

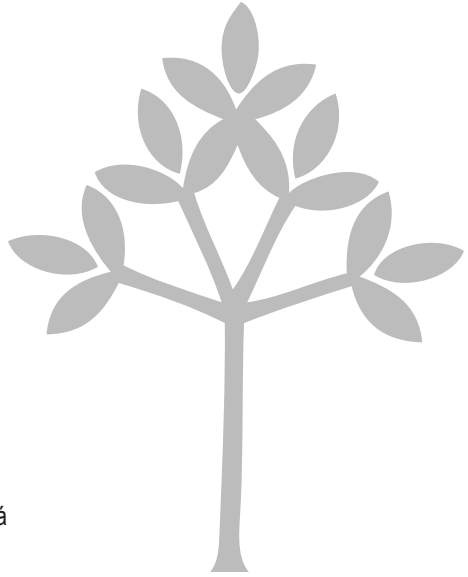
# *Guía de Recursos Recreativos*



EL CENTRO REGIONAL  
DE SAN DIEGO

Sirviendo a Individuos con Discapacidades en el  
Desarrollo en los Condados de San Diego e Imperial

Nuestra inspiración para la elaboración de esta guía fue basada con el propósito de crear un plan que incrementará el acceso a los Recursos Genéticos de Recreación para los consumidores del Centro Regional de San Diego.



La elaboración de esta guía fue posible gracias a un equipo de trabajo formado por el Subcomité de Recreación; que está integrado por el Comité de Coordinación del Centro Regional de San Diego (SDRCCC).

## **RECONOCIMIENTOS**

Un especial Reconocimiento a Barbie Lynch y Araceli Coming

## **LOS MIEMBROS DEL COMITE DE RECREACION DEL 2010 SON:**

Susan Aguilar  
Heather Berryman  
Linda Bolton-Mosley  
Kelly Evanilla  
Molly Gonzalez  
Leigh Ann Harms  
Amy MacKenzie  
Martha Pecor  
Colleen Thornton  
Christie Torge  
Raquel Zaragoza  
Los Niños Unidos (Kids Included Together)

## CONTENIDO

Esta guía contiene  
información relacionada con las siguientes áreas:

Página

2-1-1 .....	2
OPORTUNIDADES DE CAMPAMENTOS .....	2
EL RINCÓN DE LOS NIÑOS.....	14
ACTIVIDADES SOCIALES.....	22
DEPORTES.....	39
TRANSPORTACION .....	49
LIBROS ACTIVIDADES EN SAN DIEGO.....	52

# 2-1-1

2-1-1 ..... 211

[www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)

2-1-1 es el nuevo número telefónico Nacional el cual brinda información relacionada con la comunidad, salud, y servicios para emergencias. Si por alguna razón no se pueda comunicar al 2-1-1 utilizando su teléfono celular o esta llamando fuera del Condado de San Diego, comuníquese al (858) 300-1211.

## OPORTUNIDADES DE CAMPAMENTO

### ◆◆CAMPAMENTOS DE VERANO EN CALIFORNIA◆◆

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

Podrá enviar a sus niños a divertirse en el verano; este campamento incluye arte, deportes, tecnología, y más.

A TOUCH OF COUNTRY VACATIONS ..... 800-920-4473

[www.atouchofcountryvac.net](http://www.atouchofcountryvac.net)

PO Box 158, Ramona CA 92065

Vacaciones y retiros de alta calidad para personas que tienen discapacidades en el desarrollo. Para personas ambulatorias y no ambulatorias.

ACADEMY BY THE SEA/CAMP PACIFIC ..... 760-434-7564

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

Para edades de 8 a 16 años. Campamentos Diurnos/Residenciales. Deportes Acuáticos, demostraciones de talento artístico, búsqueda de tesoros, y mucho más.

AMERICAN CAMPING ASSN ..... 800-428-2267/765-342-8456

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

Listado de campamentos en el Sur de California.

BOY SCOUTS ..... 619-298-6121 Ext 244

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

Este campamento se basa en actividades de Boy Scout. El campamento residencial está localizado en Mataguay Scout Ranch.

BOY SCOUTS, Cub Scout-Webelos ..... 619-298-6121 Ext 214

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

Las actividades en este campamento son a nivel de Cub Scout. Este campamento residencial ofrece artesanías, juegos, paseos por la naturaleza, y natación.

