

# ROOTS AND

ROOTS & WINGS

*Atlas*

## RESOURCE LIST/LISTA DE RECURSOS



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.



Phoenix Rise Project



# RESOURCES/ RECURSOS

## **211 LA County**

Free referrals to mental health, food, housing, legal assistance, and more.

Derivaciones gratuitas a salud mental, alimentación, vivienda, asistencia legal y más.

Call/Llama: 2-1-1 (24/7) | Envía el código postal por texto al 898-211

**Notas:** Servicios en inglés/español; best for current resources; mejor para listados locales actualizados.

## **LACDMH Helpline**

**Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles**

(800) 854-7771 (24/7) Free crisis support, referrals, evaluations in multiple languages.

Apoyo gratuito en crisis, derivaciones, evaluaciones en varios idiomas.

## **One Degree Online directory/Directorio en línea**

Seeks local food distribution, CalFresh support, meal programs.

Busca distribución local de alimentos, apoyo CalFresh, programas de comidas.

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

## **NATIONAL CRISIS AND SUPPORT LINES/ LÍNEAS NACIONALES DE APOYO Y CRISIS (EE. UU.)**

### **National Suicide Prevention Crisis Line/Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis**

Free and confidential emotional support for people with emotional distress, suicidal thoughts, or mental health crises.

Apoyo emocional gratuito y confidencial para personas con angustia emocional, pensamientos suicidas o crisis de salud mental. Atención en español disponible.

Call or send text to/Llamar o enviar texto: 988 (24/7), [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

### **Crisis Text Line/Línea de Texto de Crisis**

Text/Texto: HOME to/al 741741, [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

Immediate support via text message. Ideal for people who prefer not to talk on the phone./

Apoyo inmediato por mensaje de texto. Ideal para personas que prefieren no hablar por teléfono.

Text/Texto: HOME to/al 741741, [www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

### **NAMI helpline (National Alliance on Mental Illness)**

**Línea de Ayuda de NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)**

Parent-to-parent support, information, and referrals to mental health services./Apoyo entre padres, información y referencias a servicios de salud mental.

1-800-950-NAMI (6264), [www.nami.org](http://www.nami.org)

### **SAMHSA helpline (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)**

**Línea Nacional de SAMHSA (Salud Mental y Uso de Sustancias)**

1-800-662-HELP (4357), [www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)

**Notas:** Referencias gratuitas y confidenciales para tratamiento de salud mental y uso de sustancias. Atención en español.

## **NATIONAL CRISIS AND SUPPORT LINES/ LÍNEAS NACIONALES DE APOYO Y CRISIS (EE. UU.)**

### **National Domestic Violence Hotline/Línea Nacional contra la Violencia Doméstica**

24/7 support in English, Spanish, and over 200 other languages.

Online chat available. Atención 24/7 en español y más de 200 idiomas. Chat en línea disponible.

1-800-799-SAFE (7233) TTY: 1-800-787-3224 [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

### **National Sexual Assault Hotline – RAINN/ Línea Nacional de Asalto Sexual – RAINN**

Confidential support for survivors of sexual assault. Online chat available.

Apoyo confidencial para sobrevivientes de agresión sexual. Chat en línea disponible.

1-800-656-HOPE (4673) [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

### **Childhelp – National Child Abuse hotline/ Línea Nacional contra el Abuso Infantil**

Support and intervention in cases of child abuse.

Apoyo e intervención en casos de abuso infantil.

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) [www.childhelphotline.org](http://www.childhelphotline.org)

### **Veterans Crisis Line/ Línea de Crisis para Veteranos**

Dial/Marque 988 and press 1/y presione 1

**Notas:** Apoyo confidencial para veteranos, familiares y amistades.

Text/Texto: 838255 [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)

### **Trans Lifeline**

Line staffed by trans people for emotional and community support.

Línea atendida por personas trans para apoyo emocional y comunitario.

