

GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS

para las familias/cuidadores de niños de 0-5 años



Sirviendo a la comunidad de:

Long Beach

INTRODUCCIÓN

Choose Health LA Kids es una colaboración entre el Los Angeles County Department of Public Health (Departamento de salud pública del condado de Los Ángeles) y 20 agencias financiadas entre todo el condado de LA que se están esforzando por reducir la obesidad infantil de los niños de 0-5 años. Financiado por First 5 LA, las agencias financiadas por Choose Health LA Kids están invitando la participación de la comunidad mediante una variedad de actividades que incluyen recorridos de supermercados, demostraciones de comida, educación para padres, y el conexiones de recursos comunitarios con las familias con niños de 0-5 años.

LO QUE ENCONTRARÁ

La Guía de recursos comunitarios para las familias/cuidadores de niños de 0-5 años es una publicación extensa que enfoca en el condado de Los Ángeles. La guía se divide en cinco secciones:

- Recursos de First 5 LA
- Recursos de nutrición y estilos de vida saludables
- Recursos de actividad física
- Recursos gratis/de bajo costo para las mujeres embarazadas/posparto
- Recursos de servicios sociales y de salud

TABLA DE CONTENIDOS

Recursos de First 5 LA	pg. 3
Apoyo perinatal y para padres Salud bucal Best Start Cobertura de salud y 211 del Condado de LA	Nutrición y actividad física Viviendas Cuidado y educación de infantil Visión
Recursos de nutrición y estilos de vida saludables	pg. 7
Women, Infants and Children (WIC) CalFresh Mercados al aire libre Jardines comunitarios	Recorridos de supermercados/ demostraciones de comida Restaurantes de Choose Health LA
Recursos de actividad física	pg. 15
Parques/Centros de recreo Piscinas comunitarias Pistas de carreras/canchas de tenis Caminos para bicicletas	Caminos para caminar/ para el senderismo YMCA/YWCA y otros gimnasios Ligas de deportes para 0-5 años
Recursos gratis/de bajo costo para las mujeres embarazadas/posparto	pg. 41
Apoyo de amamantamiento Hospitales orientados hacia los bebés	Grupos de apoyo para padres/cuidadores Healthy Families America Madres de Choose Health LA
Recursos de servicios sociales y de salud	pg. 44
Línea de asistencia informativa para el Condado de LA Programa de cobertura de salud gratis Servicios dentales de bajo costo Atención prenatal y principal/ de urgencias	Tratamiento para el uso de sustancias Programas de ayuda a la comunidad Viviendas Choose Health LA Cuidado de niños



Financiado por First 5 LA

Recursos de First 5 LA



RECURSOS DE FIRST 5 LA

PERINATAL Y APOYO PARA PADRES

Parent Circles of Los Angeles County

For The Child

Información: (562) 422-8172

Sitio web: www.forthchild.org

Horas: Los viernes y sábados, de 10:30AM a 12:00PM

Lugar: 4565 California Ave., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Welcome Baby

Miller Children's Hospital

Información: (562) 933-2410

Sitio web:

www.millerchildrenshospitallb.org/center-s-programs/mother-baby-care

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00pm

Lugar: 2840 Long Beach Blvd., Suite 260 Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

St. Mary's Medical Center

Información: (562) 491-9100

Sitio web:

<https://www.dignityhealth.org/stmarymedical/community-benefits/welcome-baby>

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 4:30PM

Lugar: 1045 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Terapia de interacción entre padres e hijos (PCIT, por sus siglas en inglés)

Childnet Youth and Family Services

Información: (562) 490-7600

Sitio web: www.childnet.net

Horas: De lunes a jueves, de 8:00AM a 5:00PM

Lugares: 5150 East Pacific Coast Hwy., Suite 100 Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

For The Child (Casa Cedar – Administracion Servicios pa abuso infantil)

Información: (562) 422-8472

Sitio web: www.forthchild.org

Horas: De lunes a jueves, de 8:30AM a 7:00PM; los viernes, de 8:00AM a 5:00PM

Lugar: 4565 California Ave., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

The Guidance Central Long Beach

Información: (562) 595-1159

Sitio web: www.tgclb.org

Horas: De lunes a jueves, de 8:00AM a 8:00PM; los viernes de 8:00AM a 5:00PM

Lugar: 1301 Pine Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

One Step Ahead / Little by Little

St. Mary's WIC

Información: (562) 570-4242

Correo electrónico: mperezchica@first5la.org

Horas: De lunes a jueves, de 8:30AM a 6:00PM

Lugar: 1043 Elm Ave., Suite 401, Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Long Beach Black Infant Health

Información: (562) 570-4410

Sitio web:

www.longbeach.gov/health/services/directory/black-infant-health/

Horas: De lunes a jueves, de 8:30AM a 5:00PM

Lugares: 3820 Cherry Ave., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

SALUD BUCAL

Children's Dental Health Clinic (Clínica de salud bucal para niños)

The Children's Dental Clinic

Información: (562) 933-3141

Sitio web: www.cdhc.org

Horas: De lunes a viernes, de 7:00AM a 4:00PM

Lugares: 455 East Columbia St., Suite 32, Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

BEST START

Central Long Beach Best Start

Información: (213) 482-7821

Sitio web:

<http://www.first5la.org/index.php?r=site/tag&id=617>

Horas: Cada mes, el 4º jueves de 5:00PM a 7:00PM

Lugar: Museo de arte latinoamericano (MOLAA), 628 Alamitos Ave., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

COBERTURA DE SALUD Y 211 DEL CONDADO DE LA

211 LA County

Teléfono: Dial 2-1-1

Sitio web: <https://www.211la.org>

Horas: Disponible las 24 horas

Idiomas: Interpretación para personas con deficiencias auditivas, inglés, español y 140 otros idiomas

Costo/Seguro médico: Gratis para los que reúnen los requisitos

Descripción: Referencias confidenciales a servicios

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Tot Parks

Parque infantil de Bayshore

Información: (562) 570-1715

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bayshore-playground/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM

Lugar: 5415 East Ocean Blvd., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque Burton W. Chace

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/burton-w-chace-park/>

Horas: De lunes a domingo, del amanecer al atardecer

Lugar: Market St. y Dairy Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque infantil de Livingston Drive

Información: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/livingston-drive-playground/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM

Lugar: East Livingston Dr. y Park Ave., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque infantil de Loma Vista

Información: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/loma-vista/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM

Lugar: 1173 Loma Vista Dr., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque infantil de Silverado

Información: (562) 570-1675

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/silverado-park/>

Horas: De lunes a domingo, del amanecer al atardecer

Lugar: 1545 W 31 St., Long Beach, CA 90810

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque Somerset

Información: (562) 570-8915

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/somerset-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario, De lunes a viernes de 2:30PM a 5:30PM; los sábados de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Lugar: 1500 East Carson St., Long Beach, CA 9080

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque Veterans

Información: (562) 570-1695

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/veterans-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Lugar: 101 East 28th St., Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque Wardlow

Información: (562) 570-1705

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/wardlow-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 10:00AM a 4:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Lugar: 3457 Stanbridge Ave., Long Beach, CA 90808

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Parque Whaley

Información: (562) 570-1701

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/whaley-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 2:30PM a 5:30PM; los sábados y domingos, cerrado

Lugar: 5620 East Atherton St., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Programa Market Match – los mercados al aire libre (Farmers' Market)

Mercado certificado del centro de Long Beach

Horas: viernes, todo el año, 10:00AM-3:00PM

Forma de pago: Se acepta WIC y EBT

Lugar: 300 Pine Ave., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Escuela Preescolar de Los Angeles Universal (LAUP)

Descripción: Escuela Preescolar de Los Angeles Universal (LAUP) provee servicios preescolares al Condado de Los Angeles a niños de 4 años por medio de fondos directos de espacios preescolares en lo que antes eran espacios vacíos, y también mejoran la calidad de sitios preescolares ya existentes. LAUP también desarrolla un sistema de calificación para proveedores y ofrecen entrenamiento y tutorial de uno a uno para mejorar la calidad de servicios.

Lugares: Múltiples a lo largo del Condado de Los Angeles

Sitio web: www.laup.net

Teléfono: (866) 675-5400

Family Place Library

First 5 LA ha invertido en apoyar algunas bibliotecas seleccionadas logrando de la designación nacional de Family Place Library, lo que indica un conjunto de apoyos para las familias con bebés y niños pequeños. Tenga en cuenta que algunos de los sitios mencionados pueden estar en diferentes etapas (en los programas de planificación o de ejecución como parte de los elementos centrales Family Place Library).

Para la lista completa de Family Place Library como parte del Sistema de Bibliotecas del Condado visite a:

www.colapublib.org/children/familyplace.php

VISIÓN

Programa de Children's Vision Care

Programa de The Children's Vision Care

Descripción: ofrece exámenes de la vista para mejorar la preparación escolar de los niños en la edad preescolar en el Condado de Los Angeles. Los recursos incluyen exámenes de la vista gratuitos y lentes a los niños.

Contacto: Serena Oberstein, (800) 485-9196

Correo electrónico: mail@visiontolearn.org

Sitio de web: www.visiontolearn.org

Recursos de Nutrición y Estilos de Vida Saludables



RECURSOS DE NUTRICIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Women, Infants, Children (WIC)

Inscripción: (562) 570-4242

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/health/healthy-living/individual/wic/>

Servicios: Provee apoyo de amamantamiento, educación alimenticia y comida para niños de 0-5 años y las mujeres embarazadas/que dan pecho.

Costo/Seguro médico: Gratis para los que reúnen los requisitos

Horas: Varía según el lugar

Idiomas: Inglés, español

Lugares:

Sitio del Departamento de Salud

2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815

Horas: Los lunes, de 8:30AM a 7:00PM;

De martes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM;

Los sábados, de 8:30AM a 12:00PM (Sábados de clínica varen, por favor llame)

Sitio WIC del oeste

2125 Santa Fe Ave., 2º Piso, Long Beach, CA 90810

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 5:30PM

Sitio WIC del norte

5166 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90805

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC de St. Mary's

1043 Elm Ave., Suite 401, Long Beach, CA 90813

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC del centro

1133 Rhea St., Long Beach, CA 90806

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

CalFresh

Sitio web: www.dss.cahwnet.gov/foodstamps/

Servicios: Mejorar la nutrición de su hogar y aumentar su poder de comprar comida. Se usan los beneficios en vez de dinero en el supermercado.