- BOYS & GIRLS CLUB OF SAN DIEGUITO .....858-720-2180  
[www.positiveplacesd.org](http://www.positiveplacesd.org)  
 Edades de 5 a 18 años. Campamento diurno de primavera y verano.
- CAMP-A-LITTLE (ARC OF SAN DIEGO).....619-685-1178 Ext 255 o 254  
[pals@arc-sd.com](mailto:pals@arc-sd.com)  
 Edades de 5 a 17 años. Campamento Residencial de verano, escuela al aire libre, ubicado en Palomar Mountain.
- CAMP-A-LOT (ARC OF SAN DIEGO) .....619-685-1178 Ext 255 o 254  
[pals@arc-sd.com](mailto:pals@arc-sd.com)  
 Para edades de 18 años y más. Campamento residencial de verano, escuela al aire libre ubicado en Palomar Mountain.
- CAMP ABLE .....858-627-9498  
[www.campable.net](http://www.campable.net)  
 Para niños de 6 años de edad o más. Campamento de verano durante el día. Este campamento esta ubicado en Silver Strand State Beach en Coronado, CA.
- CAMP AT THE BAY .....619-525-8247  
 Para edades de 7 años o más. Las inscripciones son durante el mes de Mayo. Llamar para más información.
- CAMP BEYOND THE SCARS.....858-541-2277  
[www.burninstitute.org](http://www.burninstitute.org)  
 Para edades de 5 a 17 años. Campamento de verano para sobrevivientes de quemaduras, ubicado en Camp Cuyamaca, CA.
- CAMP CONRAD-CHINNOCK .....310-751-3057  
[www.dys.org](http://www.dys.org)  
 Para edades de 7 a 17 años. Campamento residencial ubicado en San Bernardino Mountains, CA. Este campamento es para niños con diabetes.
- CAMP ESPERANZA.....323-954-5760 Ext 243  
[www.arthritis.org/chapters/southern-california/campesperanzasol.php](http://www.arthritis.org/chapters/southern-california/campesperanzasol.php)  
 Edades de 8 a 17 años. Campamento residencial de una semana (en el mes de Agosto) ubicado en San Bernardino Mountains, CA. Este campamento es para niños con artritis.
- CAMP-I-CAN .....858-715-0678  
[www.sd-autism.org/campICan](http://www.sd-autism.org/campICan)  
 Edades de 6 a 17 años. Campamento de verano diurno. Este campamento es para niños con autismo. Natación y excursiones durante el día. Algunas becas se encuentran disponibles para el público.

- CAMP IVEY .....760-722-4839  
[www.iveyranch.com](http://www.iveyranch.com)  
 Edades de 7 a 17 años. Campamento de verano durante el día. Equitación, campo de entrenamiento, educación humanitaria con animales pequeños y reptiles, alimentación y cuidado para caballos.
- CAMP JAYCEE ..... 858-362-1132  
[www.lfjcc.org/campjaycee](http://www.lfjcc.org/campjaycee)  
 Edades de 2 a 16 años. Campamento de verano durante el día. Sesiones de 1 o 2 semanas. Estancia incluida. Este campamento está ubicado en La Jolla, CA.
- CAMP LA JOLLA .....800-825-8746  
[www.campaljolla.com](http://www.campaljolla.com)  
 Edades de 8 a 18 años. Este campamento ofrece programas para pérdida de peso, ejercicios físicos, y las actividades tradicionales de un campamento.
- CAMP OLIVER .....619-445-5945  
[www.campoliver.com](http://www.campoliver.com)  
 Edades de 6 a 16 años. Campamento residencial en un entorno rústico. Ofrece arte y artesanías, clases de tiro al blanco, equitación, clases de teatro, deportes, natación, y clases de baile. Este campamento está ubicado en Descanso, CA.
- CAMP PAIVIKA.....909-338-1102  
[www.abilityfirst.org](http://www.abilityfirst.org)  
 Para mayores de 5 años. Campamento residencial durante todo el año. Este campamento está ubicado en Crestline, CA.
- CAMP QUEST .....619-296-0162  
[www.epilepsysandiego.org](http://www.epilepsysandiego.org)  
 Edades de 8 a 12 años. Campamento residencial (duración 6 días). Campamento para niños con epilepsia y convulsiones. Enfermera disponible durante la estancia en el campamento.
- CAMP REACH FOR THE SKY .....619-682-7427  
[www.cr4ts.org](http://www.cr4ts.org)  
 Edades de 4 a 18 años. Campamento de día para niños con diagnóstico de cáncer y sus parientes. Se ofrece prácticas de tiro con arco, artes y artesanías, béisbol, baile, fútbol americano, fútbol, natación, y más. Este campamento está coordinado por la Asociación Americana del Cáncer (American Cancer Society).

- CAMP TALK.....619-574-8181 Ext 11  
[www.county-speech.com](http://www.county-speech.com)  
 Edades de 6 a 18 años. Conversión de lenguaje augmentativo/alternativo a conversación. Campamento de verano de día para personas que utilizan aparatos con dispositivos de alta-voz para comunicarse.
- CAMP WET & WILD.....619-525-8247  
 Para niños de 7 años o más con alguna discapacidad. Este campamento comienza en el mes de Julio. Está ubicado en el embarcadero al Sur de Misión Beach.
- CARLSBAD (City of) PARKS & REC.....760-602-7527  
[www.carlsbadca.gov/recreation](http://www.carlsbadca.gov/recreation)  
 Para niños de 3 a 15 años de edad. Se ofrecen diferentes tipos de campamentos durante el día, deportes, etc.
- CHULA VISTA (City of) COMMUNITY DAY CAMPS .....619-409-5979  
[www.chulavistaca.gov/rec](http://www.chulavistaca.gov/rec)  
 Edades de 6 a 17 años. Campamento de verano de día.
- COMMUNITY CAMPERSHIP COUNCIL OF SAN DIEGO.....858-268-9888  
[www.kidstocamp.org](http://www.kidstocamp.org)  
 Edades de 6 a 18 años. Ofrece becas para campamentos de día y residenciales, a familias de bajos ingresos en el área de San Diego.
- CORONADO (City of) PARKS & REC.....619-522-7342  
[www.coronado.ca.us](http://www.coronado.ca.us)  
 Edades de 7 a 16 años. Campamentos de una semana de duración. Temas incluyen actividades acuáticas, deportes, gimnasia, y ciencias.
- DEL MAR SPORTS CAMP.....858-504-0808  
[www.delmarsportscamp.com](http://www.delmarsportscamp.com)  
[delmarsportscamp@gmail.com](mailto:delmarsportscamp@gmail.com)  
 Deportes acuáticos (surfing), voleibol de playa, kayak en el mar, golf, voleibol de salón, y otros deportes de verano.
- DESTINATION SCIENCE.....888-909-2822  
[www.destination-science.org](http://www.destination-science.org)  
 Edades de 5 a 11 años. Utiliza tu imaginación y prepárese para divertirte con las ciencias inventando máquinas extremas, podrá construir una ciudad del futuro, podrá visitar la estación internacional del espacio, y más.

