Enraíz
BEHAVIORAL HEALTH

Rooted in community. Flourishing together. • Enraizar en comunidad. Florecer juntos.

805-905-5980 | info@enraizbh.com | enraizbh.com
4035 E. Thousand Oaks Blvd, Suite 210, Westlake Village, CA 91362

Recursos de Salud y Bienestar del Condado de Ventura

Una guía práctica para personas y familias, con información sobre atención en español y lenguas indígenas.

» Empiece Aquí

1. Atención Médica y Visitas a Domicilio
2. Bienestar Emocional y Consumo de Sustancias
3. Desarrollo, Familias y Cuidadores
4. Alimentos y Necesidades Básicas
5. Albergues y Seguridad
6. Transporte
7. Actividad Física y Recreación
8. Familias Indígenas y Agrícolas

Emergencias: 911 | Crisis de salud mental: llame o escriba al 988.

Llame para confirmar requisitos y disponibilidad. “Pregunte” indica que debe confirmar la atención en su idioma.

Scan for online downloads in English and Spanish.

Escanee para descargar las guías en inglés y español en línea.

Empiece Aquí

¿No sabe por dónde empezar? Elija uno de estos contactos.

211 Ventura County

Referencias gratuitas y confidenciales para cualquier persona: alimentos, albergue, transporte y más. Las 24 horas. Envíe su código postal al 898-211.

211 / 800-339-9597

Español por teléfono y mensaje. Pregunte por su lengua indígena. Web

Gold Coast Health Plan (GCHP)

Para miembros de GCHP: médicos, beneficios, intérpretes y traslados a servicios cubiertos.

888-301-1228 | Teletipo (TTY): 711

Español y asistencia de idiomas gratuita; solicite su lengua indígena. Web

Salud Conductual del Condado de Ventura (VCBH)

Servicios de salud mental y de atención por consumo de sustancias: evaluación, referencias a tratamiento y apoyo en crisis. Llame las 24 horas; se evalúa la elegibilidad.

Salud Mental: 866-998-2243 | Consumo de Sustancias: 844-385-9200

Español e intérpretes gratuitos; solicite su lengua indígena. Web

Proyecto de Organización Comunitaria Mixteco/Indígena (MICOP)

Orientación sobre salud y servicios para familias indígenas migrantes; requisitos según el programa.

805-483-1166

Español y lenguas indígenas; confirme la lengua y variante. Web

Agencia de Servicios Humanos

Solicite Medi-Cal, CalFresh o ayuda económica en BenefitsCal.com. Aplican requisitos del hogar y del programa.

888-472-4463

Materiales y opciones telefónicas en español. Pregunte por interpretación indígena. Web

Tri-Counties Regional Center (TCRC)

Si le preocupa un retraso o discapacidad del desarrollo, pida hablar con admisión. Vea la sección 3.

800-664-3177

Español e interpretación en mixteco; otras lenguas indígenas: pregunte. Web

1.1 Atención Médica y Embarazo

Si tiene Gold Coast Health Plan, comience allí; también puede llamar a una clínica del condado o a Clínicas del Camino Real para iniciar atención.

Clínicas de la Agencia de Atención Médica del Condado de Ventura (VCHCA)

Atención primaria, especialidades, atención prenatal, pediatría y odontología en todo el condado. Abiertas a todas las personas; citas, referencias, seguros y costos varían. Pregunte por ayuda económica. Consulte ubicaciones, teléfonos y horarios en el directorio en línea.

805-677-5223

Atención en español e interpretación en lenguas indígenas disponibles. Solicite su idioma y variante regional al hacer la cita. Directorio de Clínicas del Condado

Clínicas del Camino Real

Atención médica, dental, de la vista, salud mental y prenatal para todas las edades. Acepta seguro; descuentos según ingresos mediante solicitud.

866-885-7900

Español: sí. Lenguas indígenas: solicite intérprete al hacer la cita. Web

Planned Parenthood en Oxnard

Salud reproductiva, anticonceptivos, pruebas de infecciones sexuales y aborto. No requiere seguro; pregunte por tarifas según ingresos y ayuda económica.

888-898-3806

Personal que habla español e interpretación en mixteco disponibles. Confirme la variante regional. Web

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Alimentos, nutrición y lactancia para personas embarazadas o en posparto y menores de 5 años elegibles. Aplican requisitos de residencia en California, ingresos y programa.

805-981-5251 / 800-781-4449, Opción 3

Español: sí, incluido apoyo para la lactancia. Lenguas indígenas: pregunte. Web

1.2 Visitas de Salud Pública a Domicilio

Llame para confirmar requisitos, costos e interpretación en español o lenguas indígenas. Otras visitas a domicilio: Help Me Grow, 805-244-6911.