Para entregar la solicitud en línea

www.benefitscal.org

Departamento de servicios sociales públicos –
Oficina de Compton

Información: (866) 613-3777

Línea de ayuda para participantes:

(310) 258-7400, (866) 613-3777

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM

Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal

Lugar: 211 East Alondra Blvd., Compton, CA 90220

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de servicios sociales públicos –
Oficina de Paramount

Información: (310) 258-7400

Línea de ayuda para participantes:

(310) 258-7400, (310) 603-5101

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM

Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal

Lugar: 2961 East Victoria St., Rancho Dominguez, CA 90221

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de servicios sociales públicos –
Oficina familiar del sur

Información: (310) 761-2000

Línea de ayuda para participantes: (310)

258-7400, (626) 569-1399

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM

Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal, refugiados

Lugar: 17600 A Santa Fe Ave., East Rancho Dominguez, CA 90221

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de de salud y servicios humanos
de Long Beach

Información: (562) 570-7979

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM

Lugar: 2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

The Children's Clinic, "Serving Children and Their Families"
Información: (562) 933-0511
Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 4:00PM
Lugar: The S. Mark Taper Foundation Children's Clinic Family Health Center (SMTF)
455 East Columbia St., Suite 200 & 6
Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Línea de ayuda nacional del hambre del USADA (WhyHunger/por qué el hambre)

Información: (866) 5-HUNGRY (para inglés), (877) 8-HAMBRE (para español), (212) 629-8850
Sitio web: www.whyhunger.org/findfood
Se sirve comida: No
Servicios: Conectarle a alimentos y programas locales en todo los EEUU
Horas: De lunes a viernes, de 6:00AM a 2:00PM
Costo: Gratis

Healthy Active Long Beach (Long Beach saludable y activo)

Información: (562) 570-4491 (para inglés), (562) 570-4292 (para español)
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/health/healthy-living/individual/nutrition-and-physical-activity/>
Servicios: Demonstraciones de recetas saludables y talleres de nutrición
Costo/Seguro médico: Gratis
Horas: Varían por taller o demostración
Idiomas: Inglés, español
Lugar: 2525 Grand Ave., Long Beach CA, 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de Bixby Park

Horas: Los martes, de 3:00PM a 7:00PM (durante el verano está abierto hasta las 8:00PM); los sábados, 9:00AM-2:00PM
Forma de pago: Se acepta WIC
Lugar: Bixby Park, delante de la concha acústica en Junipero Ave. Entre las calles 1^a y 2^o
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de CSULB

Información: info@LAcityfarm.com
Horas: Cada otro miércoles de 10:00AM a 2:00PM (durante los semestres escolares de CSULB)
Forma de pago: Se acepta EBT
Lugar: 1212 Bellflower Blvd., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de Downtown Long Beach

Información: (866) 466-3834
Horas: Los viernes, de 10:00AM a 3:00PM
Forma de pago: Se acepta EBT, Se acepta WIC solo con granjeros autorizados, el mercado ofrece incentivos de Market Match
Lugar: 212 West 3rd St., Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de Green Acres Marketplace

Información: (562) 972-8897
Horas: Los jueves, de 11:00AM a 5:30PM; los domingos, de 8:30AM a 2:30PM
Forma de pago: Se acepta EBT y WIC
Lugar: 5000 East Spring St., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de The Growing Experience (La experiencia de cultivar)

Horas: Los sábados, de 10:00AM a 2:00PM
Forma de pago: Se acepta EBT, WIC y Snr FMNP
Lugar: 750 Via Carmelitos, Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de Marine Stadium

Horas: Los miércoles, de 3:00PM a 7:00PM (durante el verano está abierto hasta las 8:00PM)
Forma de pago: Se acepta WIC
Lugar: Estacionamiento del parque Marina Vista Park y Marine Stadium, Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre Greener Good del norte de Long Beach

Horas: Los viernes, de 3:00PM a 8:00PM

Forma de pago: Se acepta EBT, el mercado ofrece incentivos de Market Match
Lugar: 609 East Artesia Blvd., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre del área Southeast Harbor

Horas: Los domingos, de 9:00AM a 2:00PM
Forma de pago: Se acepta EBT, se acepta WIC solo con granjeros autorizados
Lugar: 6530 Marina Dr., Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre del área de Uptown Harbor

Horas: Los jueves, de 3:00PM a 6:30PM
Forma de pago: Se acepta EBT, se acepta WIC solo con granjeros autorizados
Lugar: 610 East 46th St., Long Beach, CA 90807
Transporte: Estacionamiento gratis al este y sur del mercado en el Centro Bixby Knolls;
Accesible vía Long Beach Transit

Mercado al aire libre de Greener Good del oeste de Long Beach

Horas: Los sábados, de 9:00AM a 2:00PM
Forma de pago: Se acepta EBT, ofrece incentivos de Market Match
Lugar: 2125 Santa Fe Ave., Long Beach, CA 90810 (Parque Admiral Kidd)
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Jardín comunitario de The Growing Experience

Información: (562) 984-2917
Sitio web: <http://growingexperiencelb.hacola.org>
Descripción: El jardín comunitario de The Growing Experience (TGE) es una granja urbana de 7 acres dentro del Desarrollo de viviendas de Carmelitos, que es operado por la Autoridad de viviendas del Condado de Los Angeles. Los programas y actividades exhiben la sostenibilidad ambiental, que incluye la agricultura urbana para la creación de un sistema de alimentos locales, conservación de agua/ recursos, e investigación/implementación de nuevas tecnologías para aumentar la productividad.
Horas: Días de trabajo para voluntarios son el último sábado del mes de 9:00AM a

12:00PM; Horas regulares: de lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM; Stand de la granja: de 10:00AM a 12:00PM
Lugar: 750 Via Carmelitos, Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Jardín comunitario del parque Hudson Park

Información: (562) 426-9887, Isaac (presidente del club de jardinería); (562) 233-4244, Henry (miembro del club de jardinería)
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/hudson-park/>
Descripción: Varía el tamaño del terreno. Puede poner su nombre en la lista de espera durante las reuniones del jardín el 1^{er} sábado del mes a las 8:00AM en el jardín.
Horas: De domingo a sábado, de 7:00AM a 7:00PM
Costo: Tarifa anual de \$40, \$50, \$55, dependiendo del tamaño
Lugar: 2335 Webster Ave., Long Beach, CA 90810
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Jardín comunitario orgánico de Long Beach

Información: (562) 438-9000, info@GraceParkGarden.org
Sitio web: <http://longbeachorganic.org/>
Descripción: Tiene interés en ofrecer jardines a las familias de bajos ingresos, en particular para las que tienen hijos. Se toma en cuenta la residencia (Tienen prioridad los residentes de Long Beach o los que viven en una ciudad vecina pero cerca de un jardín).
Horas: Varía según el lugar, hable para las horas que está abierto
Costo: \$0.40 por pie cuadrado por temporada de seis meses (el 1 de marzo a agosto y el 1 de septiembre a febrero). Membrecía anual de \$20. Varía el tamaño del terreno. Se paga cada tres meses. Hay membrecía reducida.
Lugares:
7th y Chestnut
348 West 7th St., Long Beach, CA 90802
Jardín del parque Grace Park
Plymouth St. & Elm Ave., Long Beach, CA 90805
Jardín de Mary Molina
1640 West 20th St., Long Beach, CA 90810
Jardín de St. Luke

525 East 7th St., Long Beach, CA 90813
Jardín South 40
2813 East South St., Long Beach, CA 90805
Jardín del Top of the Town
6751 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90805
Jardín de Wrigley Village
2044 Pacific Ave., Long Beach, CA 90806
Jardín Zaferia Junction
3709 10th St., Long Beach, CA 90804
Pacific and 6th
612 Pacific Ave., Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Jardín de paz de Long Beach

Información: (562) 570-4402
LBPeaceGarden@longbeach.gov
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/health/services/directory/central/>
Descripción: El jardín de paz participa en y patrocina varios eventos comunitarios que incluyen recorridos gratis del jardín comunitario, espacio para reuniones, días de trabajo para la comunidad y regalos de la cosecha.
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM
Costo: Gratis para residentes de Long Beach; actualmente no hay disponibilidad de terrenos, puede mandar un correo electrónico para agregarse a la lista de espera.
Lugar: 1950 Lemon Ave., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Programa de la caja de agricultura apoyada por la comunidad de The Growing Experience

Información: (562) 984-2917
Sitio web:
<http://growingexperiencelb.hacola.org>
Descripción: The Growing Experience ofrece entrega semanal, cada dos semanas o mensual de una caja de 6-10 variedades de verduras y frutas de temporada. Las verduras y las frutas se cultivan localmente usando prácticas sostenibles y de base ecológica.
Horas: El horario de entrega de cajas es los jueves de 3:00PM a 6:00PM y los viernes de 2:00PM a 5:00PM

Inscripción: Complete el acuerdo del suscriptor (que está en el sitio web) y entrégalo al The Growing Experience, junto con el pago por su suscripción. Recibirá una confirmación por correo electrónico cuando lo reciban.
Costo: \$20 a la semana por caja
Lugar: 750 Via Carmelitos, Long Beach, CA 90805
Contact: Holly.Carpenter@hacola.org
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Iglesia de la calle 7th Church (Parkcrest Christian) Banco de alimentos/Programa de servicios

Información: (562) 434-3408
Mark Angelo, angelo.mark64@gmail.com
Sitio web:
<http://www.7thstreetchurch.com/serve/food-bank/>
Se sirve comida: No
Servicios: Distribuyen comestibles
Horas: El 4º sábado del mes,
Tanda 1: 8:30AM a 10:30AM
Tanda 2: 10:00AM a 12:30PM
Costo: Gratis
Lugar: 668 North Obispo Ave., Long Beach, CA 90814
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Caridades católicas de Los Angeles – Proyecto del Gatekeeper