- EASTER SEALS CAMP RESPITE .....760-737-3990  
[www.southernca.easterseals.com](http://www.southernca.easterseals.com)  
 Para mayores de 5 años. Se ofrece Campamento de estancia residencial para los fines de semana durante todo el año, para niños y adultos con necesidades especiales, incluyendo autismo, Síndrome de Down y parálisis cerebral. Una vez por año. Ubicado en Campamento Oakes.
- EASTER SEALS CAMP RESPITE – NATIONAL CITY .....619-336-0630  
[www.southernca.easterseals.com](http://www.southernca.easterseals.com)  
 Para edades de 18 años o más. Campamento y Respiro (Respite) que ofrece las experiencias de un campamento. Una vez por año. Ubicado en Campamento Oakes.
- EL CAJON (City of) PARKS & REC.....619-441-1516  
[www.elcajonrec.org](http://www.elcajonrec.org)  
 Ofrece campamentos semanales durante el verano.
- ENCINITAS (City of) PARKS & REC .....760-633-2740  
[www.ci.encinitas.ca.us](http://www.ci.encinitas.ca.us)  
 Edades de 6 a 12 años. Solicite información en el sitio de Internet “Special Events, Seaside Day Camp.”
- EPILEPSY FOUNDATION OF SAN DIEGO COUNTY.....619-296-0162  
[www.epilepsysandiego.org](http://www.epilepsysandiego.org)  
 Edades de 8 a 12 años. Campamento de verano con supervisión médica para niños con epilepsia y convulsiones. Campamentos de 6 días/5 noches por una semana durante el mes de Julio. Este campamento funciona por medio de donaciones.
- GIRL SCOUTS .....619-298-8391  
[www.sdgirlscouts.org](http://www.sdgirlscouts.org)  
 Edades de 7 a 18 años. Campamentos residenciales y de día en los campamentos de “Camp Winacka and Whispering Oaks”. Un especialista brinda apoyo individualizado (1:1) a personas con necesidades especiales.
- HELEN WOODWARD CENTER .....858-756-4117  
[www.animalcenter.org/education/critter\\_camp](http://www.animalcenter.org/education/critter_camp)  
 Edades de 4 a 13 años. Campamento de verano.
- HERITAGE CENTER DAY CAMP .....619-421-7032  
 Edades de 6 a 12 años. Campamento de día ofrecido durante las temporadas de primavera, otoño, y verano.



- INCLUDING ALL OF US.....619-525-8247  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/activities](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/activities)  
 Parques y Recreaciones de la ciudad de San Diego, Programa de Servicios para los Discapacitados. Incluye actividades para los niños. Alternativas de recreación, y apoyo para niños con necesidades especiales.
- INSTITUTE FOR EFFECTIVE EDUCATION (THE) .....619-243-1325  
[www.tiee.org](http://www.tiee.org)  
 Campamento de talleres especiales para niños y jóvenes estudiantes anexos (Young Person's Annex students).
- JUNIOR WHEELCHAIR SPORTS CAMP  
 SAN DIEGO ADAPTIVE SPORTS FOUNDATION.....619-336-1806  
[www.sdasf.org/jrwheelchaircamp.php](http://www.sdasf.org/jrwheelchaircamp.php)  
 Edades de 4 a 18 años. Campamento de día para niños con discapacidades físicas. Este campamento está ubicado en North Crown Point Shores y Southwestern College.
- JUVENILE ARTHRITIS CAMP .....858-495-1877 Ext 124  
 Campamento de verano. Campamento tradicional que ofrece actividades para niños con enfermedades reumáticas.
- KIDS ZONE SUMMER ADVENTURE CAMP .....619-525-8247/TDD 619-692-3866  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation)  
 Edades de 6 a 12 años. Campamento para niños con discapacidades. Punto de reunión en Tecolote Park.
- LA MESA (City of) PARKS & REC ..... 619-667-1333/619-667-1300  
[www.cityoflamesa.com](http://www.cityoflamesa.com)  
 Para obtener información vaya al sitio en el Internet "Community Services."
- MISIÓN BAY SPORT CENTER.....858-488-1036  
[www.missionbayaquatic.org](http://www.missionbayaquatic.org)  
 Edades de 6 a 17 años. Deporte de vela, surf, y kayak.
- MISIÓN BAY WATER SPORTS CAMP .....858-539-2003  
[www.watersportscamp.com](http://www.watersportscamp.com)  
 Edades de 6 a 17 años. Deporte de vela, surf, esquí acuático, y mucho más.
- NATIONAL CITY (City of) PARKS & REC .....619-336-4290  
[www.ci.national-city.ca.us](http://www.ci.national-city.ca.us)  
 Edades de 6 a 12 años. División de Servicios Comunitarios. Campamentos semanales durante toda la temporada de verano.

