

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Relaciones de apoyo:

Centro de Bienestar para la Juventud 4Roots (Parte de Gateway Mountain Center)

<https://www.sierraexperience.org/youth-wellness-center>

530-426-2110

*Un hermoso espacio acogedor e innovador para pasar el rato o relajarse, conectar con jóvenes que piensan parecido, tomar una clase, hacer arte, hacer la tarea o tomar un licuado. También es un espacio seguro, un lugar en el que los jóvenes pueden tener diferentes puntos de vista y respetar el dialogo que ofrece la toma de perspectiva.*

Adventure Risk Challenge – Programas de Liderazgo Comunitario

[www.adventureriskchallenge.org/programs/](http://www.adventureriskchallenge.org/programs/)

207-837-9903

Centro Regional Alta California <https://www.altaregional.org/>

(916) 978-6400 (ubicado Sacramento, CA)

*Alta ayuda a las personas con discapacidades especificas del desarrollo (Discapacidad Intelectual, Parálisis Cerebral, Epilepsia, y Trastorno del Espectro Autista) y a sus familias a acceder a los servicios apropiados para que cada individuo pueda alcanzar su máximo potencial.*

Aim High [www.aimhigh.org](http://www.aimhigh.org)

415-551-2323

*Cierra la brecha de oportunidades para los jóvenes de secundaria con bajos recursos a través de un programa de aprendizaje de verano gratuito. Los veranos en Aim High son rigurosos, enriquecedores y alegres.*

Big Brothers Big Sisters [www.bbbsns.org](http://www.bbbsns.org)

530-265-2059

*Proporcionan relaciones de apoyo sólidas y duraderas con apoyo profesional para niños que enfrentan adversidades. ¡Estas relaciones personales cambian sus vidas para mejor para siempre!*

Boys and Girls Club of North Lake Tahoe [www.bgcnl.org](http://www.bgcnl.org)

530-582-3760

*Motivar y darles la posibilidad a todos los jóvenes, especialmente aquellos que más nos necesitan, de alcanzar su potencial como ciudadanos productivos, responsables y solidarios.*

Courage Project [www.courageproject.org](http://www.courageproject.org)

*Nuestra meta es mejorar las vidas de aquellos niños, y sus familias, que sufren de ansiedad y depresión a través de la participación consciente en experiencias motivadoras al aire libre.*

KidZone Museum [www.kidzonemuseum.org/](http://www.kidzonemuseum.org/)

530-587-5437

*Nuestra misión es incentivar el aprendizaje a través del juego creativo y el descubrimiento, esto se logra invitando a todas las familias a jugar, descubrir y conectar con otros en exhibiciones de juegos interactivos del museo; y en programas de ciencia, arte y literatura que se enfocan en el desarrollo infantil. El museo ofrece becas ilimitadas para la admisión al museo, campamentos de temporada y transporte.*



# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Bibliotecas

*Programas de lectura de verano, horas de cuento, eventos de manualidades, charlas para la comunidad y mucho más. Cada biblioteca local tiene disponibles pases para los parques estatales.*

Biblioteca de Incline Village 845 Alder Avenue Incline Village, Nevada 775-832-4130

Biblioteca de Kings Beach 301 Secline Street, Kings Beach, CA 530-546-2021

Biblioteca de Tahoe City 740 North Lake Boulevard, Tahoe City, CA 530-583-3382

Biblioteca de Truckee 10031 Levon Avenue Truckee, CA 530-582-7846

## Scouts

Boy Scouts of America (BSA) <https://www.scouting.org/>

*Scouts BSA es la experiencia scout tradicional para niños y niñas de 11 a 17 años de edad. Cultive amor por el servicio al ofrecerse como voluntario en su comunidad, aumente sus habilidades de liderazgo a través de desafíos divertidos y emocionantes, ¡y cree recuerdos para toda la vida sin necesidad de tener experiencia previa en Scouting!*

Cub Scouts <https://www.scouting.org/programs/cub-scouts/>

*Cub Scouts es para niños y niñas, del pre-escolar al 5to grado. Los jóvenes desarrollan las bases para el liderazgo, ciudadanía, y aptitud física a través de actividades divertidas que involucran a los padres y tutores legales.*

Girls Scouts Sierra Nevada <https://mygs.girlscouts.org/>

*Girls Scouts es más que una actividad – es un movimiento dedicado a formar niñas valientes, seguras de sí mismas y con carácter que hacen del mundo un lugar mejor.*