Información: (562) 591-1351
Sitio web: <http://catholiccharitiesla.org/protect-the-aging/the-gatekeeper-project>
Se sirve comida: No
Servicios: Un programa amigable visitante que trae comida y más a los clientes con necesidades específicas
Horas: Vanean, llama para más información
Costo: Gratis
Lugar: 123 East 14th St., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Caridades católicas de Los Angeles – Centro de servicios comunitarios de Long Beach

Información: (562) 591-1351
Sitio web: <http://catholiccharitiesla.org/where-we-are/program-directory-by-city/>
Se sirve comida: No

Servicios: Distribuyen comestibles
Horas: Los martes y jueves, de 9:00AM a 12:00PM y de la 1:00PM a 3:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 123 East 14th St., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de comida/programa de servicios de la iglesia Cherry Carson Assembly of God

Información: (562) 424-8412
Se sirve comida: No
Servicios: Distribuyen comestibles
Horas: Los domingos, de 12:30PM a 3:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 4103 Cherry Ave., Long Beach, CA 90807
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios de alcance en acción de los cristianos

Información: (562) 432-1440
Sitio web: www.coalongbeach.org
Se sirve comida: Desayuno, almuerzo y cena
Servicios: Comida caliente cada día y servicios del banco de alimentos dos veces a la semana
Horas:
Desayuno: De lunes a viernes, de 7:00AM a 8:00AM
Almuerzo: Cada sábado del mes, de 11:00AM a 12:00PM y el último domingo del mes, de 11:30AM a 12:30PM
Cena: De lunes a viernes, de 4:30PM a 5:30PM
Banco de alimentos: Los martes y jueves, de 9:00AM a 12:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 515 East 3rd St., Long Beach, CA 90801
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios de dar de comer a los con hambre en la iglesia católica Cyprian Catholic Church

Información: (562) 867-9915
Sitio web: www.stcyprianchurch.org
Se sirve comida: Cena
Servicios: Se sirve comida
Horas: El 2º y 4º lunes del mes, de 6:00PM a 7:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 4714 Clark Ave., Long Beach, CA 90808
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios de la Iglesia Cristiana Emanuel

Información: (562) 225-7350
Se sirve comida: No
Servicios: Distribuyen comestibles, traiga su propia bolsa
Horas: 2º y último sábado del mes, de 9:00AM hasta que se cierra; los otros sábados a las 7:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 1309 East 3rd St., Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios de Cuidado a la comunidad de los servicios sociales de los luteranos

Información: (562) 599-1321
Sitio web: www.lsscommunitycare.org/Lugar/south-bay-long-beach/
Se sirve comida: No
Servicios: Alacena de alimentos y paquetes de comestibles
Horas: Los lunes, martes y jueves, de 10:00AM a 2:00PM; los miércoles, de 11:00AM a 2:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 1611 Pine Ave., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/Programa de servicios del Centro de alcance Marian

Información: (562) 989-1954
Sitio web: www.stlucychurchlb.org/ministries/marian-outreach-center
Se sirve comida: No
Servicios: Distribución de alimentos
Horas: Los jueves, de 10:00AM a 1:30PM
Costo: Gratis
Lugar: 2344 Cota Ave., Long Beach, CA 90810
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios del Centro ministerial del norte de Long Beach

Información: (562) 822-9957
Se sirve comida: No
Servicios: Distribuyen comestibles
Horas: Los viernes, de 11:00AM a 12:30PM
Costo: Gratis

Lugar: 5239 Atlantic Ave., Long Beach, CA
90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/Programa de servicios de la iglesia Parkcrest Christian Church

Información: (562) 421-9374
Se sirve comida: No
Servicios: Distribuyen comestibles (excepto
Noviembre y Diciembre)
Horas: 4º jueves del mes, de 10:00AM a
11:00AM; empiezan a hacer fila a las 7:00AM
Costo: Gratis
Lugar: 3936 Woodruff Ave., Long Beach, CA
90808
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/Programa de servicios del Centro de servicios Shalom

Información: (562) 591-2214
Sitio web: www.centroshalom.org
Se sirve comida: No
Servicios: Distribución de alimentos enlatados y
distribución diaria de pan
Horas: De lunes a viernes, de 9:00AM a
4:30PM; Distribución de alimentos
enlatados: Los martes y jueves, de 9:00AM
a 12:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 2131 Long Beach Blvd., Long Beach, CA
90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Banco de alimentos/programa de servicios Wherever He Goes (Dondequiera que vaya)

Información: (562) 331-4433
Se sirve comida: Desayuno
Servicios: Distribuyen comestibles y un
desayuno caliente
Horas: 3º domingo del mes, de 8:00AM a
10:00AM
Costo: Gratis
Lugar: 1001 East 3rd St, Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

**RECORRIDOS DE SUPERMERCADOS/
DEMOSTRACIONES DE COMIDA**

*The Children's Clinic, "Serving Children
and Their Families"*

Información: (562) 264-2806

Recorridos de supermercados enseñan a las familias a hacer compras más saludables; demostraciones de comidas muestran a las familias a preparar meriendas y comidas deliciosas y saludables en la casa.

Véa la última página de esta Guía de recursos comunitarios para más información sobre The Children's Clinic, "Serving Children and Their Families."

**RESTAURANTES DE CHOOSE
HEALTH LA**

Para ubicar los restaurantes de Choose Health LA en su comunidad, visite a:

<http://www.choosehealthla.com/eat-healthy/restaurants/>

El rango de precios es aproximadamente el costo por persona para una comida, inclusive de una bebida, los impuestos y la propina

\$ Menos de \$10
\$\$ \$11-\$30
\$\$\$ \$31-\$60
\$\$\$\$ Más de \$61

Restaurantes Subway®

Cocina: Sándwiches, opciones Fresh Fit, desayuno, ensaladas, opciones Fresh Fit para niños
Costo: \$
Sitio web: www.subway.com
Horas: Varía por lugar
Lugares: Casi 30 lugares en todo Long Beach
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Kim Sun Kitchen

Cocina: Desayuno, almuerzo, y cena camboyano y chino
Costo: \$
Horas: De lunes a sábado, de 8:00AM a 4:00PM; Los domingos, de 8:00AM a 2:00PM
Lugar: 5449 Cherry Ave., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Recursos de Actividad Física



RECURSOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

PARQUES/CENTROS DE RECREO

Parque Ernest McBride y Centro de Recreo de California

Teléfono: (562) 570-1605

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/mcbride-park/>

Horas: De lunes a viernes, de 9:00AM a 7:00PM; Los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; Los domingos, cerrado

Gymnasio: De lunes a viernes, de 3:00PM a 7:00PM

Centro de personas mayores: De lunes a viernes, de 9:00AM a 2:00PM

Centro de adolescentes: De lunes a viernes, de 3:00PM a 7:00PM

Instalaciones interiores; Sala de juegos, centro comunitario, gimnasio, baños y sala de pesas

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, área para picnic, parques infantiles

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha alumbrada de baloncesto hasta las 10:00PM

Clases: Ejercicios aeróbicos en silla, programa para los mayores de edad

Costo: Gratis

Lugar: 1550 Martin Luther King Jr. Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Centro Comunitario Freeman

Teléfono: (562) 570-8688

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/freeman-community-center/>

Horas: De lunes a viernes, 3:00PM a 6:00PM;

Los sábados, de 12:00PM a 4:00PM;

Los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario

Instalaciones por fuera: Ninguna

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases

Costo: Gratis

Lugar: 1205 Freeman Ave., Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Centro Comunitario del Parque Recreación

Teléfono: (562) 570-1670

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/recreation-park/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM

Centro comunitario: De lunes a viernes, de 3:00PM a 8:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños, gimnasio

Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, estanque de lanzamiento, campo de golf, juego del bolos en césped, área para picnic, parque infantil, centro para tenis

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, canchas de tenis alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Aeróbicos, clases de salud

Costo: Gratis

Lugar: 4900 East 7th St., Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Admiral Kidd

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/admiral-kidd-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Sala de pesas, sala de juegos, cocina completa, baños y sala de estudio

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, área para picnic, parque infantil, campo de fútbol

Instalaciones para caminar/trotar: Marcador de las millas en la acera

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: campo de fútbol, cancha de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 2125 Santa Fe Ave., Long Beach, CA 90810

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Alamitos

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/alamitos-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancos del parque, mesas para picnic, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 72nd Pl. y East Ocean Blvd., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Plaza Atlantic

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/atlantic-plaza/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Centro de recreo (Solo para los residentes de Carmelitos)

Instalaciones por fuera: Bancos para picnic, espacio verde, campo de fútbol

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 1000 Via Wanda, Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque de Juegos Bayshore

Teléfono: (562) 570-1715

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bayshore-playground/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Baloncesto, programa preescolar cooperativo, cancha de balonmano, cancha de paddle, área arenosa para picnic, equipo para jugar, cancha de ráquetbol, pista de hockey sobre patines, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 5415 East Ocean Blvd., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Embarcadero Memorial de Veteranos de Belmont

Teléfono: (562) 434-1542

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/parks-centers-pier/belmont-veterans-memorial-pier/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Tienda de carnada, Bancos, Tienda de bocadillos, Pesca deportiva

Instalaciones para caminar/trotar: Embarcadero/Pasadera

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Embarcadero
alumbrado hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 35 39th Pl., Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Birdcage

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/birdcage-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Área para picnic,
equipo para jugar
Instalaciones para caminar/trotar: Senda
para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 6501 East Parkcrest St., Long Beach,
CA 90808
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Bixby

Teléfono: (562) 570-1601
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bixby-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro
comunitario: De lunes a viernes, de
10:00AM a 4:00PM; los sábados de
12:00PM a 4:00PM
Instalaciones interiores: Centro comunitario,
baños
Instalaciones por fuera: Cancha acústica/
escenario, parque infantil, pista móvil de
skate Park, área para picnic/hoyos para
barbacoa, cancha de voleibol, área para
picnic, equipo para jugar, pista de skate,
campo para deportes
Instalaciones para caminar/trotar: Senda
para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Clases: Visite el sitio web para la lista
actualizada de las clases

Costo: Gratis
Lugar: 130 Cherry Ave., Long Beach, CA
90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Bixby Knolls