- OCEANSIDE (City of) PARKS & REC.....760-435-5233  
[www.ci.oceanside.ca.us](http://www.ci.oceanside.ca.us)  
 Edades de 6 a 12 años. (Dependiendo de la individualidad de cada campamento).  
 Campamentos semanales durante toda la temporada de verano.
- PALOMAR CHRISTIAN HORSE CAMP.....760-742-3438  
[www.pcc.org](http://www.pcc.org)  
 Aprenda a cuidar y a montar a caballo, paseos por senderos, fogatas de campamento,  
 entretenimiento, comidas al aire libre, tiro al blanco, natación, baloncesto, y más.
- PARKWAY CENTER SPRING CAMP .....619-691-5083  
 Edades de 6 a 12 años. Campamento de día durante las vacaciones de primavera.
- POWAY (City of) LAKE POWAY DAY CAMP.....858-668-4679  
[www.poway.org/daycamp](http://www.poway.org/daycamp)  
 Edades de 6 a 12 años. Excursiones, arte y artesanías, juegos, ir de pesca y paseos  
 en lancha por el Lago Poway (Lake Poway). Durante los meses de verano.
- POWAY (City of) PARKS & REC .....858-668-4595  
[www.poway.org](http://www.poway.org)  
 División de Servicios de la Comunidad. Campamentos diurnos de verano y guardería.  
 Campos deportivos, y clases de natación.
- PROJECT TURNAROUND .....858-481-3998  
[www.project-turnaround.org](http://www.project-turnaround.org)  
 710 S Nardo Ave., Solana Beach CA 92075  
 Edades 12 a 18 años. Campamento de día durante el verano. St. James Academy  
 en Solana Beach.
- RAWHIDE RANCH.....760-758-0083  
[www.rawhideranch.com](http://www.rawhideranch.com)  
 Edades 7-15. Bonsall. Viva la experiencia de la vida rústica del viejo Oeste. Montar,  
 lazar, y más. Durante los meses de verano.
- RAY & JOAN KROC CORP CMTY CTR/SALVATION ARMY.....619-287-5762  
[www.kroccenter.org](http://www.kroccenter.org)  
 6845 University Ave., San Diego CA 92115  
 Ofrece programas con horarios para después de la escuela. Campamentos durante  
 el día, patinaje sobre hielo, gimnasio completo, clases de acondicionamiento físico,  
 natación, y becas para obtener membresías.

- SAN DIEGO (City of) PARKS & REC—KEARNY MESA.....858-573-1387  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers/kearny.shtml](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers/kearny.shtml)  
 3170 Armstrong St., San Diego CA 92111  
 Para edades de 5 a 16 años. Campamento de día por 8 semanas.
- SAN DIEGO YOUTH AQUATICS CENTER .....619-298-6121  
 Campamento residencial que ofrece actividades acuáticas, paseos en lancha y canoa, kayak, artes, artesanías, estudio de la naturaleza, natación, y más.
- SAN MARCOS (City of) PARKS & REC.....760-744-9000  
[www.ci.san-marcos.ca.us](http://www.ci.san-marcos.ca.us)  
 Edades 6-14. División de servicios de la Comunidad. Campamentos semanales de día que se ofrecen durante la temporada de verano.
- SCAMP CAMP .....619-297-3901  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
 Edades 8-13. Campamento de una semana, para niños con asma, ubicado en Julian. Se ofrece supervisión médica que les permitirá realizar las actividades tradicionales de un campamento.
- SEAWORLD ADVENTURE CAMP.....800-380-3202  
[www.seaworld.org/camp](http://www.seaworld.org/camp)  
 Campamentos de día y residenciales. Incluye actividades con animales.
- SOLANA BEACH (City of) PARKS & REC .....858-793-2564  
[www.ci.solana-beach.ca.us](http://www.ci.solana-beach.ca.us)  
 Edades 8-12. Campamentos de día que brinda temas de ecología, artes, teatro, y paseos en el Parque de San Dieguito.
- SUPER CAMP.....800-285-3276  
[www.supercamp.com](http://www.supercamp.com)  
 Campamento residencial que enseña a adquirir las habilidades estratégicas de la vida en un campamento. Incluye, basketball (baloncesto), soccer, natación, y mucho más. Ubicado en Oceanside.
- SURFERS HEALING FOUNDATION .....949-492-1398  
[www.surfershealing.org](http://www.surfershealing.org)  
 Campamento de verano que ofrece actividades de “surfing” para personas con autismo. Todas las sesiones son gratuitas.
- TECH CAMP AT UCSD .....818-752-4332  
[www.internaldrive.com](http://www.internaldrive.com)  
 Edades 8-17. Campamentos de día y residenciales, aprenda programación, robótica, creación de juegos de video, música, y películas digitales.