Sierra Community House [www.sierracommunityhouse.org](http://www.sierracommunityhouse.org)

530-546-0952 Monday - Friday 9-5; or 800-736-1060 (24-hr Helpline)

*Conectamos y empoderamos a nuestra comunidad a través del fortalecimiento familiar, la intervención de crisis, el alivio del hambre y los servicios legales.*

- Talleres de Promotoras y educación sobre la salud mental
- Grupos de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica, violencia sexual y otros traumas.
- Grupos de apoyo para padres (El cuarto familiar, Café de Mamas, Apoyo con la lactancia, Café de Padres)
- Grupos de Empoderamiento y Liderazgo para Jóvenes (Be the Change, Peace Project)

SOS Outreach: [www.sosoutreach.org](http://www.sosoutreach.org)

775-298-0261

*Inspiramos a los jóvenes a tomar decisiones positivas para una vida saludable y exitosa.*

Tahoe Family Solutions <https://tahoefamily.org/>

775-413-5145

*Tahoe Family Solutions ofrece una variedad de servicios comunitarios adaptados a las necesidades de sus residentes. La educación, la salud mental, y el desarrollo de los jóvenes son las áreas de enfoque primarias de TFS.*

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

Centros de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee

<https://www.ttusd.org/Page/1760>

Kim Bradley  
TTUSD Wellness Manager  
(530) 582-2575

Hilary Jimenez  
Wellness Center Liaison  
North Tahoe High School  
(530) 581-7000 ext. 22517

Antja Thompson  
Wellness Center Liaison  
Truckee High School  
(530) 530-582-2600 ext. 37118

Alder Creek Middle School  
(530) 582-2750

North Tahoe Middle School  
(530) 581-7050

Tutoría

Centro de Aprendizaje Clever Minds <https://www.cleverminds.org/> 530-582-1707

Tahoe Tutoring <https://tahoetutoring.com/> 775-298-2960

Whole Hearts, Minds and Bodies – Tutoría Terapéutica basada en la Naturaleza

[www.sierraexperience.org/whole-hearts-minds-bodies](http://www.sierraexperience.org/whole-hearts-minds-bodies)

530-426-2110

*Tutoría supervisada, individual, terapéutica y basada en la naturaleza para jóvenes con trastornos emocionales severos relacionados con salud mental o conductual y/o abuso de sustancias.*

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Actividades Físicas

Incline Village General Improvement District – Parks and Rec [www.yourtahoeplace.com](http://www.yourtahoeplace.com)

877-468-4397

*Deportes, natación, campamentos para jóvenes y más*

Tahoe City PUD – Programas Recreativos <https://www.tcpud.org/recreation-programs>

530-583-3796

*Enriquecimiento educativo, deportes, programas extracurriculares, campamentos de verano y más*

Tahoe Forest Center for Health <https://www.tfhd.com/center-health>

530-587-3769

*Pilates reformer, talleres y clases individuales, Personal training*

Truckee-Donner Parks and Recreation & Park District [www.tdrpd.org](http://www.tdrpd.org)

530-582-7720

*Enriquecimiento educativo, deportes, natación, artes, baile, campamentos de verano y ¡más!*

Baseball/Softball

North Tahoe Little League <https://www.norhtahoelittleleague.com/>

Truckee Little League <https://www.truckeelittleleague.com/>

Tahoe Tessies – Equipo de Softball de lanzamiento rápido que viaja para Niñas *Edades 10 – 16; Para más información llame a Tammy Inis al 530-562-7400*

Bicicleta

Equipo de Ciclismo/Bicicleta de Montaña para Jóvenes de Truckee North Tahoe

<https://www.rideontnt.org/>

[info@rideontnt.org](mailto:info@rideontnt.org)

*Programa de Desarrollo Nivel Básico (4to y 5to grado), programa recreativo (6to y 12avo grados) y opciones de enduro y carrera. Hay becas y ayuda financiera disponible.*

Tahoe XC – Programa de Bicicleta de Montaña <https://tahoexc.org/programs/junior-mountain-riders>

530-583-5475

*Programa de Bicicleta de Montaña para niños/as de 7 a 11 años.*

Escalada

Programas de Escalada para Jóvenes High Altitude Fitness <https://www.highaltitudefit.net/youth-climbing-programs>

[climbing-programs](https://www.highaltitudefit.net/youth-climbing-programs)

775-831-4212

*Equipos y programas de escalada durante todo el año para niños/as de 5 a 18 años.*