Enfermería Comunitaria

Visitas de enfermería y coordinación de atención para todas las edades; según evaluación.

805-981-5115

Web

Nurse-Family Partnership

Primer embarazo: inscríbase antes de superar 28 semanas; evaluación de elegibilidad. Visitas hasta los 2 años. Español disponible; lenguas indígenas: pregunte.

805-981-5115

Web

Parents as Teachers

Familias con el programa de oportunidades de trabajo y responsabilidad hacia los niños de California (CalWORKs): embarazo o bebé menor de 12 meses; apoyo para crianza y desarrollo.

805-981-5193

Web

Programa de Vida Familiar para Adolescentes

Apoyo en casa para crianza y estudios de adolescentes que esperan un bebé o ya tienen hijas o hijos; se evalúan requisitos.

805-981-5177

Web

Consumo de Sustancias en el Periodo Perinatal

Seguimiento en casa para embarazadas elegibles en riesgo de consumo de sustancias.

805-981-5115

Web

Rx for Kids and Families

Coordinación de salud para menores vinculados al sistema de protección infantil.

805-981-5190

Web

2.1 Bienestar Emocional

Comience con Salud Conductual del Condado de Ventura: salud mental 866-998-2243; servicios por consumo de sustancias 844-385-9200. Ambas líneas atienden las 24 horas.

Logrando Bienestar

Educación sobre salud mental y referencias para familias latinas e indígenas de México. Llame para ingresar; cada tratamiento tiene sus propios requisitos.

805-973-5220 | Lograndobienestar@ventura.org

Español: sí. Pregunte por la disponibilidad actual de personal que hable lenguas indígenas. Web

Fundación Promotoras y Promotores

Apoyo emocional y grupos para la comunidad latina del condado. Pregunte por inscripción y costos.

805-873-4194

Español: sí. Se reporta personal que habla mixteco; confirme disponibilidad y variante. Web

Programas de Bienestar de MICOP

Bienestar y apoyo a sobrevivientes que respetan la cultura de las familias indígenas. Los requisitos varían por programa.

805-483-1166

Español y lenguas indígenas; confirme el programa y la variante. Web

Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI) Ventura County

Educación gratuita sobre salud mental y apoyo entre pares y familiares para personas afectadas por enfermedades mentales y sus seres queridos. Inscripción según el grupo.

805-641-2426 | Info@namiventura.org

Programas en español: sí. Lenguas indígenas: pregunte. Web

Recursos de Bienestar de GCHP en Línea

Meditaciones guiadas y herramientas gratuitas para planear actividad física, abiertas al público.

HealthEducation@goldchp.org

Meditaciones guiadas en español y mixteco. Web

2.2 Adicciones y Consumo de Sustancias

Llame para solicitar una evaluación. Pregunte por la ubicación de la cita, edades atendidas, referencias, seguros y ayuda económica.

Salud Conductual del Condado de Ventura: Consumo de Sustancias

Evaluación confidencial gratuita y referencias las 24 horas. Opciones de tratamiento gratuitas o de bajo costo; se evalúa la elegibilidad.

844-385-9200 | SUDServices@ventura.org

Español e interpretación gratuita; solicite su lengua indígena. Web

Medicina de Adicciones de VCHCA / AFMC

Atención médica por consumo de sustancias, con medicamentos, orientación y apoyo para la recuperación. Personas adultas y adolescentes: llame para una evaluación. Acepta Gold Coast Health Plan/Medi-Cal y la mayoría de los seguros principales. AFMC también brinda tratamiento; llame para una cita.

Clínica de Recuperación: 805-652-6694 | 3147 Loma Vista Rd., Ventura
Academic Family Medicine Center: 805-652-6100
300 Hillmont Ave., Bldg. 340, #201, Ventura

Español e interpretación en lenguas indígenas disponibles; solicite su idioma/variante. Web

Especialidad de Medicina de Adicciones de Community Memorial Healthcare (CMH)

Atención ambulatoria por consumo de opioides, alcohol y tabaco. Solicite Medicina de Adicciones en el centro de salud de Ashwood. Acepta Gold Coast/Medi-Cal y muchos seguros; confirme edades, referencia y cobertura.

805-948-5800 | 120 N. Ashwood Ave., Ventura

Solicite atención en español e interpretación en su lengua indígena al hacer la cita; confirme disponibilidad. Web

3.1 Recursos para el Desarrollo

Comience con TCRC. Las familias pueden solicitar una evaluación directamente.