1-877-565-8860 [www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

### **National Human Trafficking Hotline / Línea Nacional contra la Trata de Personas**

1-888-373-7888 Text/Texto: 233733 [humantraffickinghotline.org](http://humantraffickinghotline.org)

All these lines are free and confidential. Many offer service in Spanish and other languages. You can call even if you are not sure you need help.

Todas estas líneas son gratuitas y confidenciales. Muchas ofrecen atención en español y otros idiomas. Puede llamar incluso si no está seguro/a de necesitar ayuda.

**For local resources for food, mental health, housing or legal support, call or text 211, or visit One Degree at [www.1degree.org](http://www.1degree.org).**

**Para recursos locales de comida, salud mental, vivienda o apoyo legal, llame al 211 o visite One Degree o [www.1degree.org](http://www.1degree.org).**

# RESOURCES IN SPA 4 & 7-SOUTH AND EAST LOS ANGELES

## **Department of Public Services/Departamento de Servicios Publicos**

Offering programs in/Ofrece programas de CalFresh, CalWorks, Medi-Cal & General Relief

Florence: 1740 E. Gage Ave. Los Angeles, CA 90001, (323) 586-7379

South Central: 10728 S. Central Ave. Los Angeles, CA 90059, (866) 613-3777

Norwalk: 12727 Norwalk Blvd. Norwalk, CA 90650, (866) 613-3777

## **Social Security Administration/Administracion del Seguro Social:**

Avalon: 12429 Avalon Blvd., Los Angeles, CA 90061 (800) 772-1213

Norwalk: 12440 Imperial Highway, #170, Norwalk, CA 90650

## **Angel Step-Inn Shelter - Family Crisis Center**

\*4 emergency shelters, call for addresses\*

\*4 albergues de emergencia, llame para obtener el domicilio.\*

Confidential address: 2116 Arlington Ave., #200, Los Angeles CA 90018

(323) 780-4357 (323) 737-3900

## **FOOD RESOURCES/RECURSOS DE COMIDA CALFRESH**

### **Food Stamp program/Programa de Estampillas de Comida**

(877) 597-4777 or go to/ o visite [www.lafoodpantry.org](http://www.lafoodpantry.org) for other pantries/banks throughout LA County/ para localizar otros bancos de comida en el condado de los Angeles.

## **Cover the Homeless Ministry**

**\*no ID required, arrive early\*/\*no necesita ID, llegue temprano\***

1332 S. Orange Drive, Los Angeles CA 90019, (323) 931-5468

\*Mon-Fri/Lunes-viernes: 12pm\*

## **Victory Baptist Church**

**\*no ID required, arrive early\*/\*no necesita ID, llegue temprano\***

4802 McKinley Ave., Los Angeles, CA 90011, (323) 231-2424

\*Friday/Viernes 7:30-9:30am

## **TRUST South L.A.**

\*Walk-in, arrive early\* /\*Puede llegar sin registrarse anteriormente, llegue temprano\*

4331 S. Main St., Los Angeles, CA 90037, (323) 233-4118

\*Mon&Thu (Lunes y Jueves) 12-2pm

## **Margaret Travis Senior Center**

4855 Tweedy Blvd., South Gate, CA 90280, (323) 357-9662

\*3rd Monday of the month 1 pm-3 pm\*/ \*Tercer Lunes del mes de 1-3 pm.

## **Norwalk Social Services Food Pantry-hygiene**

11929 Alondra Blvd., Norwalk, CA 90650, (562) 929-5544

\*Tues, Thur/ Martes y Jueves: 10 am-3 pm\*

# RESOURCES IN SPA 4 & 7-SOUTH AND EAST LOS ANGELES

## **Cory's Kitchen-Calvary Chapel \*No ID required\* / \*No necesita ID\***

8110 Paramount Blvd., Pico Rivera, CA 90660, (626) 715-4441

\*1st & 3rd Thursday 6 pm-7:30pm/ Primer y Tercer Jueves de 6 pm-7:30 pm.