- TERI INC CAMP RED .....760-721-1706  
 www.teriinc.org  
 Edades 4-22. Especializado en servicio de campamento diurno para personas con problemas severos de conducta. Ubicado en Oceanside y se ofrece en las temporadas de primavera, verano, e invierno.
- THEATER CAMP.....619-588-0206  
 www.cctcyt.org  
 Campamento de teatro que incluye clases, ensayos, presentaciones, y diversión.
- TOTAL EDUCATION SOLUTIONS  
 HANDWRITING SKILLS SUMMER CAMP .....619-275-4525  
 www.tesidea.com  
 5151 Murphy Canyon Rd., #150, San Diego CA 92123  
 Edades de 3-9 años. Los niños que forman los grupos de escritura y que asisten a Total Education Solutions (TES) experimentan la escritura al mismo tiempo que participan y se divierten a través de juegos como la música, manualidades, y múltiples actividades de escritura sensorial.
- TOTAL EDUCATION SOLUTIONS  
 SOCIAL SKILLS SUMMER CAMP .....619-275-4525  
 www.tesidea.com  
 5151 Murphy Canyon Rd., #150, San Diego CA 92123  
 Para todas las edades en general. Una gran variedad de estrategias de enseñanza se utilizan para facilitar el desarrollo de algunas habilidades, que incluyen el modelo de jugar, modelización de video, y juegos interactivos. Las sesiones se enfocan en las áreas de como resolver problemas, mantener límites apropiados, y como lograr establecer y mantener amistades.
- TOTAL EDUCATION SOLUTIONS  
 SPEECH AND LANGUAGE SUMMER CAMP .....619-275-4525  
 www.tesidea.com  
 5151 Murphy Canyon Rd., #150, San Diego CA 92123  
 Para edades de 2 a 5 años. Un programa de enriquecimiento que se enfoca en el área del habla, lenguaje, y como adquirir habilidades para aprender a leer a una edad temprana. Los niños participan y se divierten en actividades basadas en juegos que incluyen y se enfocan en los conceptos de identificar y reconocer el ritmo de las palabras, describir objetos por sus características; tales como su color, tamaño, forma, ubicación, y además participan en juegos creativos e imaginativos.

- USD SPORTS CAMPS .....619-260-2999  
[www.usdcamps.com](http://www.usdcamps.com)  
[sportscamps@sandiego.edu](mailto:sportscamps@sandiego.edu)  
 Ubicado en las oficinas de USD Sports Camp, Sports Center, 5998 Alcalá Park, San Diego, CA 92110. Los Campamentos de día incluyen, baseball, basketball, paseos de día de campo, soccer, natación, tenis, y mucho más.
- VISTA (City of) PARKS & REC .....760-726-1340  
[www.cityofvista.com/departments/parks](http://www.cityofvista.com/departments/parks)  
 Para edades de 5 a 12 años. División de Servicios Comunitarios. Campamentos diarios semanales ofrecidos durante la temporada de verano.
- WHEELCHAIR CAMP .....619-336-1806  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/activities](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/activities)  
 Las inscripciones empiezan el mes de Mayo. Apoyo incluido y disponible. Comuníquese para obtener información acerca del proceso de aplicación.
- YMCA—BORDER VIEW .....619-428-1168  
[www.borderview.ymca.org](http://www.borderview.ymca.org)  
 3085 Beyer Blvd. A-103, San Diego CA 92154  
 Edades 5-12. Sirviendo a familias en las áreas de Imperial Beach, San Ysidro, el Sur de San Diego, Nestor, y Otay Mesa.
- YMCA—CAMP MARSTON .....760-765-0642  
[www.camp.ymca.org](http://www.camp.ymca.org)  
 Edades 7-17. Campamentos de día y residenciales que incluyen tiro al blanco, manualidades, canotaje, juego de estira la sogá, ciencias naturales, y paseos por la naturaleza.
- YMCA—CAMP RAINTREE .....760-765-0642  
[www.camp.ymca.org](http://www.camp.ymca.org)  
 Edades 9-16. Campamentos residenciales de verano enfocados en la equitación.
- YMCA—CAMP SURF .....760-765-0642  
[www.camp.ymca.org](http://www.camp.ymca.org)  
 Campamentos de día y residenciales que incluyen actividades tales como surfing, canotaje, tiro al blanco, manualidades, pesca, estudio de la naturaleza, y natación.