Teléfono: (562) 570-1604
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bixby-knolls/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Baños
Instalaciones por fuera: Parque infantil, área
para picnic
Instalaciones para caminar/trotar: Senda
para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 1101 East San Antonio Dr., Long
Beach, CA 90807
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Memorial del Oficial Daryle W. Black

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/daryle-black-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Bancos, mesas para
picnic, equipo para jugar, Fuente de agua
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 2023 Pasadena Ave., Long Beach, CA
90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Bluff

Teléfono: (562) 570-3150

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bluff-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Telescopios, bancos, espacio verde

Instalaciones para caminar/trotar: Paseo

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Ocean Blvd. entre 20th y 36th Pl., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Bouton Creek

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/bouton-creek-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Parque infantil, mesas para picnic, bancos

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: East Atherton St. y Litchfield Ave., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Burton W. Chace

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/burton-w-chace-park/>

Horas: De lunes a domingo, del amanecer al atardecer

Instalaciones interiores: Baños

Instalaciones por fuera: Media cancha de baloncesto, área para picnic, área de

juego para niños, Atractivo para jugar en el agua

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Market St. y Dairy Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Cesar E. Chavez

Teléfono: (562) 570-8890

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/cesar-e-chavez-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 9:00AM a 7:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños, sala de pesas

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, parque infantil, área para picnic

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de baloncesto alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 401 Golden Ave., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Channel View

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/channel-view-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio abierto

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 7th St. a Loynes Dr. en Los Cerritos Channel, Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Cherry

Teléfono: (562) 570-1615
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/cherry-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Horas del verano, de 12:00PM a 6:00PM
Instalaciones interiores: Baños
Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, área para picnic, parque infantil, campo de fútbol, campo de softball, canchas de tenis, canchas de voleibol, pozos de agua
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, canchas de tenis alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 1901 East 45th St., Long Beach, CA 90807
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Campo Chittick

Teléfono: (562) 570-3204
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/chittick-field/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Baños
Instalaciones por fuera: Pista de todo tiempo, campo de fútbol americano, campos de fútbol
Instalaciones para caminar/trotar: Pista

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Pista alumbrada hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 1900 North Walnut Ave., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque College Estates

Teléfono: (562) 570-1617
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/college-estates-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 2:30PM a 5:30PM; De sábado a domingo, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños
Instalaciones por fuera: Canchas de baloncesto, parque infantil, cancha de tenis, cancha de voleibol, área para picnic, campo para deportes
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 808 Stevely Ave., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Colorado Lagoon

Teléfono: (562) 570-3215
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/recreation-programs/aquatics/colorado-lagoon/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Pantano, centro de educación de ciencia marina, baños
Instalaciones por fuera: Área para picnic, equipo para jugar, área de natación
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 5119 East Colorado St., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Coolidge

Teléfono: (562) 570-1618

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/coolidge-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, campo de softball, diamante de béisbol, parque infantil, área para picnic, piscina aerosol, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Diamante de béisbol, campo de softball, cancha de baloncesto alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 352 East Neece St., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Craftsman Village

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/Park/Park-and-Facilities/Directory/Craftsman-Village-Park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancos, mesas para picnic, pinturas nativas, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento disponible

Costo: Gratis

Lugar: 851 Orange Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Daisy Greenbelt

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/daisy-greenbelt/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguno

Instalaciones por fuera: Espacio verde

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguno

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: West Pacific Coast Hwy. y Daisy Ave., Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Ed "Pops" Davenport

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/ed-pops-davenport-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Baños

Instalaciones por fuera: Espacio verde, área para picnic, campo para fútbol, campo para deportes, equipo de parque infantil, media-canchas de baloncesto

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 2910 East 55th Way, Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque DeForest

Teléfono: (562) 570-1620

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/deforest-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado; Cancha de ráquetbol: los lunes y viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños, pequeña sala de reuniones

Instalaciones por fuera: Canchas de béisbol, cancha de baloncesto, área para picnic, parque infantil, cancha de balonmano/ráquetbol, campo de softball, canchas de tenis, cancha de voleibol de arena

Instalaciones para caminar/trotar: Camino de naturaleza

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de béisbol, cancha de baloncesto, cancha de tenis, cancha de voleibol alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases

Costo: Gratis

Lugar: 6255 DeForest Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Drake

Teléfono: (562) 570-1625

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/drake-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños

Instalaciones por fuera: Bancas, cancha de baloncesto, cancha de balonmano/ráquetbol, área para picnic, parque infantil, área para picnic, plaza de skate, campo de fútbol, campo de softball, canchas de tenis, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Campo de fútbol, campo de softball, cancha de baloncesto, cancha de tenis alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 951 Maine Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque de Arte del East Village

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/east-village-arts-park/>

Horas: Los martes y jueves, de 3:00PM a 6:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Área elevada de escenario, bancos del parque, espacio afuera

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 150 Elm Ave., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Regional El Dorado Este

Teléfono: (562) 570-1771

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/el-dorado-este-park/>

[and-facilities/directory/el-dorado-east-regional-park/](#)

Horas: Otoño/invierno, de 7:00AM a 5:00PM (Nov 1 – Feb 28); Primavera/Verano, de 7:00AM a 8:00PM (Mar 1 – Oct 31);
Centro de naturaleza: El lunes, cerrado; de martes a domingo, de 8:00AM a 5:00PM
Instalaciones interiores: Centro de naturaleza
Instalaciones por fuera: Campo de tiro con arco con parapetos, parrillas, sendas para bicicletas, campamento, jardín comunitario, lagos para pescar, área para volar aviones de juguete, área para navegar barcos de vela de juguete, pista para la aptitud física, áreas para picnic, áreas cubiertas para picnic, parques infantiles
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases
Costo: Hay un recargo para estacionarse
Lugar: 7550 East Spring St., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque El Dorado Oeste

Teléfono: (562) 570-3225
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/el-dorado-park-west/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 9:00AM a 7:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM
Instalaciones interiores: Centro comunitario, restaurante, baños
Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol/softball, cancha de baloncesto, lago de patos, campo de golf, lago, áreas para picnic, parque infantil, pista de hockey sobre patines, pista de skate, campos de fútbol, cancha de tenis, cancha de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, cancha de tenis alumbradas, y cancha de voleibol hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases
Costo: Gratis
Lugar: 2800 North Studebaker Rd., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Fellowship (de hermandad)

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/fellowship-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, bancos, parque infantil, espacio abierto, pista de skate, mesas para picnic
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: North Pasadena Ave. y East Willow St., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque 14th Street

Teléfono: (562) 570-1608
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/14th-street-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, parque infantil, zona de estado físico, media-canchas de baloncesto, pista de skate
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Media-canchas de baloncesto y pista de skate alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases

Costo: Gratis

Lugar: 14th St. de Chestnut Ave. hasta Palmer Ct., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accessible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Parque Good Neighbor (del buen vecino)

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/good-neighbor-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancos, glorieta, espacio libre

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbrado hasta las 10:00PM

Clases: Clases de recreo

Costo: Gratis

Lugar: 2800 North Studebaker Rd., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accessible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Grace

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/grace-park/>

Horas: De lunes a domingo, del amanecer al atardecer

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancas, barbacoa, área para picnic, parque infantil, jardín comunitario

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Elm Ave. y East Plymouth St., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accessible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Memorial Harry Bridges

Teléfono: (562) 570-5333

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/queen-mary-events-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio libre

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 1126 Queens Hwy, Long Beach, CA 90802

Transporte: Accessible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Paseo Harvey Milk

Teléfono: (562) 570-5333

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/harvey-milk-promenade-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Plaza de la igualdad, mesas de ajedrez, mural de mosaico, superficies plantadas, asientos

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 185 East 3rd St., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accessible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Heartwell

Teléfono: (562) 570-1635

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/heartwell-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM;

Centro comunitario: De lunes a viernes, de 10:00AM a 4:00PM; Los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; Los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario, biblioteca, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, estanque de pesca, curso de aptitud, campo de golf, lago, área para picnic, parque infantil, pista de hockey sobre patines, campo de fútbol, campo de softball, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Sendas para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases

Costo: Gratis

Lugar: 5801 East Parkcrest St., Long Beach, CA 90808

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Houghton

Teléfono: (562) 570-1640

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/houghton-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 9:00AM a 7:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, área para picnic, parque infantil, pista de skate, campo de fútbol, campos de softball, canchas de tenis, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 6301 Myrtle Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Hudson

Teléfono: (562) 570-3150

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/hudson-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Edificio de baños y bocadillos

Instalaciones por fuera: Canchas de béisbol, jardines comunitarios, campo de fútbol, área para picnic, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de béisbol, campo de fútbol alumbrados hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 2335 Webster Ave., Long Beach, CA 90810

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Jack Nichol

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/jack-nichol-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Baños

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, cancha de béisbol, área para picnic, parque infantil, campo de fútbol, campo de softball

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 6200 Costa del Sol Way, Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Jackson

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/jackson-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Área para picnic, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 1432 Jackson St., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

La Bella Fontana Di Napoli

Teléfono: (562) 570-3232

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/la-bella-fontana-di-napoli/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancas, fuente de agua, espacio libre

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: North Ravenna Dr. y Corinthian Walk, Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Lilly

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/lilly-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Área para picnic, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 3200 Lilly Ave., Long Beach, CA 90808

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Lincoln

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/lincoln-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Área para picnic, espacio abierto

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Pacific Ave. y West Broadway St., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Infantil Livingston Drive

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/livingston-drive-playground/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Área para picnic,
equipo para jugar
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento
de las calles
Costo: Gratis
Lugar: East Livingston Dr. y Park Ave., Long
Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Loma Vista

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/loma-vista/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Bancos, paisajismo,
espacio libre, equipo para jugar, arte
público, área de juego para niños
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento
de las calles
Costo: Gratis
Lugar: 1173 North Loma Vista Dr., Long
Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Los Altos

Teléfono: (562) 570-1685
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/los-altos-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Área para picnic,
equipo para jugar, área o campo de
deportes, cancha de béisbol para T-Ball
(para niños)
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento
de las calles
Inscripción: (562) 570-1725 para
información del uso de las canchas,
softball Bobby Sox o Little League
Costo: Gratis
Lugar: 5481 Stearns St., Long Beach, CA
90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Plaza Los Altos