## **The Lord's Church First Christian Church**

\*Walk-in/call to apply, no ID/llame para aplicar, no necesita ID\*

9701 Flower St., Bellflower, CA 90706,(562) 866-8283

\*2nd & 4th Wed: 4:30 pm-6 pm\* /Segundo y cuarto miercoles de 4:30 pm-6 pm

(562) 862-2438 \*Saturday 9 am-12 pm/Sabado 9 am -12 pm

## **Fremont Wellness Center & Community Garden**

### **Jardin Comunitario y Centro de Bienestar Fremont**

7821 Avalon Blvd., Los Angeles, CA 90003, (323) 789-5610

## **United University Church / \*No necesita ID\***

1053 W. 23rd St., Los Angeles, CA 90007

\*Thu/Jue: 8 am-10 am

## **Salvation Army South Central Office Siemon Family Community Center**

7651 S. Central Ave., Los Angeles, CA 90001

Mon-Fri, 9 am - 5 pm

## **Our Saviour Center**

4368 Santa Anita Ave., El Monte, CA 91731,(626) 579-2190

\*Tue, Thu/Martes y Jueves: 9 am - 12 pm\*

## **Rosewood Christian Reformed Church**

10115 Rose St, Bellflower, CA 90706, (562) 804-4778

\*Fri/Viernes: 3 - 4 pm\*

## **Mt. Tabor Missionary Baptist Church & Volunteers of America Pathways \*Showers/regaderas\***

6614 S. Western Ave., Los Angeles, CA 90047 & 3804 Broadway Place, Los Angeles, CA 90037

(323) 753-3189 & (323) 389-1500

\*Wed/Miercoles:9am-1pm\* (213) 389-1500 \*Mon/Lunes:8:30-11:30am\*

## **Calvary Baptist Church \*Breakfast/desayuno\* \*Showers/regaderas\***

14722 Clark Ave., Bellflower, CA 90706, (562) 925-3706

\*Sat./Sábado at 6:30 am

### **South Central Family Health Center**

**\*Will not turn down if unable to pay/no rechazaran si no puede pagar\***

Primary, vision, dental, behavioral, women's, men's health/Servicios medicos primarios, dental, salud mental, salud de la mujer y el hombre

4425 S. Central Ave., Los Angeles, CA 90011, (323) 908-4200

Make an appointment/Haga cita/Mon-Sat/Lunes a Sabado: 8 am - 4:30 pm

<https://scfhc.org/>

### **JWCH PATH Clinic - Wesley Health Centers**

**\*Will not turn down if unable to pay/no rechazaran si no puede pagar\***

Counseling, testing, primary, behavioral health/Consejeria, estudios, servicios medicos primarios, salud mental

12360 Firestone Blvd., Norwalk, CA 90650, (866) 733-5924

Call for appointment/Haga cita/Mon-Fri/ Lunes a Viernes: 8 am - 5 pm/7 pm depending on day

### **Central City Community Health Center**

Dental, chiropractic, HIV services, psychiatry, counseling, mental health, MAT/ salud dental, quiropractico, servicios de HIV, psiquiatria, consejeria y asesoramientos de salud mental.

5970 S. Central Ave, Los Angeles, CA 90001, (323) 234-3280

Make an appointment/Haga cita/Mon-Fri/Lunes a viernes: 8 am - 5 pm, Sat: 8 am - 2:30pm

### **TCC Family Health Center**

**\*Will not turn down if unable to pay\* \*No rechazara si no puede pagar\***

Make an appointment M-Fri /Haga cita de Lunes a Viernes: 8:30 am - 5 pm

17660 Lakewood Blvd., Bellflower, CA 90706, (844) 822-4646

### **Christian Fellowship Church-St. John's Mobile Health Clinic**

Call to make an appointment/ Llame para hacer una cita (562) 804-2189

9603 Belmont St, Bellflower, CA 90706

\*2nd & 4th Thursday/Segundo y cuarto Jueves del mes de 7 am-3 pm\*

## **RESOURCES IN SPA 8**

### **Centro CHA (Centro Community Hispanic Association)**

Services for Latino families including immigration and legal services, youth programs, parenting support, and wellness education. Many services are bilingual. Servicios para familias Latinas incluyen programas de bienestar, de jovenes, apoyo para padres, imigracion y servicios legales.