Tri-Counties Regional Center

Early Start: menores de 3 años con retrasos o riesgos del desarrollo que cumplan los requisitos. Otros servicios: discapacidades del desarrollo de por vida iniciadas antes de los 18; puede haber elegibilidad provisional para menores de 5. No depende de ingresos.

800-664-3177 | Oxnard 805-485-3177 | Simi Valley 805-522-8030

Español: sí. El plan vigente incluye interpretación en mixteco; pregunte por otras lenguas indígenas. Web

Amigo Baby

Intervención temprana y terapias física, ocupacional y del habla, incluidas visitas a domicilio. Para menores de 3 años con inquietudes sobre el desarrollo: contacte a Amigo Baby o TCRC. La evaluación y autorización determinan servicios y financiamiento.

805-485-7000 | Venturacountyoffice@amigobaby.com

Español: documentado. Experiencia en mixteco documentada; confirme personal y variante actuales. Web

MICOP ACCESO

Orientación y defensa de derechos para familias indígenas con hijas e hijos de 0 a 25 años con discapacidad intelectual o del desarrollo.

805-483-1166

Español y apoyo lingüístico para comunidades indígenas; confirme lengua y variante. Web

3.2 Centros de Recursos Familiares

Estos programas apoyan la crianza, el desarrollo infantil y el acceso a servicios escolares o para personas con discapacidad.

Rainbow Connection

Apoyo entre familias, talleres y orientación sobre Early Start, Programas Educativos Individualizados (IEP) escolares y servicios regionales. Para residentes del condado con discapacidad y sus familias.

Oxnard 805-485-9643 | Simi Valley 805-823-2325

Grupos y recursos en español: sí. Interpretación en lenguas indígenas: pregunte. Web

Help Me Grow Ventura County

Evaluación inicial del desarrollo y referencias gratuitas para menores de 0 a 5 años; no necesita diagnóstico. Llame o envíe un mensaje.

805-244-6911

Información en español disponible; pregunte por atención hablada e interpretación en lenguas indígenas. Web

First 5 Neighborhoods for Learning

Clases para familias con sus hijas e hijos, evaluaciones iniciales y apoyo gratuitos para familias del condado con menores de 0 a 5 años. Sin requisito de ingresos ni seguro. Llame o envíe un mensaje.

805-869-1317 | NfL@first5ventura.org

Clases en inglés y español confirmadas. Lenguas indígenas: pregunte. Web

Área del Plan Local de Educación Especial (SELPA) del Condado de Ventura

Evaluación gratuita de educación especial para estudiantes elegibles cuya discapacidad afecte su educación. A partir de los 3 años, contacte a su distrito. Los criterios escolares y de TCRC son distintos.

805-437-1560

Solicite interpretación en español o en su lengua indígena para las reuniones. Web

3.3 Apoyo para quienes Cuidan

Para descansar del cuidado, pregunte por relevo: otra persona brinda los cuidados autorizados mientras usted descansa.

Agencia del Área Sobre el Envejecimiento del Condado de Ventura (VCAAA)

Para cuidadores de personas de 60 años o más y abuelos que crían nietos: grupos, capacitación y posible relevo. Se evalúan requisitos y necesidades.

805-477-7300, Opción 2

Centros locales: Camarillo 805-388-1952; Senior Concerns (este del condado) 805-497-0189.

Español: La Buena Vida atiende a cuidadores hispanohablantes de todo el condado. Lenguas indígenas: pregunte. Web

Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)

Para personas elegibles con Medi-Cal que necesitan cuidados por edad o discapacidad, incluidos menores. Una evaluación en casa determina la ayuda autorizada; un familiar inscrito puede recibir pago por cuidar.

805-654-3260 | Simi Valley 805-306-7935

Materiales en español disponibles. Solicite interpretación en español / lenguas indígenas. Web

Recreación y Apoyo a Cuidadores de TCRC

Participantes de TCRC: consulte a su coordinador sobre relevo para cuidadores, recreación y campamentos. Requiere evaluación, plan individual y autorización.

800-664-3177

Español disponible; pregunte por interpretación en mixteco y otras lenguas indígenas. Web

4. Alimentos y Necesidades Básicas

Comience con Food Share para distribuciones de alimentos, o con 211 para encontrar una despensa o comedor cercano. Llame para confirmar horarios.

Food Share of Ventura County

Alimentos gratuitos en despensas y distribuciones del condado; requisitos según el lugar. Cajas para personas mayores: 60 años o más y requisitos de ingresos.

