer Society.....	49, 58
API Legal Outreach .....	38
Arthritis Foundation.....	49
Asesoramiento entre pares de la comunidad LGBTQ .....	42

Asistencia Legal en Bay Area .....	38
Asociación ALS .....	49
Asociación Estadounidense de la Diabetes .....	49
Asociación para el Alzheimer .....	9, 40, 49
Atención de Asistentes de Salud en el Hogar de la Administración de Veteranos .....	11
Atención en el hogar de Sutter .....	32
Autobuses públicos de Commute.org .....	53
Autobuses públicos de la ciudad de Menlo Park .....	52
Autoridad Pública .....	5, 6
Avenidas Village .....	60

**B**

Beneficio de viajes de Health Plan of San Mateo .....	59
Biblioteca de San Bruno .....	45
Bibliotecas de Burlingame .....	44
Bibliotecas de Daly City .....	44
Bibliotecas de Menlo Park .....	44
Bibliotecas de Redwood City .....	44
Bibliotecas de San Mateo .....	45
Bibliotecas de South San Francisco .....	45
Bibliotecas del condado de San Mateo .....	62
Brain Support Network .....	9, 49
Breathe California .....	49
Brisbane Village Helping Hands .....	60
By the Bay Health .....	31

**C**

Cab Connect de Colma .....	53
CalFresh .....	21
California Advocates for Nursing Home Reform .....	38
California Clubhouse .....	13
California State Department of Rehabilitation .....	14

Capacitación de viajes en el transporte público .....	60
Catholic Charities Adult Day Services .....	7, 9
Centro CoastPride.....	41
Centro Comunitario de Fair Oaks .....	2
Centro de acciones de seguridad .....	12
Centro de Atención para Personas de Edad Avanzada .....	27
Centro de audición y del habla .....	26
Centro de Recursos Comunitarios YMCA .....	2
<i>Centro de Recursos de Movilidad</i> .....	59
Centro de Recursos de Pacifica .....	1
Centro de recursos para la preparación ante catástrofes.....	12
Centro de Servicios Comunitarios de Daly City .....	1
Centro en Belmont .....	45
Centro en Brisbane.....	45
Centro en Burlingame.....	45
Centro en East Palo Alto .....	46
Centro en Millbrae .....	47
Centro en Pacifica .....	47
Centro en San Bruno .....	47
Centro en San Carlos.....	48
Centro en South San Francisco .....	48
Centro Médico AHMC Seton.....	23
Centro Médico de Kaiser Permanente .....	23, 32
Centro Médico de Mills-Peninsula .....	23
Centro Médico de San Mateo .....	23, 27
Centro para Personas de Edad Avanzada de East Palo Alto ..	46, 56
Centro para Personas de Edad Avanzada de Menlo Park..	47, 57
Centro para Personas de Edad Avanzada de San Bruno ..	19, 47, 57
Centros de donación de beneficencia.....	22
Centros en Daly City .....	46
Centros en Foster City .....	46
Centros en Menlo Park.....	47

Centros en San Mateo .....	48
Centros Médicos del VA de Palo Alto .....	25, 27
Clínica Legal Comunitaria de Stanford .....	40
Clínica para pacientes ambulatorios del VA .....	28
Clínicas de salud del condado de San Mateo .....	28
Clipper Card .....	58
Coalición para la Prevención de Caídas .....	6
Coastside Adult Day Health Center .....	7, 9, 29
Coastside Hope .....	1
Cocaine Anonymous .....	49
Comisión para Personas con Discapacidades .....	6
Comisión para Personas de la Tercera Edad .....	6
Community Overcoming Relationship Abuse.....	39, 41, 49
Community Overcoming Relationship Abuse (CORA).....	41
Conexión de Recursos para Personas de la Tercera Edad .....	35
Conexión de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades del Condado de San Mateo .....	35
Create the Good .....	62
Cuentas de Uber para personas de edad avanzada.....	56
Curso SMART DRIVER™ de AARP .....	58
Cyber Seniors .....	51