Teléfono: (562) 570-3126
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/los-altos-park-plaza/>
Horas: De lunes a viernes, de 12:00PM a
6:00PM; los sábados, de 12:00PM a
4:00PM; los domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Baños
Instalaciones por fuera: Bancos, espacio libre,
equipo para jugar, cancha de béisbol para
T-Ball (para niños)
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento
de las calles
Costo: Gratis
Lugar: East Los Altos Plz. y East Anaheim Rd.,
Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Los Cerritos

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/los-cerritos-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Baños
Instalaciones por fuera: Área para picnic,
equipo para jugar, canchas de tenis
Instalaciones para caminar/trotar: Senda
para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para
discapacitados, accesible para sillas de
rueda
Alumbramiento al atardecer: Canchas de
tenis alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Tenis

Costo: Gratis

Lugar: 3750 Del Mar Ave., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque MacArthur

Teléfono: (562) 570-1655

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/macarthur-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM;

Centro comunitario: De lunes a viernes, de 3:00PM a 10:00PM; los sábados, de 10:00AM a 6:00PM; los domingos, de 2:00PM a 6:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, teatro, centro cultural Homeland, galería de arte, baños

Instalaciones por fuera: Canchas de baloncesto, espacio abierto, área para picnic, parque infantil, cancha de voleibol, campo para deportes

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de baloncesto alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Música, artes escénicas

Costo: Gratis

Lugar: 1321 East Anaheim St., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Marina (Mother's Beach)

Teléfono: (562) 570-3236

Sitio web:

[http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/marine-park-\(mothers-beach\)/](http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/marine-park-(mothers-beach)/)

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Playa, área para picnic, equipo para jugar, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: Appian Way abajo 2nd St., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Marina Green

Teléfono: (562) 570-3236

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/marina-green/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancos del parque, mesas para picnic, equipo para jugar

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 386 East Shoreline Dr., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Marina Vista

Teléfono: (562) 570-3204

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/marina-vista-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Baños

Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, área para picnic, equipo para jugar, campo de softball, campos de fútbol, canchas de tenis

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol alumbrada hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 5355 East Eliot St., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Martin Luther King Jr.

Teléfono: (562) 570-4405

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/martin-luther-king-jr-park/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 3:00PM a 6:00PM; los sábados y domingos, cerrado; Horas del verano: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, áreas para picnic, parque infantil, campos de fútbol, Piscina de natación, canchas de softball, jardín de paz

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Cancha de baloncesto alumbrada hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 1950 Lemon Ave., Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Miracle On Fourth Street (Milagro en la calle cuatro)

Teléfono: (562) 570-1786

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/miracle-on-fourth-street-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Bancos, Espacio abierto, Parque infantil

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Clases: Arte

Costo: Gratis

Lugar: 1518 East 4th St., Long Beach, CA 90802

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Mossy Kent

Teléfono: (562) 570-2115

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/mossy-kent-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Área para picnic

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 221 East Marina Dr., Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Orizaba

Teléfono: (562) 570-8688

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/orizaba-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 3:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, academia digital, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, zonas de aptitud física, espacio libre, área para picnic, parque infantil, equipo de ejercicio para afuera, pista de skate

Instalaciones para caminar/trotar: Sendas para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 1435 North Orizaba Ave., Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Overlook (Plaza Naples)

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/overlook-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio libre, bancos del parque, área para picnic

Instalaciones para caminar/trotar: Pista para correr

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: East Naples Plz. y Corso di Oro, Long Beach, CA 90803

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Pan American

Teléfono: (562) 570-1660

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/pan-american-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Horas del gimnasio: De lunes a viernes, de 10:00AM a 4:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Gimnasio, baños

Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, cancha de balonmano/ráquetbol, áreas para picnic, parque infantil, campo de fútbol, campos de softball, cancha de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de softball, cancha de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 5157 East Centralia St., Long Beach, CA 90808

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Parque Peace (de paz)

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/pan-american-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio verde, bancos, parque infantil

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: 1411 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Plaza Zafaria

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/plaza-zafaria/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio abierto

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: East Pacific Coast Hwy y North Redondo Ave., Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

*Favorable a los perros

Explanada de Rainbow Harbor

Teléfono: (562) 570-5333

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/rainbow-harbor-esplanade/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna

Instalaciones por fuera: Espacio abierto
Instalaciones para caminar/trotar: Pasarela peatonal
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: Pine Ave. y West Shoreline Drive, Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Laguna Rainbow (Arco iris)

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/rainbow-lagoon/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio abierto
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: East Shoreline Village Dr. y Linden Ave., Long Beach, CA 90802
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Ramona

Teléfono: (562) 570-1665
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/ramona-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños
Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, área para picnic,

parque infantil, campo de fútbol, campos de softball, canchas de tenis, canchas de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, cancha de baloncesto, canchas de tenis alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 3301 East 65th St., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque de Rosa Parks

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/rosa-parks-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Bancos de plaza de autobuses, decorativo plantearon plantador, plantas nativas, espacio libre
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: Alamitos Ave. y East 15th St., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Parque de Rosa

Teléfono: (562) 570-3232
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/rose-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio verde, glorieta, bancos
Instalaciones para caminar/trotar: Sendas para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: 8th St. y Orizaba Ave., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Rosie The Riveter

Teléfono: (562) 570-1600
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/rosie-the-riveter-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio verde
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: Clark Ave. y East Conant St., Long Beach, CA 90808
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Santa Cruz

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/santa-cruz-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Bancas, espacio verde
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: Cedar Ave. y Golden Ave., Long Beach, CA 90831
Transporte: Accesible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Parque Scherer

Teléfono: (562) 570-1674
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/scherer-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños, sala de pesas
Instalaciones por fuera: Canchas de baloncesto, lago, área para picnic, parque infantil, canchas de tenis, canchas de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Canchas de baloncesto y de tenis alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 4600 Long Beach Blvd., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Seaside (costero)

Teléfono: (562) 572-5126
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/seaside-park/>
Horas: De lunes a viernes, de 3:00PM a 6:00PM
Instalaciones interiores: Baños, oficina de los empleados
Instalaciones por fuera: Bancos, murales, equipo para jugar, estructura con sombra, campo de fútbol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis

Lugar: West 14th St. y Chestnut Ave., Long Beach, CA 90813
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Silverado

Teléfono: (562) 570-1675

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/silverado-park/>

Horas: De lunes a domingo, de 6:00AM a 10:00PM

Centro Comunitario: De lunes a viernes, 9:00AM-6:30PM

Gimnasio con sala de pesas: De lunes a viernes, 3:30PM-6:30PM; los sábados y domingos, cerrado

Horas de primavera, verano, invierno:

Centro Comunitario: De lunes a viernes, 9:00AM-6:30PM

Gimnasio con sala de pesas: De lunes a jueves, 3:30PM-6:30PM

Instalaciones interiores: Centro comunitario, gimnasio con sala de pesas, baños

Instalaciones por fuera: Canchas de béisbol, canchas de baloncesto, Mini pista de skate, áreas para picnic, parque infantil, corte de roller hockey, piscina de natación, campo de softball, canchas de tenis, tiny tots, voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Marcador de las millas en la acera

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de béisbol, campo de softball, canchas de baloncesto, y canchas de tenis alumbrados hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 1545 West 31st St., Long Beach, CA 90810

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Sleepy Hallow Greenbelt

Teléfono: (562) 570-3100

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/sleepy-hollow-greenbelt/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio verde
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Ninguna

Costo: Gratis

Lugar: Pacific Ave. y West 47th St., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Parque Somerset

Teléfono: (562) 570-8915

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/somerset-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 2:30PM a 5:30PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado

Instalaciones interiores: Centro comunitario, Baños

Instalaciones por fuera: Canchas de baloncesto, área para picnic, parque infantil, canchas de tenis, programa de tiny tots, canchas de voleibol

Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar

Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda

Alumbramiento al atardecer: Canchas de baloncesto y de tenis alumbradas hasta las 10:00PM

Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases

Costo: Gratis

Lugar: 1500 East Carson St., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Vereda de pasto de South Street

Teléfono: (562) 570-1600

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/south-street-parkway/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio abierto
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: East South St. y Jaymills Ave., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Stearns Champions

Teléfono: (562) 570-1685
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/stearns-champions-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, Baños
Instalaciones por fuera: Campos de béisbol, canchas de baloncesto, áreas para picnic, parque infantil, campo de fútbol, canchas de tenis, canchas de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Campos de béisbol y fútbol, y canchas de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 4520 East 23rd St., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Tanaka

Teléfono: (562) 570-1600
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/tanaka-park/>

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, espacio abierto, bancos del parque, parque infantil, área para picnic
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar con el perímetro cubierto de caucho
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 1400 West Wardlow Rd., Long Beach, CA 90810
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

La Colonnata

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/the-colonnade/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Patio con fuente de agua que fluye, espacio abierto, bancas de parque
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguna
Costo: Gratis
Lugar: 73 The Colonnade Canal, Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible via Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Veterans (de los veteranos)

Teléfono: (562) 570-1695
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/veterans-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 12:00PM a 6:00PM; los sábados de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños
Instalaciones por fuera: Canchas de baloncesto, cancha de béisbol, áreas para

picnic, parque infantil, campo de fútbol, cancha de tenis, cancha de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol, canchas de baloncesto, cancha de tenis alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases
Costo: Gratis
Lugar: 101 East 28th St., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque de La Victoria

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/victory-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio verde, vista al océano, bancas de parque
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Ninguna
Costo: Gratis
Lugar: East Ocean Blvd. y Alamitos Blvd., Long Beach, CA 90802
Transporte: Accessible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Parque Wardlow

Teléfono: (562) 570-1705
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/wardlow-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 10:00AM a 4:00PM; los sábados, de 12:00PM a 4:00PM; los domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños
Instalaciones por fuera: Cancha de baloncesto, cancha de béisbol, áreas para picnic, parque infantil, piscina de rocío,

campo de fútbol, campo de softball, cancha de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de baloncesto alumbrada hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de clases
Costo: Gratis
Lugar: 3457 Stanbridge Ave., Long Beach, CA 90808
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Parque Whaley