200 Pine Ave., Suite 550, Long Beach, CA 90802, (562) 612-4180

[centrocha.org](http://centrocha.org)

### **The Guidance Center – Long Beach**

Provides mental health therapy, family counseling, youth services, and trauma-informed care. Offers culturally responsive services for diverse families. Provee servicios de terapia de salud mental, consejeria familiar, de jovenes y cuidado informado sobre el trauma.

1301 Pine Ave., Long Beach, CA 90813, (562) 595-1159

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

# RESOURCES IN SPA 8

## **Long Beach Department of Health & Human Services. Departamento de Salud y Servicios Humanitarios de Long Beach**

Offers community mental health programs, wellness workshops, health education, and family support services. Ofrece programas de salud mental para la comunidad, talleres de bienestar y salud y apoyo para familias.

Main office/Oficina central: 2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815, (562) 570-4000  
[longbeach.gov/health](http://longbeach.gov/health)

## **Houghton Park Community Center/Centro Comunitario del Parque Houghton**

6301 Myrtle Avenue, Long Beach CA 90805, (562) 570-4419

## **Multi-Service Center for the homeless/Centro de multiservicios para los desamparados:**

1301 W. 12th Street, Long Beach, CA 90813, (562) 570-4500

## **Housing Authority of the City of Long Beach/autoridad de Vivienda:**

1500 Hughes Way, Suite C-300 Long Beach, CA 90810, (562) 570-6985

## **Long Beach Women, Infants & Children Program/Programa de WIC de Long Beach**

2525 Grand Ave., Long Beach, CA 90815, (562) 570-4242

## **Long Beach Trauma Recovery Center (CSULB)/Centro de Recuperacion de Trauma de Long Beach**

Offers trauma-informed therapy and counseling services, particularly for survivors of violence or traumatic experiences./Ofrece terapia informada sobre el trauma especialmente sobrevivientes de violencia y experiencias traumaticas.

1250 N. Bellflower Blvd, Long Beach, CA – ED2 Building, Room 155, (562) 985-1366  
[www.csulb.edu/college-of-health-human-services/trauma-recovery-center](http://www.csulb.edu/college-of-health-human-services/trauma-recovery-center)

## **Tichenor Clinic for Children/Clinica Infantil de Tichenor**

Provides therapy, counseling, and developmental support for children and families./Provee servicios de terapia y apoyo de desarrollo infantil a niños y familias.

1660 Termino Ave., Long Beach, CA 90804, (562) 597-3696  
[tichenorclinic.org](http://tichenorclinic.org)

## **Long Beach Parks, Recreation & Marine – Community Wellness Programs/Programas de bienestar comunitarios del departamento de Parques, Recreacion y Marina de Long Beach**

Offers free or low-cost community classes, mindfulness activities, cultural gatherings, and wellness programs throughout parks in Long Beach./Ofrece clases gratis o a bajo costo, actividades de conciencia, reuniones culturales y programas de bienestar en los parques de Long Beach.