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Cross Country Skiing and other Winter Sports

Auburn Ski Club <https://www.asctrainingcenter.org/>

530-426-3313

*ASC es una organización de deportes de nieve sin fines de lucro dedicada a disfrutar los deportes de nieve en todas las etapas de la vida para familias y atletas. Programas atléticos de esquí Alpino, Nórdico, biatlón, y de snowboard para jóvenes a partir de los 4 años de edad.*

Tahoe XC – Programas de Esquí Nórdico y Bicicleta de Montaña <https://tahoexc.org/programs/>

530-583-5475

*Programas de esquí nórdico y condicionamiento durante todo el año a partir de los 6 años. Se ofrece esquí gratuito para familias con niños en edad escolar, de Kínder a 5to, que sean parte de TTUSD.*

## Baile/Gimnasia

Lake Tahoe Dance Collective <https://www.laketahodancecollective.org/>

Sierra Nevada Dance <http://sierranevadadance.org/>

Tahoe Dance School <https://www.tahodanceschool.com/>

Tahoe Flow Arts <https://tahoeflow.com/aerial-arts-youth-programs/>

Truckee Dance Factory <https://www.truckeedancefactory.com/>

Truckee Gymnastics <https://truckeegymnastics.com/about-us/>

## Lacrosse

North Tahoe Lacrosse Club <https://tntlacrosseclub.com/>

Truckee Tribe <https://www.truckeetribe.club/>

## Artes Marciales

Jiu-Jitsu - Charles Gracie Truckee/Tahoe <https://www.charlesgracietruckee.com/>

Karate Kids <https://www.tahomountainfit.com/karate>

## Futbol

North Tahoe AYSO <https://www.ayso535.org/>

Truckee AYSO <https://www.truckeeayso.org/>

Truckee River United Futbol Club <https://www.truckeeriverunited.com/>

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Alimentación Balanceada

Beneficiarios de CalFresh: Traiga su tarjeta EBT y una identificación con foto para recibir un voucher por \$30 para usar los martes en el Truckee Farmer's Market

Truckee River Regional Park 10050 Brockway Rd.

Abierto todos los Martes 6 de Junio – 24 de Octubre, 2023 8:00am – 1:00pm

Sierra Community House [www.sierracommunityhouse.org/our-services/hunger-relief/](http://www.sierracommunityhouse.org/our-services/hunger-relief/)  
530-546-0952

*Proporciona servicios de Alivio del hambre a través de distribuciones de comida semanales y de otros programas de comida en la comunidad.*

Distribución de Comida gratis en la Iglesia St. Francis of Assisi

701 Mt Rose Hwy, Incline Village, NV 89451

1<sup>er</sup> Miércoles de cada mes 3:00 – 5:00, no se requiere identificación

Tahoe Forest Center for Health <https://www.tfhd.com/center-health>

530-587-3769 or email: [wellness@tfhd.com](mailto:wellness@tfhd.com)

*Servicios de nutrición con un Nutricionista Registrado, Club de Cocina*

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## **Buen Dormir**

Clínica de Medicina Pulmonar y del Sueño de Tahoe Forest Health System  
10956 Donner Pass Road, Ste. 130  
Truckee, CA 96161 (530) 582-6400 Lunes - Viernes, 8am - 5pm

Buenos hábitos para dormir bien

[www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/5-Good-Sleep-Habits-English.pdf](http://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/5-Good-Sleep-Habits-English.pdf)

[www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/5-Good-Sleep-Habits-Spanish.pdf](http://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/5-Good-Sleep-Habits-Spanish.pdf)

Reinicio después de la pandemia: <https://youtu.be/2MQcPrbTECg>

Higiene del sueño: Las 5 Gs del Buen Dormir [https://youtu.be/iXx1B\\_pMqgQ](https://youtu.be/iXx1B_pMqgQ)

## **Prácticas de Atención Plena**

Tahoe Forest Center for Health <https://www.tfhd.com/center-health>

530-587-3769 or email: [wellness@tfhd.com](mailto:wellness@tfhd.com)

*Bio-retroalimentación, Atención Plena basada en la Reducción del Estrés*

Círculo de Mindful Warriors <https://www.sierraexperience.org/mwc>

530-426-2110

*Un espacio seguro para jóvenes de 14 a 25 años de edad donde pueden reunirse con sus pares, dar y recibir apoyo, mejorar las herramientas para poder ser más hábiles y así navegar de una mejor manera los retos que enfrentamos.*