805-983-7100 | Info@foodshare.com

Listas de recursos en inglés y español; la atención hablada varía por lugar. Lenguas indígenas: pregunte. Web

CalFresh

Beneficios mensuales para alimentos para hogares elegibles. Aplican reglas de ingresos, hogar y estudiantes. Solicite en BenefitsCal.com.

888-472-4463

Materiales y opciones telefónicas en español. Pregunte por interpretación en lenguas indígenas. Web

SPIRIT of Santa Paula

Apoyo alimentario y otros recursos para personas que atraviesan dificultades en Santa Paula, Fillmore y Piru. Pregunte por horarios de distribución y requisitos.

805-229-7750

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Centro de Necesidades Básicas de Ventura College

Alimentos, artículos de higiene y referencias gratuitos para estudiantes inscritos en Ventura College. Apoyos de emergencia y otros beneficios tienen requisitos adicionales.

805-289-6583 | Vcbasicneeds@vcccd.edu

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

¿Está Embarazada o Cuida a una Niña o Niño Menor de 5 Años?

También puede llamar a WIC al 805-981-5251 para consultar sobre apoyo alimentario y nutricional.

5.1 Albergues y Vivienda

Comience con 211. Diga: “Necesito un albergue” o “Estoy en riesgo de perder mi vivienda”. Pregunte por admisión y por Coordinated Entry / Pathways to Home. No se garantiza un lugar.

Albergue All Roads Connect to Housing (ARCH)

Albergue y orientación de vivienda para personas adultas solas sin hogar. El ingreso se realiza mediante el sistema de acceso coordinado.

211

Español a través de 211. Pregunte por idiomas del albergue e interpretación indígena. Web

Thrive Grove Navigation Center

Vivienda temporal gratuita para personas sin hogar que han residido en Thousand Oaks por 5 años o más. Requiere referencia de un proveedor local; no admite llegadas sin referencia. Consulte la lista de espera.

818-612-5351 | 211

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

Lighthouse for Women & Children

Albergue en Oxnard para mujeres solas y madres con hijas e hijos, sin importar creencias religiosas. Consulte cupo y límites de edad.

805-385-7200

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Gabriel’s House

Albergue y apoyo en Oxnard para mujeres y sus hijas e hijos sin hogar. El ingreso depende de la evaluación del programa y del cupo disponible.

805-487-3400

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

SPIRIT / Harvard Shelter

Albergue abierto todo el año para residentes de Santa Paula, Fillmore y Piru. Llame para una evaluación y para conocer los requisitos vigentes para su familia.

805-229-7750 / 805-229-7760

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Antes de Acudir a un Albergue

Pregunte por cupo, número de integrantes de su familia, edades de niñas y niños, accesibilidad, mascotas, documentos y cualquier costo o requisito del programa.

5.2 Agencias de Vivienda

Para hogares de bajos ingresos que buscan renta accesible o ayuda para pagarla. Aplican requisitos de ingresos, hogar y programa; algunos programas tienen requisitos migratorios. Pregunte qué listas de espera están abiertas. Estas agencias no ofrecen albergue inmediato.

Autoridad de Vivienda del Área del Condado de Ventura

Atiende Camarillo, Fillmore, Moorpark, Ojai, Simi Valley, Thousand Oaks y áreas no incorporadas del condado.

805-480-9991

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

Ventura Housing

Vivienda accesible y ayuda para la renta en la ciudad de Ventura.

805-648-5008 | Sección 8: 805-647-5990

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

Autoridad de Vivienda de Oxnard

Vivienda pública y ayuda para la renta en Oxnard. Llame a la oficina de solicitudes.

805-385-8014

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

Autoridad de Vivienda de Port Hueneme

Vivienda accesible y ayuda para la renta en Port Hueneme; consulte opciones para personas mayores o con discapacidad.

805-986-6532

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

Autoridad de Vivienda de Santa Paula

Programas de vivienda de renta subsidiada en Santa Paula.

805-525-3339

Español / lenguas indígenas: pregunte por interpretación. Web

5.3 Seguridad y Albergue Juvenil

Si hay peligro inmediato o una emergencia médica, llame al 911. Las siguientes líneas pueden ayudarle a planear su seguridad y encontrar albergue o apoyo.

Albergue para Jóvenes de Interface

Albergue temporal y apoyo gratuitos y voluntarios para jóvenes de 12 a 17 años sin hogar o en riesgo de quedarse sin vivienda. Línea disponible las 24 horas.

805-469-5882

Solicite atención en español. Lenguas indígenas: pregunte por disponibilidad. Web

Coalition for Family Harmony

Apoyo gratuito y acceso a albergue para sobrevivientes de violencia doméstica o sexual, sin importar situación migratoria o seguro. Albergue sujeto a evaluación y cupo.