- YMCA—COPLEY FAMILY.....619-283-2251  
[www.copley.ymca.org](http://www.copley.ymca.org)  
 3901 Landis St., San Diego CA 92105  
 Edades 7-16. Campamentos de día que incluyen actividades acuáticas, baloncesto, computación, danza, paseos por la naturaleza, excursiones, natación y mucho más. Sirviendo a familias en los condados del centro de San Diego, Kensington, y Tierrasanta.
- YMCA—EAST COUNTY .....619-464-1323  
[www.eastcounty.ymca.org](http://www.eastcounty.ymca.org)  
 8881 Dallas St., La Mesa, CA 91942  
 Edades 7-16. Sirviendo a familias en los condados de Alpine, Del Cerro, El Cajon, Jamul, Lakeside, La Mesa, Lemon Grove, Rancho San Diego, San Carlos, Santee, y Spring Valley.
- YMCA—JACKIE ROBINSON.....619-264-0144  
[www.jackierobinson.ymca.org](http://www.jackierobinson.ymca.org)  
 151 YMCA Way, San Diego, CA 92102  
 Edades 7-16. Campamentos de día que incluyen actividades académicas, acuáticas, manualidades, baloncesto, computación, deportes en equipo y más. Sirviendo a familias que residen cerca del Freeway 805 e Imperial Ave., incluyendo Encanto, Logan Heights, Mountain View, Oak Park, Skyline, y Valencia Park.
- YMCA—JOE & MARY MOTTINO FAMILY .....760-758-0808  
[www.mottino.ymca.org](http://www.mottino.ymca.org)  
 4701 Mesa Dr., Oceanside CA 92056  
 Edades 7-16. Sirviendo a familias en los condados de Oceanside, Fallbrook, y Bonsall.
- YMCA—LA JOLLA.....858-453-3483  
[www.lajolla.ymca.org](http://www.lajolla.ymca.org)  
 8355 Cliffridge Ave., La Jolla CA 92037  
 Edades 7-16. Campamentos de día incluyen actividades acuáticas, manualidades, patinaje, fútbol, natación y más. Sirviendo a familias en las áreas de La Jolla, University City, North Clairemont, Del Mar, Pacific Beach, Sorrento Valley, y Mira Mesa.
- YMCA—LA JOLLA DAY CAMP .....858-453-3483  
[www.lajolla.ymca.org](http://www.lajolla.ymca.org)  
 8355 Cliffridge Ave., La Jolla CA 92037  
 Edades 3-17. Campamento de día durante la temporada de verano.

- YMCA—MAGDELENA ECKE FAMILY .....760-942-9622  
 www.ecke.ymca.org  
 200 Saxony Rd., Encinitas CA 92024  
 Edades 7-16. Sirviendo familias en las áreas de Encinitas, Cardiff, La Costa, Leucadia, Solana Beach, Carmel Valley, Carlsbad, Del Mar y Rancho Santa Fe.
- YMCA—MISIÓN VALLEY.....619-298-3576  
 www.missionvalley.ymca.org  
 5505 Friars Rd., San Diego CA 92110  
 Edades 7-16. Campamentos especializados de día, que varían en actividades tales como surfing, y campamentos residenciales ubicados en Camp Marston y Camp Wolahi. Sirviendo a las familias en las áreas de Misión Valley, Linda Vista, Clairemont, Old Town, Hillcrest, Normal Heights, y Kearny Mesa.
- YMCA—PALOMAR FAMILY .....760-745-7490  
 www.palomar.ymca.org  
 1050 N. Broadway, Escondido, CA 92026  
 Edades 7-16. Campamentos de día para las familias de los condados de Escondido, San Marcos y Valley Center.
- YMCA—PENINSULA FAMILY .....619-226-8888  
 www.peninsula.ymca.org  
 4390 Valeta St., San Diego CA 92107  
 Edades 7-16. Campamentos de día que incluyen danza, teatro, pesca, ciencias marinas, artes marciales, deportes acuáticos y más. Sirviendo a las familias de Point Loma, Misión Beach, Ocean Beach y Pacific Beach.
- YMCA—RANCHO FAMILY.....858-484-8788  
 www.rancho.ymca.org  
 9410 Fairgrove Ln., San Diego CA 92129  
 Edades 7-16. Sirviendo a familias de los condados del Poway, Mira Mesa, Scripps Ranch, Carmel Mountain Ranch, Sabre Springs, Rancho Bernardo y Rancho Penasquitos.
- YMCA—SOUTH BAY FAMILY.....619-421-8805  
 www.southbay.ymca.org  
 1201 Paseo Magda, Chula Vista CA 91910  
 Edades 7-16. Sirviendo a familias en las áreas de Chula Vista, Bonita y National City.

# EL RINCON DE LOS NIÑOS

- ALPINE COMMUNITY CENTER.....619-445-7330  
www.alpinecommunitycenter.com  
1830 Alpine Blvd., Alpine CA 91901  
Actividades recreativas ofrecidas durante todo el año escolar y en la temporada de verano.
- ARTS (A REASON TO SURVIVE).....619-297-2787  
www.artsurvive.org  
2820 Roosevelt Rd., #106, San Diego CA 92106  
ARTS ofrece oportunidades a niños para que participen y experimenten las artes, incluyendo pintura, cerámica, música, danza, medias artes, y literatura.
- BOY SCOUTS OF AMERICA, DESERT PACIFIC COUNCIL .....619-298-6121  
www.sdicbsa.org  
1207 Upas St., San Diego CA 92103  
Ofrece programas educativos, recreativos y sociales durante todo el año. Edades 6-20.
- BOYS & GIRLS CLUB.....para localizar un club: [www.bgca.org](http://www.bgca.org)
- BOYS & GIRLS CLUB—SUPPORT SERVICES OFFICE.....866-739-6884  
www.sdyouth.org  
115 W Woodward Ave., Escondido CA 92025  
Ofrece actividades para después de la escuela. Cuotas pueden ser aplicables. Llamar para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—BORREGO SPRINGS.....760-767-9989  
www.sdyouth.org  
630 Cahuilla, Borrego Springs CA 92004  
Para niños de 7 a 21 años y niñas de 14 a 21 años. Los niños pueden participar en actividades de manualidades y arte, se ofrece asistencia con la tarea escolar, deportes en equipo, juegos, computadoras, danza, y lectura de cuentos.
- BOYS & GIRLS CLUB—CARMEL VALLEY/ALLRED BRANCH.....858-793-9196  
www.positiveplacesd.org  
12353 Carmel Park Dr., San Diego CA 92130  
Ofrece actividades para después de la escuela. Una cuota puede aplicar. Llamar para más información.



