

# Recursos para Niños y Adolescentes

## ¿Sus hijos ...

- Comen frutas y verduras todos los días?
- ¿Hacen ejercicio con regularidad?
- ¿Necesitan de chequeos dentales?
- ¿Tienen las vacunas al día?
- ¿Necesitan de actividades después de la escuela?
- ¿Necesitan de los servicios de asesoramiento?



*Serving Bonsall, De Luz, Fallbrook and Rainbow*

Julio 2016

### Boys and Girls Club

445 East Ivy St  
(760) 728-5871



Tienen actividades divertidas y educativas, deportes y excursiones. Ofrecen campamentos, clases de natación, y comidas saludable durante el verano, y antes y después de programas de escuela.

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



### Women, Infants & Children (WIC)

1328 S Mission Rd  
(888) 999-6897

Provee vales de despensa, educación en nutrición, y clases de cocina para familias con niños de edad 5 o menores, y mujeres embarazadas que califiquen. Ayuda a familias a comer bien, y a mantenerse saludables.

[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)

### Fallbrook Food Pantry

1042 South Mission Rd  
(760) 728 7608



Distribución de productos frescos, y comida gratis a miembros de la comunidad con necesidad.

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

### California Children's Services

(619) 528-4000

Servicios y cuidados de salud para niños con ciertos problemas de salud o necesidades especiales, hasta la edad de 21.

[www.dhcs.ca.gov/services/ccs](http://www.dhcs.ca.gov/services/ccs)

### Fallbrook Family Health Center

1328 South Mission Rd  
(760) 451-4720

Provee vacunas a bajos precios, odontología, optometría, salud para mujeres, salud psicológica, pediatría/familia, y cuidado médico interno.

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



### Fallbrook Community Center

341 Heald Ln  
(760) 728-1671

Clases de ejercicios, actividades juveniles (arte, música, danza, y deportes), educación después de escuela y programas de seguridad, y campamentos de día. La facultad realiza varios eventos en la comunidad e incluye un parque público con muchas oportunidades recreacionales.

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

### Palomar Family Counseling Services

120 West Hawthorne St  
(760) 731-3235

Provee asesoramiento para niños y familias en una escala corrediza. Ofrece educación en prevención de drogas y alcohol, asesoramiento para niños involucrados en crímenes, y enseña habilidades para padres de familia.

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

### Child Abuse Hotline

(800) 344-6000

Por favor reporte sospecha de abuso!

# Resources for Children & Teens

## Do your children...

- Eat fruits and vegetables every day?
  - Exercise regularly?
  - Need dental checkups?
- Have current immunizations?
- Need activities after school?
- Require counseling services?

***Please read to learn more!***



*Serving Bonsall, De Luz, Fallbrook and Rainbow*

July 2016

**Boys and Girls Club**  
445 East Ivy St  
(760) 728-5871



Hosts fun and educational activities, sports, and field trips. Offers camps, swimming lessons, and healthy food during the summer, and before and after school programs.  
[www.bgca.org](http://www.bgca.org)



**Women, Infants & Children (WIC)**  
1328 S Mission Rd  
(888) 999-6897

Provides free food vouchers, nutrition education, and cooking classes to families with children aged 5 or less, & pregnant women who qualify. Helps families eat well, and stay healthy.  
[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)

**Fallbrook Food Pantry**  
1042 South Mission Rd  
(760) 728 7608



Free food & fresh produce distribution to community members in need.  
[www.fallbrookfoodpantry.org](http://www.fallbrookfoodpantry.org)

**California Children's Services**  
(619) 528-4000

Healthcare and services for children with certain health problems or special needs, up to age 21.  
[www.dhcs.ca.gov/services/ccs](http://www.dhcs.ca.gov/services/ccs)

**Fallbrook Family Health Center**  
1328 South Mission Rd  
(760) 451-4720

Provides low-cost immunizations, dentistry, optometry, women's health, psychological health, pediatric/family, and internal medical care.  
[www.chsica.org](http://www.chsica.org)



**Fallbrook Community Center**  
341 Heald Ln  
(760) 728-1671

Fitness classes, youth activities (art, music, dance & sports), after school education and safety program, and day camps. Facility hosts many community events and includes a public park with many recreational opportunities.  
[www.sdparks.org](http://www.sdparks.org)

**Palomar Family Counseling Services**  
120 West Hawthorne St  
(760) 731-3235

Provides comprehensive counseling for children and families on a sliding scale. Offers education on drug and alcohol prevention, counseling for crisis and depression, teaches parenting skills, and much more.  
[www.palomarfamilycounseling.com](http://www.palomarfamilycounseling.com)

**Child Abuse Hotline**  
(800) 344-6000

Please report suspected abuse!