D

Departamento de Asuntos de los Veteranos .....	15
Departamento de Salud de California: Programa Está Listo (Be Prepared Program) .....	12
Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU.....	13
Departamento de Vehículos Motorizados:.....	59
Departamento de Vehículos Motorizados: Programa para Conductores de Edad Madura.....	59
Departamento de Vivienda del Condado de San Mateo .....	35
digitalLift .....	52
Directorio de recursos de Kaiser Permanente .....	37
Disability Rights California .....	12

Distrito de Transporte del condado de San Mateo .....	59
Donaciones y tiendas de regalos de El Ejército de Salvación.	22
Doorway .....	34

E

Earthquake Warning California .....	12
Engage .....	62
Envejecza Bien, Conduzca con Responsabilidad (Age Well, Drive Smart) de California Highway Patrol (CHP) .....	58
Epilepsy Foundation .....	50
Equipo de Protección de Adultos Mayores y Adultos Dependientes (Elder and Dependent Adult Protection Team, EDAPT) .....	3
Equipo de Respuesta de Envejecimiento Saludable .....	36
Equipo Móvil de Respuesta a Crisis del Condado de San Mateo .....	42

F, G

Family Caregiver Alliance .....	10, 50
Foster City Village.....	61
Friends in Service to Humanity (FISH) .....	53
Fundación del Lupus del Norte de California .....	50
Gamblers Anonymous .....	50
GCF Global LearnFree.org.....	52
Get Around de la ciudad de San Mateo.....	53
Get Up & Go - Peninsula Jewish Community Center (PJCC)...	54
Goodwill Industries .....	14
<i>Guía de movilidad para personas de edad avanzada</i> .....	59
Guía de preparación para emergencias del Sistema de Salud del Condado de San Mateo.....	13

## H

Habitat for Humanity .....	30
Hands On Bay Area.....	62
Health Plan of San Mateo (HPSM) .....	16
Healthy Aging Pathways .....	10
Hearing Loss Association .....	50
Home Safety Services, Inc .....	30
Hospital Sequoia.....	28, 32
HottoCare.....	10
Housing and Economic Rights Advocates (HERA) .....	39
Housing Industry Foundation .....	34
Human Investment Project (HIP Housing) .....	34

## I, J, K

Idealist .....	62
Iglesia Congregacional de San Mateo.....	41
Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.) .....	11
Jewish Family and Children’s Services .....	10
JobTrain .....	14
Kara.....	50

## L

LawHelpCA.....	39
Legal Aid Society of San Mateo County .....	40
Lesley Senior Communities .....	34
LGBTQ Caregiver Center .....	10, 41
LifeMoves .....	33
LifeStation, Inc.....	31
Línea de atención telefónica nacional LGBTQ para personas adultas mayores de SAGE.....	42
Línea de ayuda de Alcohólicos Anónimos .....	49

Línea directa de abuso a personas adultas mayores del condado de San Mateo.....	40
Línea directa para denuncia de abuso de personas adultas....	2
Linkages .....	4
Listos California: Oficina de Servicios de Emergencia .....	12
Lyft Silver .....	55

M

Medi-Cal.....	4, 9, 11, 16, 26, 28, 29, 59
MedicAlert Foundation .....	31
Medicare .....	9, 16, 17, 28, 29, 36, 56
Metropolitan Community Church (MCC) de San Francisco ...	41
Mid-Peninsula Village .....	61
Mission Hospice & Home Care .....	32

N

National Alliance on Mental Illness del condado de San Mateo .....	50
National Kidney Foundation .....	50
National Multiple Sclerosis Society.....	50
Nicotine Anonymous .....	51
North East Medical Services (NEMS).....	27
NOVAworks.....	14

O, P

Opciones de vivienda .....	34
Openhouse.....	34
Pacific Stroke Association .....	51
Pacifica Senior Services.....	19
PARCA.....	22
Parents, Families & Friends of LGBTQ (PFLAG) .....	42
Pathways Home, Health & Hospice.....	32