- BOYS & GIRLS CLUB—CARLSBAD/LA COSTA BRANCH .....760-729-0207  
[www.bgccarlsbad.org](http://www.bgccarlsbad.org)  
 7805 Centella St., Carlsbad CA 92009  
 Ofrece actividades para después de la escuela, tales como actividades sociales, programas educativos, recreativos, deportes, manualidades y arte. Edades 6 a 12 años. Excursiones educativas opcionales se encuentran disponibles. Horario establecido para elaborar la tarea escolar.
- BOYS & GIRLS CLUB—CARLSBAD/VILLAGE BRANCH.....760-729-0956  
[www.bgccarlsbad.org](http://www.bgccarlsbad.org)  
 3115 Roosevelt St., Carlsbad CA 92008  
 Programas basados como guías para adolescentes en un ambiente supervisado por adultos capacitados que ofrecen una variedad de actividades.
- BOYS & GIRLS CLUB—CHULA VISTA .....619-421-4011  
[www.bgccv.net](http://www.bgccv.net)  
 1301 Oleander Ave., Chula Vista CA 91911  
 Ofrece oportunidades para el desarrollo social, educativo y recreativo. Edades 6 a 18 años. Horario de Lunes a Viernes, 2pm a 6pm. Costo anual de \$50 por membresía. Incluye una pista de patinaje.
- BOYS & GIRLS CLUB—CLAIREMONT.....858-273-1645  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 4635 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92111  
 Manualidades y arte, educación, deportes, natación, eventos sociales, y un centro de computación. El costo de la transportación es adicional.
- BOYS & GIRLS CLUB—DEL MAR BRANCH .....858-481-4116  
[www.positiveplacesd.org](http://www.positiveplacesd.org)  
 14125 Mango Dr., Del Mar CA 92014  
 Ofrece actividades para después de la escuela. Una cuota puede aplicar. Llamar para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—EL CAJON.....619-442-0371  
[www.bgcec.org](http://www.bgcec.org)  
 1171 E. Madison Ave., El Cajon CA 92021  
 Para 6-18 años. Ofrece actividades atléticas, un programa en donde usted puede dejar a sus hijos diariamente sin previo aviso, un programa de artesanías, un salón de recursos, y un grupo formado por clubes.

- BOYS & GIRLS CLUB—ENCANTO.....619-263-6407  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 6785 Imperial Ave., San Diego CA 92114  
 Manualidades y arte, educación, deportes, natación, eventos sociales, y un centro de computación. El costo de la membresía es de \$10.
- BOYS & GIRLS CLUB—ENCINITAS/GRISET BRANCH.....760-753-6351  
[www.positiveplacesd.org](http://www.positiveplacesd.org)  
 1221 Encinitas Blvd., Encinitas CA 92024  
 Ofrece actividades para después de la escuela. Llamar para obtener más información. Costo Anual: \$60.
- BOYS & GIRLS CLUB—ESCONDIDO/BAKER BRANCH.....760-745-0515  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 835 W. 15th Ave., Escondido CA 92025  
 Ofrece actividades para después de la escuela. Llamar para más información. El costo de la membresía es de \$25.
- BOYS & GIRLS CLUB—ESCONDIDO/MITCHELL BRANCH.....760-746-3315  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 115 W. Woodward Ave., Escondido CA 92025  
 Para niños de 5 a 13 años. Programa con actividades recreativas en las que usted puede dejar a sus hijos sin previo aviso, se ofrece en forma permanente, durante y después de la escuela.
- BOYS & GIRLS CLUB—IMPERIAL BEACH.....619-424-2266  
[www.bgcib.org](http://www.bgcib.org)  
 847 Encina Ave., PO Box 493, Imperial Beach CA 91932  
 Ligas deportivas, actividades de gimnasio y deportes, clases de cerámica y recreación social, computación, y asistencia con la tarea escolar. Actividades para adquirir destrezas de liderazgo para niños de edades de 7-17.
- BOYS & GIRLS CLUB—LAKESIDE.....619-443-9293  
[www.bgcec.org](http://www.bgcec.org)  
 12824 Lakeshore Dr., Lakeside CA 92024  
 Provee actividades para después de la escuela. Llamar para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—LA MESA TEEN CENTER.....619-303-0268  
[www.bgcec.org](http://www.bgcec.org)  
 77775 Junior High Dr., La Mesa CA 91941  
 The Smart Moves Prevention/Programas de Educación se enfoca en los problemas relacionados con el consumo de drogas y alcohol.