2760 N. Studebaker Road, Long Beach, CA 90815-1697, (562) 570-3100  
[longbeach.gov/park](http://longbeach.gov/park)

# HOLISTIC PRACTITIONERS/ PRACTICANTES HOLISTICOS

Dani Solorio 424-704-3413	<b>Compton Health Bar</b>	Wilmington	Herbolaria-Limpias/ Herbalism, clearings
Dra. Patty en Instagram	<b>Wild Luna Botanicals</b>	East LA	Limpias- Remedios de Cuidado Personal/Clearings, personal care remedies
Christina Mosqueda On IG	<b>Manos Ancestrales</b>	Long Beach & Norwalk	Limpias, Sanación de Ventre/ Clearings, womb healing
Blanca Estrella On IG	<b>Moon Leaf</b>	Hawthorne	Sanación de Ventre/Womb healing
Irelia Ozaeta en Instagram	<b>Cosmic Rose Apothecary</b>	South Gate	Remedios Herbolarios- Limpias/Herbal remedies, clearings
Christy en Instagram	<b>SomaLuna Wellness</b>	Watts & Cudahy	Yoga-Pilates-Guia Personal-Baños de Sonido/Personal coach, Sound baths
Ehiliana and Natalie Guerrero On IG	<b>310 Bruja Magic</b>	Compton	Reiki, arte terapeutica y baño de sonido/ Reiki, therapeutic art, crystal jewelery and soundbath
Addana Kenlow en Instagram	<b>Back to One Wellness</b>	Long Beach	Reiki & aromaterapia/ Reiki & Aromatherapy
Jessica De León 424-273-4742	<b>Ayamluz Wellness</b>	West LA	Acupuntura/ Acupuncture
Angélica en línea	<b>Feel to Heal</b>	Downey	Reiki
Jenny On IG	<b>The Wellness Connection</b>	Long Beach	Herbolaria, Pilates/Herbalism, pilates

# HOLISTIC PRACTITIONERS/ PRACTICANTES HOLISTICOS

Amanda Guevara	<a href="http://www.phoenixriseproject.com">www.phoenixriseproject.com</a>	Long Beach	Baño de sonido, Eventos de Bienestar Comunitario/Sound bath, wellness events
Milagros Ruiz Bello	<a href="https://www.instagram.com/conamormilagros">@conamormilagros on Instagram</a>	Long Beach	Limpias, bolsas medicinales, Sanacion de sonido y ceremonias de tambor, activacion de voz/Clearings, medicine bags, sound healing, drum ceremonies, voice activation
Melina Chavarria	<a href="http://www.cuidatemija.com">www.cuidatemija.com</a>	Los Angeles	bendiciones de hogares y terrenos, limpias, diversas sesiones de sanacion y excurciones para fortalecer trabajo en equipo/ house and
Eliu Chavajay	<a href="https://www.instagram.com/eliuchavajay">@eliuchavajay on Instagram</a>	Los Angeles	Atesano e contador de historia Maya Storyteller Craftsman and Artist
Yesenia (Yesi) Martinez	<a href="http://www.ajourneyintotheheart.com">www.ajourneyintotheheart.com</a>	Long Beach	LCSW, Intuitive Practitioner offers individual and couples supportive therapeutic services
Jenneka Romero 626-602-0858	<b>Sagrado Espacio Wellness</b>	Pomona	Terapia de Masaje & Sanación de vientre/Massage therapy and womb healing

# HOLISTIC PRACTITIONERS/ PRACTICANTES HOLISTICOS

Stevie Ann Depaola	<b>@stevieannacupuncture on Instagram</b>	Los Angeles	Acupuncture services/ Acupuntura
Claudia Asuzena Perez	<b>www.hauntednholy.com</b>	Los Angeles and Long Beach	Holistic healer, natural medicine consultant and facilitator, natural healing products/ Sanadora holistica, consulta y facilitacion de medicina natural
Victor	<b>@Solistiko_healingmassage _sesh on Instagram</b>	South Gate	Ancestral healing and massage therapy/ Sanación ancestral y terapia de masaje
Sasha Crossman	<b>www.mindingmyownment al.com</b>	South Gate	Reseting the nervou system massage therapy and soundbath/ Restablecimiento del sistema nervioso, Terapia de Masaje, baño de sonido
Verónica Rodríguez	<b>@vero_c77 on Instagram</b>	Montebello	Meditation and famiy constelations/ Meditación y Constelación familiar
Azul	<b>www.maripoxhealing.com</b>	San Diego and Virtual	Supporting QT +BI &POC in their healing, deathworker/ Apoyando a QT +BI &POC en su proceso de sanacion, Apoya en el final de la vida.
Martin Espino	<b>www.martinespino.com</b>	Whittier, Los Angeles county	Sound Healing–Baño de sonido Azteca, World class permormer and Master teaching artist