Peninsula Family Service .....	17, 24, 37, 51, 52, 54
Peninsula Family Services: Programa de Empleo en Segundas Carreras (Second Careers Employment Program).....	14
Peninsula Volunteers, Inc.....	7, 11, 18, 20, 47, 52, 55
<i>PeninsulaRides.com</i> .....	60
PG&E.....	12, 31
Phase2Careers .....	15
Prevención del suicidio de Felton Institute en Peninsula.....	41
Programa Connect a Ride (CaR .....	53
Programa de Defensa y Asesoría sobre Seguros de Salud (Health Insurance Counseling Advocacy Program, HICAP)	16, 36
Programa de Empleo de los Servicios Comunitarios para Personas Adultas Mayores (Senior Community Service Employment Program, SCSEP) de AARP Foundation .....	13
Programa de Préstamos de Equipos Médicos .....	29
Programa de Residuos Peligrosos del Hogar (Household Hazardous Waste, HHW) .....	22
Programa Go Card .....	54
Programas de reparación en el hogar de la ciudad .....	30
Project Sentinel.....	34
Puente de la Costa Sur.....	2

R

Ravenswood Family Health Center .....	25, 27
Rebuilding Together Peninsula.....	30
Recology del condado de San Mateo .....	22
Red de cuidado .....	37
Redi-Wheels and RediCoast.....	54
Redwood City Centers .....	47
Ride Plus Microtransit.....	55
Roberta Cerri Teglia Center .....	7, 48

## S

Salud del Comportamiento para Pacientes Externos del Centro Médico de Mills-Peninsula .....	24
Samaritan House .....	1, 25, 27
Samaritan House South .....	1
San Mateo County Pride Center .....	42
San Mateo Medical Center .....	26
Second Harvest of Silicon Valley .....	21
Self-Help for the Elderly .....	48
Senior Coastsiders .....	37, 46, 57
Senior Planet de AARP .....	51
Sequoia Hospital .....	23
Sequoia Strong .....	37
Sequoia Village .....	53, 61
Servicio de autobuses del Distrito de Transporte del condado de San Mateo (SamTrans) .....	55
Servicio de Referencia de Abogados .....	39
Servicios de Apoyo en el Hogar .....	4
Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación .....	25
Servicios Legales Comunitarios en East Palo Alto .....	38
Servicios para Personas de Edad Avanzada de Pacifica ...	47, 57
Servicios para Personas de la Tercera Edad .....	35
Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos .....	32
Sistema de Cuidado de la Salud de Asuntos de los Veteranos .....	23
Sistema de Respuesta a la Crisis de Personas sin Hogar del Condado de San Mateo .....	33
Sistema de Servicios Integrados para Personas Adultas Mayores .....	24
Sistema SMC Alert .....	13
Sitio para voluntarios de la ciudad de San Mateo .....	62
Sociedad Dental del condado de San Mateo .....	26
Society of St. Vincent de Paul del condado de San Mateo. Centros de donación .....	22

Sonrisas Dental Health .....	26
South City Shuttle .....	55
Stanford Health Care .....	23

T, V, W

Tarjeta Clipper.....	58
Tutor Público/Conservaduría Pública.....	5
Village of the Coastsides .....	61
Villages of San Mateo County .....	61
Vista Center for the Blind & Visually Impaired .....	51
WeHope .....	33

# **Agradecimientos**

**Condado de San Mateo  
Junta de Supervisores**

**Condado de San Mateo  
Comisión para Adultos Mayores**

**Sistema de Salud del Condado de San Mateo  
División de Servicios para Personas de la Tercera Edad  
y con Discapacidades**

**Comisión para Adultos Mayores  
Comité de Información, Recursos y Compromiso Comunitario**

Envíe un correo electrónico a Lindsey Joyner ljoyner@smcgov.org del Servicios para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades del Condado de San Mateo para reportar correcciones para la siguiente edición o para solicitar copias impresas en inglés, español o chino.

Para solicitar una versión en PDF de la guía de recursos Ayuda en el hogar, o para consultar la información en línea, conéctese con uno de los siguientes sitios web:

[www.smchealth.org/helpathome](http://www.smchealth.org/helpathome)

o

[www.sanmateo.networkofcare.org/aging](http://www.sanmateo.networkofcare.org/aging)

**o escanee el código QR a continuación:**



Impreso en mayo del 2026