Teléfono: (562) 570-1710
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/whaley-park/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM; Centro comunitario: De lunes a viernes, de 2:30PM a 5:30PM; los sábados y domingos, cerrado
Instalaciones interiores: Centro comunitario, baños
Instalaciones por fuera: Cancha de béisbol/softball, cancha de baloncesto, área para picnic, parque infantil, corte de roller hockey, canchas de voleibol
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Cancha de béisbol/softball, cancha de baloncesto alumbradas hasta las 10:00PM
Clases: Visite el sitio web para la lista actualizada de las clases
Costo: Gratis
Lugar: 5620 East Atherton St., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Mini Parque Will Rogers

Teléfono: (562) 570-1695
Sitio web:
<http://www.longbeach.gov/park/park->

[and-facilities/directory/will-rogers-mini-park/](#)

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones por fuera: Espacio verde
Instalaciones para caminar/trotar: Ninguna
Accesibilidad: Estacionamiento para discapacitados, accesible para sillas de rueda
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles
Costo: Gratis
Lugar: East Appian Way y Nieto Ave., Long Beach, CA 90814
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
*Favorable a los perros

Wrigley Greenbelt

Teléfono: (562) 570-3100
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/park-and-facilities/directory/wrigley-greenbelt/>
Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Instalaciones interiores: Ninguna
Instalaciones para caminar/trotar: Espacio verde
Instalaciones para caminar/trotar: Senda para caminar
Accesibilidad: Estacionamiento en las calles
Alumbramiento al atardecer: Ninguna
Costo: Gratis
Lugar: DeForest Ave. (Willow St. a 34th St.), Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible via Long Beach Transit
* Favorable a los perros

Piscina Belmont

Teléfono: (562) 570-1806
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/recreation-programs/aquatics/pools/belmont-pool/>
Horas: Visite el sitio web para la lista actualizada de las horas de la piscina
Clases: Ejercicio en el agua, clases de natación
Inscripción: <https://apm.activecommunities.com/lbparks/Home>
Costo: Jóvenes (de 17 para abajo): \$1.00; Adultos: \$4.00; Mayores de edad (50 y más): \$3.00
Lugar: 4320 East Olympic Plaza, Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Piscina del Parque Martin Luther King Jr.

Teléfono: (562) 570-1718
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/recreation-programs/aquatics/pools/martin-luther-king-jr-park-pool/>
Horas: Visite el sitio web para la lista actualizada de las horas de la piscina
Clases: Ejercicio en el agua, clases de natación
Inscripción: <https://apm.activecommunities.com/lbparks/Home>
Costo: Jóvenes (de 17 para abajo): \$1.00; Adultos: \$4.00; Mayores de edad (50 y más): \$3.00
Lugar: 1910 Lemon Ave., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Piscina del Parque Silverado

Teléfono: (562) 570-1721
Sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/recreation-programs/aquatics/pools/silverado-park-pool/>
Horas: Visite el sitio web para la lista actualizada de las horas de la piscina
Clases: Clases de natación
Inscripción: <https://apm.activecommunities.com/lbparks/Home>
Costo: Jóvenes (de 17 para abajo): \$1.00; Adultos: \$4.00; Mayores de edad (50 y más): \$3.00
Lugar: 1540 32nd St., Long Beach, CA 90810
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

PISTAS O CANCHAS DE TENIS

Centro para Tenis de Billie Jean King (Parque Recreation)

Horas: De lunes a jueves, de 7:00AM a 9:30PM; De viernes a domingo, de 7:00AM a 8:00PM
Descripción: 8 canchas alumbradas, máquinas informatizadas de pelotas, servicios las 24 horas de cambiar las cuerdas de las raquetas, tiendas de todo lo profesional, torneos, ligas, eventos sociales

Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM

Costo: De lunes a viernes, de 7:00AM a 4:00PM - \$8 la hora; De lunes a viernes, de 4:00PM al cierre - \$13 la hora; De lunes a viernes, de 3:00PM a 5:00PM; los fines de semana que no son días festivos – gratis – para los jóvenes menores de 17 años y para los mayores de edad con identificación (permiten a los estudiantes de la primaria sin identificación)

Lugar: 1040 Park Ave., Long Beach, CA 90804

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de tenis del Parque Cherry

Horas: Del amanecer a 10:00PM

Descripción: 2 canchas alumbradas de tenis

Alumbramiento al atardecer: Las canchas están alumbradas hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 1901 East 45th St., Long Beach, CA 90807

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque College Estates

Horas: Del amanecer al atardecer

Descripción: 1 cancha de tenis

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 808 Stevely Ave., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque DeForest

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Descripción: 4 canchas alumbradas de tenis

Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 6255 DeForest Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Drake

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Descripción: 2 canchas alumbradas de tenis

Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 951 Maine Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Centro para Tenis El Dorado (Parque El Dorado)

Horas: De lunes a jueves, de 7:00AM a 9:30PM; De viernes a domingo, de 7:00AM a 8:00PM

Descripción: 8 canchas alumbradas, máquinas informatizadas de pelotas, servicios las 24 horas de cambiar las cuerdas de las raquetas, tiendas de todo lo profesional, torneos, ligas, eventos sociales

Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM

Costo: De lunes a viernes, de 7:00AM a 4:00PM - \$8 la hora; De lunes a viernes, de 4:00PM a la cierre - \$13 la hora; De lunes a viernes, de 3:00PM a 5:00PM; los fines de semana que no son días festivos – gratis – para los jóvenes menores de 17 años y para los mayores de edad con identificación (permiten a los estudiantes de la primaria sin identificación)

Lugar: 2800 North Studebaker Rd., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Heartwell

Horas: Del amanecer al atardecer

Descripción: 1 cancha de tenis

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Gratis

Lugar: 5801 East Parkcrest St., Long Beach, CA 90808

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Houghton

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Descripción: 2 canchas alumbradas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM

Costo: Gratis

Lugar: 6301 Myrtle Ave., Long Beach, CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Los Cerritos

Horas: De 6:00AM a 10:00PM

Descripción: 2 canchas alumbradas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 3750 Del Mar Ave., Long Beach, CA 90807
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Marina Vista

Horas: Del amanecer al atardecer
Descripción: 4 canchas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Ninguno
Costo: Gratis
Lugar: 5355 East Eliot St., Long Beach, CA 90803
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Ramona

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: 1 cancha alumbrada de tenis
Alumbramiento al atardecer: Está alumbrada la cancha hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 3301 East 65th St., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Scherer

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: 4 canchas alumbradas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 4600 Long Beach Blvd., Long Beach, CA 90805
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Silverado

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: 4 canchas alumbradas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 1545 West 31st St., Long Beach, CA 90810
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Somerset

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: 2 canchas alumbradas de tenis
Alumbramiento al atardecer: Están alumbradas las canchas hasta las 10:00PM
Costo: Gratis

Lugar: 1500 Carson St., Long Beach, CA 90807
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cancha de Tenis del Parque Veterans

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: 1 cancha alumbrada de tenis
Alumbramiento al atardecer: Está alumbrada la cancha hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 101 East 28th St., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Pista para Correr del Campo Chittick

Horas: De 6:00AM a 10:00PM
Descripción: Pista de todo tiempo
Alumbramiento al atardecer: Pista alumbrada hasta las 10:00PM
Costo: Gratis
Lugar: 1900 Walnut Ave., Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

CAMINOS PARA BICICLETAS

Camino para Peatones y Bicicletas de Shoreline

Sitio web:
http://www.longbeach.gov/park/recreation/sports/bike_paths.asp
Horas: No hay horas fijas
Descripción: Camino para bicicletas de 3.1 millas
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de la playa
Costo: Gratis
Lugar: Corre de la orilla del agua por la playa principal de Alamitos Bay a Shoreline Village
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Camino para Bicicletas del Río Los Ángeles (LARIO)

Sitio web:
http://www.longbeach.gov/park/recreation/sports/bike_paths.asp
Horas: No hay horas fijas
Descripción: Camino de 29.1 millas
Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Corre por el este del Río Los Ángeles y extiende hasta la marina del centro y el camino para bicicletas del Parque Acuático Shoreline

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Senda para Bicicletas del Río San Gabriel

Sitio web:

http://www.longbeach.gov/park/recreation/sports/bike_paths.asp

Horas: No hay horas fijas

Descripción: Senda de 28 millas

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Corre por el Río San Gabriel por el Parque regional El Dorado y extiende hasta el camino de bicicletas de las calles cerca de la Marina de Alamitos Bay

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Camino para Bicicletas del Parque El Dorado

Sitio web:

http://www.longbeach.gov/park/recreation/sports/bike_paths.asp

Horas: Del amanecer al atardecer

Descripción: Camino de 4 millas

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento del parque

Costo: Gratis

Lugar: Corre por el parque regional pintoresco de El Dorado de 405 acres. Conecta con el camino para bicicletas del Río San Gabriel en varios puntos

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Camino para Bicicletas del Parque Heartwell

Sitio web:

http://www.longbeach.gov/park/recreation/sports/bike_paths.asp

Horas: No hay horas fijas

Descripción: Camino de 2.5 millas

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: Corre por el Parque Heartwell de 162 acres y conecta con el Camino del Río San Gabriel

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

CAMINOS PARA CAMINAR/ PARA EL SENDERISMO

Camino de Naturaleza del Parque El Dorado

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/park/recreation-programs/sports-and-athletics/bike-paths/>

Horas: De martes a domingo, de 8:00AM-5:00PM

Descripción: Camino de 1.8 millas

Alumbramiento al atardecer: Ninguno

Costo: Hay recargos de estacionamiento

Lugar: 7550 East Spring St., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Camino para Peatones de La Playa

Sitio web:

http://www.longbeach.gov/citymanager/tidelands_capital_projects/beach_pedestrian_path.asp

Horas: De lunes a domingo, de 5:00AM a 10:00PM

Descripción: Camino de 3.1 millas

Alumbramiento al atardecer: Alumbramiento de las calles

Costo: Gratis

Lugar: El camino es por la costa de la Marina Downtown Shoreline al 54th Place

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

YMCA/YWCA Y OTROS GIMNASIOS

YMCA Familiar de Fairfield

Teléfono: (562) 423-0491

Sitio web:

<http://www.lbymca.org/fairfield/>

Horas: De lunes a jueves, de 5:30AM a 9:30PM;

los viernes, de 5:30AM a 8:00PM;

los sábados, de 8:00AM a 3:00PM;

los domingos, cerrado

Cuidado de niños: Enriquecimiento académico, campamento del día durante el verano

Instalaciones: Piscina

Clases: Mente y cuerpo, fuerza y ejercicio físico, baile cardio, acuáticos, artes marciales, clases para niños y familias

Ligas deportivas: Equipo de natación

Inscripción:

<http://www.lbymca.org/fairfield/member-ship>

Costo: Véase el sitio web para las opciones de membresía. *Hay ayuda financiera.*

Lugar: 4949 Atlantic Ave., Long Beach CA 90805

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

YMCA Familiar de Los Altos

Teléfono: (562) 596-3394

Sitio web: <http://www.lbymca.org/losaltos/>

Horas: De lunes a jueves, de 5:30AM a 9:30PM;

Los viernes, de 5:30AM a 8:00PM;

Los sábados, de 8:00AM a 4:00PM;

Los domingos, de 11:00AM a 4:00PM

Cuidado de niños: Cuidado de niños, enriquecimiento académico

Instalaciones: Piscina

Clases: Ejercicio en grupos, artes marciales, baile

Ligas deportivas: Deportes Pee Wee (para niños pequeños)

Inscripción:

<http://www.lbymca.org/losaltos/member-ship>

Costo: Véase el sitio web para las opciones de membresía. *Hay ayuda financiera.*

Lugar: 1720 Bellflower Blvd., Long Beach, CA 90815

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

ESPACIOS DEL USO COMPARTIDO

YMCA Familiar de Fairfield

Edades: Todas las edades, Los niños de 10 años para abajo tienen que estar acompañados por un padre.

Descripción: Piscina climatizada de natación

Inscripción:

<http://www.lbymca.org/fairfield/member-ship>

Costo: Véase el sitio web para las opciones de membresía. *Hay ayuda financiera.*

Horario: De lunes a jueves, de 7:00AM a 10:00AM y de 12:00PM a 7:00PM; los viernes, de 3:00PM a 6:45PM y de 7:00PM a 10:00PM

LIGAS DE DEPORTES PARA NIÑOS DE 0-5 AÑOS

Parques, Recreo y Marina de Long Beach

Edades: De 0-5 años

Descripción: Hay una variedad de clases deportivas para niños de 0-5 años. Visite el sitio web para obtener la lista actualizada de clases, horas y fechas.

Inscripción: <http://www.longbeach.gov/park/>

Costo: Varían los precios. *Hay ayuda financiera.* Hable al (562) 570-3100 para el formulario Socios de los parques.

Recursos Gratis/de Bajo Costo para Las Mujeres Embarazadas/Posparto



RECURSOS GRATIS/DE BAJO COSTO PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS/POSPARTO

APOYO DE AMAMANTAMIENTO

Directorio de Recursos para el Amamantamiento

Sitio web: <http://breastfeedla.org/resource-directory/>

Línea de ayuda de La Leche League (disponible las 24 horas)

877-4-LALECHE (877-452-5324)
<http://breastfeedinghelpline.com>

Línea de ayuda para Amamantamiento de WIC

Teléfono: (562) 570-4457

Costo: Gratis

Horas: 24 horas al día. Le regresará la llamada dentro de 24 horas o en el próximo día laboral.

Idiomas: Inglés, español

Descripción: La asesora de lactancia le hablará de regreso para al apoyo de lactancia.

Apoyo de Amamantamiento de WIC:

Inscripción: (562) 570-4242

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/health/health-y-living/individual/wic/>

Costo/Seguro médico: Gratis para los que reúnen los requisitos

Clases: Educación de nutrición, apoyo de amamantamiento, educación de amamantamiento, grupo de apoyo de amamantamiento, asesor de pares de amamantamiento

Horas: Varían por lugar

Idiomas: Inglés, español

Lugares:

Sitio del Departamento de Salud

2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815

Horas: Los lunes, de 8:30AM a 7:00PM;

De martes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM;

Los sábados, de 8:30AM a 12:00PM

(Sábados de clínica vanean, por favor llame)

Sitio WIC del oeste

2125 Santa Fe Ave., 2º Piso, Long Beach, CA 90810

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a

5:30PM

Sitio WIC del norte

5166 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90805

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC de St. Mary's

1043 Elm Ave., Suite 401, Long Beach, CA 90813

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC del centro

1133 Rhea St., Long Beach, CA 90806

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 5:30PM

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Clínica de Lactancia de Long Beach Memorial

Citas: (562) 933-2779

Sitio web:

<http://www.memorialcare.org/services/maternity-care/maternity-care-long-beach-memorial/lactation-clinic-breastfeeding-support>

Costo/Seguro médico: Gratis o de escala proporcional

Referencia: No se requiere

Servicios: Consultas dentro y fuera del hospital, apoyo para el amamantamiento.

Clases: Clases prenatales de amamantamiento, grupos de apoyo para mamás y bebés, aprender a amamantar a mellizos, trillizos, etc. y otras situaciones que puedan surgir durante la experiencia de amamantamiento

Horas: Los lunes, miércoles y viernes, de 8:00AM a 4:00PM (La última cita es a las 3:00PM)

Idiomas: Hay servicios de interpretación para todo idiomas

Lugar: 2865 Atlantic Ave., Suite 115, Long Beach, CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

HOSPITALES ORIENTADOS HACIA LOS BEBÉS

Para encontrar instalaciones favorables a los bebés en el condado de LA, financiadas por First 5 LA, visite a:
<http://www.first5la.org/index.php?r=site/article&id=3059>.

Para una lista complete de instalaciones favorable a los bebés en los EEUU, visite a:
<https://www.babyfriendlyusa.org/find-Instalaciones>.

GRUPOS DE APOYO PARA PADRES/CUIDADORES

Para ayuda inmediata: Línea de ayuda nacional de la depresión perinatal y posparto (disponible las 24 horas) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

HEALTHY FAMILIES AMERICA

Healthy Families America, The Children's Clinic, "Serving Children and Their Families"

Descripción: Healthy Families America (HFA) es un modelo de un programa de visitas al hogar que es reconocido al nivel nacional y que se basa en las pruebas que se ha diseñado para trabajar con las familias sobrecargadas que tienen alto riesgo de tener experiencias negativas de la niñez, que incluyen el maltrato infantil. Tiene que ser referido por el programa Welcome Baby en el hospital del parto.

Idiomas: Inglés, español
Teléfono: (562) 264-2809
Costo: Gratis

Healthy Families America, Dignity Health

Descripción: Healthy Families America (HFA) es un modelo de un programa de visitas al hogar que es reconocido al nivel nacional y que se basa en las pruebas que se ha diseñado para trabajar con las familias sobrecargadas que tienen alto riesgo de tener experiencias negativas de la niñez, que

incluyen el maltrato infantil. Tiene que ser referido por el programa Welcome Baby en el hospital del parto.

Idiomas: Inglés, español, khmer
Teléfono: (562) 491-9100
Costo: Gratis

Healthy Families America, Pacific Asian Counseling Services

Descripción: Healthy Families America (HFA) es un modelo de un programa de visitas al hogar que es reconocido al nivel nacional y que se basa en las pruebas que se ha diseñado para trabajar con las familias sobrecargadas que tienen alto riesgo de tener experiencias negativas de la niñez, que incluyen el maltrato infantil. Tiene que ser referido por el programa Welcome Baby en el hospital del parto.

Idiomas: Inglés, español, khmer
Teléfono: (562) 337-1550
Costo: Gratis

MADRES DE CHOOSE HEALTH LA

Descripción: ¡Este programa gratuito, que ha sido comprobado y creado por expertos en atención postparto, puede ayudarle a regresar a su peso antes del embarazo, aumentar sus niveles de energía, y hacer que se sienta mejor de sí misma!

Obtenga apoyo gratuito, por medio de un marcador de salud, y mucho más. Para más información, visite:

<https://www.choosehealthlamoms.com>

Recursos de Servicios Sociales y de Salud



RECURSOS DE SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD

LÍNEA DE ASISTENCIA INFORMATIVA PARA EL CONDADO DE LA: 211

Teléfono: Marque 2-1-1

Directorio en línea: <https://www.211la.org/>
Costo: Gratis
Horas: Disponible las 24 horas
Idiomas: Interpretación para las personas con deficiencias auditivas, inglés, español y 140 idiomas adicionales
Costo/Seguro médico: Gratis para los que reúnen los requisitos
Descripción: Referencias confidenciales a servicios

PROGRAMA DE COBERTURA DE SALUD GRATIS

Medi-Cal y Covered California

Puede solicitar en línea:
<https://www.dpssbenefits.lacounty.gov/bn/Index.html>

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina de Compton
Información: (866) 613-3777
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (866) 613-3777
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs, CalFresh, Medi-Cal
Lugar: 211 East Alondra Blvd., Compton, CA 90220
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina de Paramount
Información: (310) 258-7400
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (310) 603-5101
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs, CalFresh, Medi-Cal
Lugar: 2961 East Victoria St., Rancho Dominguez, CA 90221

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina familiar del sur
Información: (310) 761-2000
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (626) 569-1399
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs, CalFresh, Medi-Cal, refugiados
Lugar: 17600 A Santa Fe Ave., East Rancho Dominguez, CA 90221
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit y Metro

Departamento de salud y servicios humanos de Long Beach
Información: (562) 570-7979
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM-5:00PM
Lugar: 2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

The Children's Clinic, "Serving Children and Their Families"
Información: (562) 933-0511, (562) 264-4849
Horas:
SMTF: De lunes a viernes, de 8:30AM-4:00PM
Departamento de servicios para los pacientes: de lunes a sábado, de 8:30AM-4:00PM
Lugares:
The S. Mark Taper Foundation Children's Clinic Family Health Center (SMTF)
455 East Columbia St., Suite 200 & 6, Long Beach, CA 90806
The Children's Clinic Departamento de servicios para los pacientes
701 East 28th St., Suite 203, Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