## **Música y Artes Creativas**

Little Bird Music <https://www.littlebirdtahoe.com/>

Split Rock Music <http://splitrockmusicco.com/>

Tahoe Truckee School of Music <https://www.tahoemusic.net/>

Truckee Tahoe Music Together <https://www.truckeetahoemt.com>

Village Music <https://www.inclinevillagemusic.com/>

Truckee Community Theater <https://truckeecommunitytheater.com/index.html>

530-386-8838

*Brindar capacitación teatral a los residentes de todas las edades a través de producciones, talleres, campamentos y clases.*

MusicWings [www.musicwings.org](http://www.musicwings.org)

*MusicWings crea acceso a la educación musical brindando apoyo financiero para ayudar a aquellos estudiantes de música que lo necesiten en el área de Truckee-Tahoe.*

# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Acceso a la Naturaleza

Adventure Risk Challenge – Programas de Liderazgo Comunitario

[www.adventureriskchallenge.org/programs/](http://www.adventureriskchallenge.org/programs/)

207-837-9903

Aim High [www.aimhigh.org](http://www.aimhigh.org)

415.551.2323

*Cierra la brecha de oportunidades para los jóvenes de secundaria con bajos recursos a través de un programa de aprendizaje de verano gratuito. Los veranos en Aim High son rigurosos, enriquecedores y alegres.*

Courage Project [www.courageproject.org](http://www.courageproject.org)

*Nuestra meta es mejorar las vidas de aquellos niños, y sus familias, que sufren de ansiedad y depresión a través de la participación consciente en experiencias motivadoras al aire libre.*

## Bibliotecas

*Programas de lectura de verano, horas de cuento, eventos de manualidades, charlas para la comunidad y mucho más. Cada biblioteca local tiene disponibles pases para los parques estatales.*

Biblioteca de Incline Village 845 Alder Avenue Incline Village, Nevada 775-832-4130

Biblioteca de Kings Beach 301 Secline Street, Kings Beach, CA 530-546-2021

Biblioteca de Tahoe City 740 North Lake Boulevard, Tahoe City, CA 530-583-3382

Biblioteca de Truckee 10031 Levon Avenue Truckee, CA 530-582-7846

SOS Outreach [www.sosoutreach.org](http://www.sosoutreach.org)

775-298-0261

*Inspiramos a los jóvenes a tomar decisiones positivas para una vida saludable y exitosa.*

Gateway Mountain Center <https://www.sierraexperience.org/>

530-426-2110

*Ayudamos a los jóvenes a encontrarse a sí mismos en la naturaleza.*



# Lista de Recursos de Truckee y el Norte de Tahoe para Combatir el Estrés

Recursos Locales que ayudan a los Jóvenes a combatir el Estrés

## Servicios de Salud Mental

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 <https://988lifeline.org/>

*La línea de Prevención del Suicidio y Crisis es una red nacional de centros locales de crisis que brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a las personas en crisis de suicidio o con estrés emocional las 24 horas del día, 7 días a la semana en los Estados Unidos.*

Freed [www.freed.org/services/transition-services/youth-transition/](http://www.freed.org/services/transition-services/youth-transition/)

800-655-7732

*Promover la independencia y la autodeterminación para personas con discapacidades a través de servicios brindados por personas, asociaciones colaborativas en la comunidad, educación, y a través de un liderazgo que promueve comunidades completamente inclusivas.*

Salud Mental del Condado de Nevada

<https://www.nevadacountyca.gov/430/Behavioral-Health>

530-582-7803

10075 Levon Street, Suite 207, Truckee, CA 96161

Recursos Humanos y de Salud del Condado de Placer: Salud Mental para Jóvenes

<https://www.placer.ca.gov/2052/Childrens-Mental-Health-Services>

1-866-293-1940 (24/7)

Psychology Today – Guía de Proveedores de Salud Mental en línea [www.psychologytoday.com/us](http://www.psychologytoday.com/us)

Servicios de Salud Conductual de Tahoe Forest Health System (solo puede ser referido al programa)

<https://www.tfhd.com/behavioral-health-services>

530-582-3505

Guía de Proveedores de Salud Mental del Norte de Truckee North Tahoe

[www.tfhd.com/services/mental-health-providers](http://www.tfhd.com/services/mental-health-providers)

Servicios de apoyo a la comunidad Victor [www.victor.org](http://www.victor.org)

530-273-2244

*Brinda salud mental y servicios de ayuda a las familias en sus casas, en las escuelas y en las comunidades.*