800-300-2181

Línea bilingüe en español e inglés, las 24 horas. Interpretación indígena: pregunte. Web

Interface Violencia Doméstica y Trata de Personas

Atención en crisis y conexión con albergues confidenciales y programas de apoyo para sobrevivientes. Pregunte en la línea por el programa adecuado, los requisitos y el proceso de ingreso.

800-636-6738

Disponible las 24 horas. Solicite español; confirme interpretación indígena. Web

Crisis de Salud Mental

Llame a VCBH al 866-998-2243, o llame o envíe un mensaje al 988. Ambas líneas están disponibles las 24 horas.

6. Transporte Gratuito

Comience con la Comisión de Transporte del Condado de Ventura (VCTC) para autobuses o con Gold Coast Health Plan para traslados a servicios cubiertos. Confirme ruta, pase y requisitos antes de viajar.

Youth Ride Free Viajes Gratuitos para Jóvenes

Autobuses participantes gratuitos para menores de 19 años o estudiantes mayores aún en preparatoria. Lleve identificación si tiene edad de preparatoria. Vigente hasta junio de 2027.

800-438-1112

Personal bilingüe de información de transporte disponible. Lenguas indígenas: pregunte. Web

College Ride / VCcollegepass

Autobuses gratuitos para estudiantes inscritos en instituciones participantes, incluidas Moorpark, Oxnard, Ventura College, California State University Channel Islands (CSUCI), Santa Barbara City College (SBCC) y escuelas de adultos. Consulte la activación del pase en su institución.

800-438-1112

Información de transporte bilingüe disponible. Lenguas indígenas: pregunte. Web

Transporte de Gold Coast Health Plan

Traslados sin costo para miembros elegibles a servicios cubiertos o por medicamentos cuando no haya otro transporte. Solicite con 2 días hábiles de anticipación. Transporte médico especializado requiere autorización.

855-628-7433

Información en español y asistencia lingüística del plan disponibles. Solicite su lengua indígena. Web

Cambio del Pase Estudiantil

La transición a VCcollegepass será el 19 de octubre de 2026. Estudiantes de CSUCI seguirán usando su identificación habilitada para transporte. Consulte con su institución sobre la activación.

7. Actividad Física y Recreación

Pregunte por apoyo económico y requisitos antes de pagar. Los programas gratuitos y los de descuento pueden tener reglas distintas.

Clases de Actividad Física de Salud Pública

Zumba y taichí en silla gratuitos para adultos. Consulte lugares e inscripción.

805-981-6634

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Southeast Ventura County: Apoyo para Actividad Física

Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA, por sus siglas en inglés). Descuentos en membresías y programas por necesidad económica; requiere comprobantes de ingresos. No garantiza membresía gratuita.

Info@sevymca.org

Español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Pase de Verano para Jóvenes de Planet Fitness

Gimnasio gratuito de temporada para jóvenes de 14 a 19 años; registro con madre, padre o tutor para menores de 18. El pase 2026 terminó el 31 de agosto. Próximas fechas sin confirmar.

PlanetFitness.com/SummerPass

El español depende de la sucursal. Apoyo en lenguas indígenas no confirmado. Web

8. Familias Indígenas y Agrícolas

La atención en español no siempre incluye lenguas indígenas. Al pedir intérprete, indique su lengua y su comunidad de origen o variante regional.

Servicios de Lenguas Indígenas de MICOP

Pida a su proveedor que coordine un intérprete. Confirme lengua, variante regional, disponibilidad y quién paga.

805-270-9483 | Javier.garcia@mixteco.org

Coordinación especializada en lenguas indígenas. Web

Programa de Recursos para Trabajadores Agrícolas

Apoyo con servicios, agencias públicas y asuntos laborales para trabajadores agrícolas del condado. Cada programa tiene sus propios requisitos.

805-385-1899 | HSA-AGFRP@ventura.org

WhatsApp: español 805-665-0986; mixteco 805-665-0980; zapoteco 805-626-4436.

Español, mixteco y zapoteco confirmados. Web

Amigos de Campesinos / Friends of Fieldworkers

Alimentos, artículos básicos, ayuda de emergencia y jornadas de lavandería gratuita para familias de trabajadores agrícolas del condado. Consulte requisitos y disponibilidad.

805-399-0030 | Info@friendsoffieldworkers.org

Recursos escritos en español; atención hablada en español / lenguas indígenas: pregunte. Web

Al Llamar

Pregunte: ¿Cumplo los requisitos? ¿Hay algún costo? ¿Qué documentos necesito? ¿Pueden conseguir intérprete en mi lengua y variante regional?