SERVICIOS DENTALES DE BAJO COSTO

Clínicas dentales privados y públicos gratis/de bajo costo:

<http://publichealth.lacounty.gov/ohp/ppplistsings.htm>

Children's Dental Health Clinic (Clínica de salud bucal para los niños)

Citas: (562) 933-3141

Sitio web: <http://www.cdhc.org/>

Edades: De 0 a 21 años

Idiomas: Inglés, español

Costo/Seguro médico: Denti-Cal, My Health LA, algunos seguros médico PPO, escala proporcional

Descripción: Servicios dentales de todo, de varias especialidades

Lugar: 455 East Columbia St., Suite 32, Long Beach, CA 90806

PLANIFICACIÓN FAMILIAR GRATIS/DE BAJO COSTO

Planned Parenthood/Centro de Salud de Long Beach

Citas: (800) 576-5544

Sitio web:

<http://www.plannedparenthood.org/health-center/california/long-beach/90806/long-beach-health-center-3945-90070>

Edades: De 13 años en adelante

Costo/Seguro médico: Gratis o de escala proporcional

Referencia: No se requiere

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM; los sábados, de 8:00AM a 4:00PM

Horas sin cita:

De lunes a sábados, de 8:00AM a 3:00PM

Idiomas: Inglés, español, e interpretación por teléfono en otros idiomas

Servicios: Métodos anticonceptivos, pruebas de VIH, atención médica para hombres, pastilla del día siguiente (contracepción de emergencia), pruebas y servicios de

embarazo, pruebas de STD, servicios de aborto, tratamiento y vacunas y atención médica para mujeres

Clases: Herramientas en línea para jóvenes, padres y educadores

Lugar: 2690 Pacific Ave., Suite 370, Long Beach, CA 90806

Para encontrar una clínica de planificación familiar cerca de usted:

Sitio web: <http://www.hhs.gov/opa/>

Español:

<http://www.hhs.gov/opa/espanol/index.html>

ATENCIÓN PRENATAL Y PRINCIPAL/DE URGENCIAS

Para encontrar una clínica médica o dental cerca de usted:

Departamento del condado de Los Angeles de servicios de salud

Clínicas/Cuidado de urgencias:

<http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/Lugares/>

Centros de salud cualificados por lo federal (FQHC, por sus siglas en inglés) de la Administración de los EE.UU. de recursos y servicios de salud

<http://findahealthcenter.hrsa.gov/help/>

Asociación de clínicas comunitarias del condado de Los Angeles

<http://ccalac.org> – Pestaña de "Find a Clinic" (encontrar una clínica)

CUIDADO DE SALUD MENTAL GRATIS Y DE BAJO COSTO

Para ayuda inmediata:

Línea de ayuda nacional de depresión perinatal y posparto (disponible las 24 horas) 800-773-6667 o 800-PPD-MOMS

Encuentre una clínica o centro de urgencias:

Línea de ayuda del centro ACCESS del condado de LA 800-854-7771 (disponible las 24 horas)
<http://dmh.lacounty.gov/wps/portal/dmh>

Para recibir ayuda para encontrar servicios, hable a un “navegante” del Departamento de salud mental del condado de LA SPA 8:

Hasta los 15 años: (562) 435-2078
De 16 a 25 años: (562) 435-3106
De 26 a 59 años: (562) 435-2257
De 60 años en adelante: (562) 435-2257;
(213) 738-2327

TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS

Apoyo para dejar de fumar – Línea de ayuda para fumadores de California

Inglés: 800-NO-BUTTS (800-662-8887)
Español: 800-45-NO-FUME (800-456-6386)
Para los sordos y los con discapacidades auditivas: 800-933-4TDD (800-933-4833)
Pide: Mandarín, cantonés, vietnamita, coreano
Web: <http://californiasmokershelpline.org> o el condado de Los Ángeles <http://www.laquits.com>
Costo: Gratis

Tratamiento del uso de drogas y alcohol

Referencias para tratamiento: 800-564-6600
<http://www.publichealth.lacounty.gov/sapc/>

PROGRAMAS DE AYUDA A LA COMUNIDAD

Women, Infants, Children (WIC)

Inscripción: (562) 570-4242

Sitio web:

<http://www.longbeach.gov/health/health-y-living/individual/wic/>

Costo/Seguro médico: Gratis para los que reúnen los requisitos

Clases: Educación de nutrición, apoyo de amamantamiento, educación de amamantamiento, grupo de apoyo de amamantamiento, asesor de pares de amamantamiento

Horas: Varían por lugar

Idiomas: Inglés, español

Lugares:

Sitio del Departamento de Salud
2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815
Horas: Los lunes, de 8:30AM a 7:00PM;
De martes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM;
Los sábados, de 8:30AM a 12:00PM
(Sábados de clínica vanean, por favor llame)

Sitio WIC del Oeste

2125 Santa Fe Ave., 2º Piso, Long Beach, CA 90810

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 5:30PM

Sitio WIC del Norte

5166 Atlantic Ave., Long Beach, CA 90805

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC de St. Mary's

1043 Elm Ave., Suite 401, Long Beach, CA 90813

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 6:00PM

Sitio WIC del Centro

1133 Rhea St., Long Beach, CA 90806

Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a 5:30PM

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

CalFresh

Sitio web: www.dss.cahw.net.gov/foodstamps

Servicios: Mejorar la nutrición de su hogar y aumentar su poder de comprar comida. Se usa beneficios en vez de dinero en el supermercado.

Para entregar la solicitud en línea
<http://www.benefitscal.org>

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina de Compton
Información: (866) 613-3777
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (866) 613-3777
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a
5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal
Lugar: 211 East Alondra Blvd., Compton, CA
90220
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
y Metro

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina de Paramount
Información: (310) 258-7400
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (310) 603-5101
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal
Lugar: 2961 East Victoria St., Rancho
Dominguez, CA 90221
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
y Metro

Departamento de servicios sociales públicos
– Oficina familiar del sur
Información: (310) 761-2000
Línea de ayuda para participantes:
(310) 258-7400, (626) 569-1399
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a
5:00PM
Los programas que ofrecen: CalWORKs,
CalFresh, Medi-Cal, refugiados
Lugar: 17600 A Santa Fe Ave., East Rancho
Dominguez, CA 90221
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit
y Metro

Departamento de salud y servicios humanos
de Long Beach
Información: (562) 570-7979
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a
5:00PM

Lugar: 2525 Grand Ave., Long Beach, CA
90815
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

The Children's Clinic, "Serving Children and
Their Families"
Información: (562) 933-0511
Horas: De lunes a viernes, de 8:30AM a
4:00PM
Lugar:
The S. Mark Taper Foundation Children's
Clinic Family Health Center (SMTF)
455 East Columbia St., Suite 200 & 6,
Long Beach, CA 90806
Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

VIVIENDAS

Agencia de viviendas públicas del Departamento de viviendas y desarrollo urbano

Viviendas de alquiler para las familias
elegibles de bajos ingresos, los de la
tercera edad y las personas con
discapacidades.
Agencia de viviendas públicas de la ciudad de
Long Beach (Housing Authority of the City
of Long Beach
Dirección: 521 East 4th St., Long Beach, CA
90802
Número de teléfono: (562) 570-6985
Horas: De lunes a jueves, de 7:30AM a
5:00PM; los viernes, de 7:30AM a
4:30PM

RECURSOS DE FIRST 5 LA

Welcome Baby

Miller Children's Hospital
Información: (562) 933-2410
Sitio web: www.millerchildrenshospitallb.org
Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a
4:30PM
Lugar: 2840 Long Beach Blvd., Long Beach,
CA 90806

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

St. Mary's Medical Center

Información: (562) 491-9100

Sitio web:

<https://www.dignityhealth.org/stmarymedical/community-benefits/welcome-baby>

Horas: De lunes a viernes, de 8:00AM a 4:30PM

Lugar: 1050 Linden Ave., Long Beach, CA 90813

Transporte: Accesible vía Long Beach Transit

Cuidado de Niños de Choose Health LA (Cuidado de niños CHLA)

Información general: El cuidado de niños CHLA apoya el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños al mejorar la nutrición y el ambiente físico de los lugares del cuidado de niños. Cuidado de niños CHLA trabaja con proveedores del cuidado de niños, eventos para padres e hijos, e información y herramientas para todos. Para más información, contacte a: 1-888-92-CHILD o visite a <http://www.ccala.net>

CUIDADO DE NIÑOS DE CHOOSE HEALTH LA

RECONOCIMIENTO

Esta guía de recursos comunitarios fue desarrollada para ustedes por:



The Children's Clinic
"Serving Children & Their Families"

The Children's Clinic
Family Health Center In Bellflower
17660 Lagewood Blvd.
Bellflower, CA 90706

The Children's Clinic
Family Health Center In Central Long
Beach
2360 Pacific Avenue
Long Beach, CA 90806

The Children's Clinic
Family Health Center at
Cesar Chavez Elementary School
730 West 3rd Street
Long Beach, CA 90802

The Children's Clinic
Family Health Center at
Hamilton Middle School
1060 East 70th Street
Long Beach, CA 90805

The Children's Clinic
at International Elementary School
700 Locust Avenue
Long Beach, CA 90813

The Children's Clinic
at the Long Beach Multiservice Center
for the Homeless
1301 West 12th Street
Long Beach, CA 90813

The S. Mark Taper Foundation
Children's Clinic
Family Health Center
455 E. Columbia St. Suite 201 & 6
Long Beach, CA 90806

The Vasek Polak Children's Clinic
Family Health Center
1057 Pine Avenue
Long Beach, CA 90813

The Children's Clinic
Family Health Center Westside
2125 Santa Fe Avenue
Long Beach, CA 90810

The Children's Clinic Family Health
Center Cabrillo Gateway
2000 San Gabriel Avenue
Long Beach, CA 90810

The Children's Clinic Family Health
Center Roosevelt
1574 Linden Avenue
Long Beach, CA 90813

Oficinas Administrativas
701 East 28th Street, Suite 200
Long Beach, CA 90806

Información: (844) 822-4646

www.thechildrensclinic.org