- BOYS & GIRLS CLUB—LINDA VISTA (ROBERTS) .....858-277-6670  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 2230 East Jewett, San Diego CA 92111  
 Este es un programa para después de la escuela. Campamentos de día, y grupos de apoyo que asisten con la tarea escolar.
- BOYS & GIRLS CLUB—LINDA VISTA TEEN CENTER..... 858-751-0611  
 2230 E. Jewett St., San Diego CA 92111  
 Edades de 6-18 años. Programas para después de la escuela. Artesanías y manualidades, educación, deportes, natación, y centro de computación. Cuota de \$5.00 anuales por transportación.
- BOYS & GIRLS CLUB—LOGAN HEIGHTS BRANCH .....619-525-1739  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 2930 Marcy Ave., San Diego CA 92113  
 Educación sobre arte y artesanías, deportes, natación, socialización, y centro de computación. Cuota de \$10 por la transportación.
- BOYS & GIRLS CLUB—NATIONAL CITY .....619-477-5445  
[www.bgcnc.org](http://www.bgcnc.org)  
 1430 D Ave., National City CA 91950  
 Este programa de desarrollo social ofrece programas deportivos y actividades recreativas para niños de edades de 5-18. Tarifas pueden aplicar. Llamar para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—NORTH COUNTY .....760-728-5871  
[www.bgcnorthcounty.com](http://www.bgcnorthcounty.com)  
 PO Box 476, Fallbrook CA 92028  
 Programa para después de la escuela. Programas relacionados con la salud para una vida mejor (Health to Life Skills), deportes, y recreación, educación para desarrollar una carrera, estrategias para desempeñar liderazgo, asistencia con la tarea escolar. El costo de la membresía anual es de \$35 Se habla Inglés y Español. De Lunes a Viernes de 2:00 pm a 6:00 pm.
- BOYS & GIRLS CLUB—OCEANSIDE .....760-433-8920  
[www.bgcoceanside.org](http://www.bgcoceanside.org)  
 401 Country Club Ln., Oceanside CA 92054  
 Para niños de 6 a 18 a años de edad. Programa para después de la escuela. El programa incluye "Hora de Energía," tutoría, entrenamiento de computación, deportes, artes y manualidades, y clubes recreativos como: smart girls, keystone club, street safe, SASS y gangbusters. De Lunes a Viernes de 2:00 pm a 6:00 pm.

- BOYS & GIRLS CLUB—OCEANSIDE/LIBBY LAKE BRANCH** .....760-721-5851  
[www.bgcoceanside.org](http://www.bgcoceanside.org)  
 489 Calle Montecito, Oceanside CA 92057  
 Provee actividades para después de la escuela. Tarifa puede aplicarse. Llamar para obtener información.
- BOYS & GIRLS CLUB—RAMONA**.....760-788-7564  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 622 E St., Ramona CA 92065  
 Los niños participan en actividades positivas como artesanías, reciben asistencia para hacer sus tareas escolares, aprenden sobre la salud física, equipos deportivos, juegos, computación, danza y lectura de cuentos. El costo de la membresía anual es de \$60. Llame para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—SAN DIEGO** .....858-273-1645  
[www.bgca.org](http://www.bgca.org)  
 4635 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92117  
 Provee actividades para después de la escuela. 2:00 pm a 6:30 pm. Verano: de 7:00 am a 6:00 pm. Cuota de \$25 para las actividades en el horario después de la escuela. Cuota por transportación semanal de \$35. Cuota del campamento diurno de \$85 semanales.
- BOYS & GIRLS CLUB—SAN DIEGUITO** .....858-481-4116  
[www.positiveplacesd.org](http://www.positiveplacesd.org)  
 14125 Mango Dr., Del Mar CA 92014  
 Para niños de edad pre-escolar hasta los 6 años de edad. Programas para después de la escuela. De Lunes a Viernes de 12:00 pm a 6:00 pm.
- BOYS & GIRLS CLUB—SAN MARCOS** .....760-471-2490  
[www.boysgirlsclubsm.org](http://www.boysgirlsclubsm.org)  
 1 Positive Place, San Marcos CA 92078  
 Para edades de 6 a 18 años. Abierto 11 horas al día. Las actividades para los miembros son desarrolladas basándose en ambientes educacionales, culturales, sociales, recreativos, de salud, y físicos, con un interés especial para los desfavorecidos. Esta organización ayuda a las familias brindándoles a sus hijos actividades diarias con horarios para después de la escuela, o también para los días que no asisten a la escuela; en un lugar seguro y supervisado por adultos. De Lunes a Viernes de 2:00 pm a 7:00 pm. Cuota de \$40 anuales. (Para los “madrugadores” que vayan temprano por las mañanas antes de iniciar las clases escolares, pagaran una cuota de \$2 por día).

- BOYS & GIRLS CLUB—SOLANA BEACH/  
 LOMAS SANTA FE BRANCH.....858-755-9371  
[www.positiveplacesd.org](http://www.positiveplacesd.org)  
 533 Lomas Santa Fe Dr., Solana Beach CA 92075  
 Provee actividades para después de la escuela. Tarifa puede aplicarse. Llamar para obtener más información.
- BOYS & GIRLS CLUB—VISTA .....760-724-6606  
[www.bgcvista.org](http://www.bgcvista.org)  
 410 W. California Ave., Vista CA 92083  
 Ofrece un programa básico con actividades para desarrollar una personalidad de liderazgo, además de como desarrollarse en el ambiente de la educación y profesión; salud y destrezas cotidianas, artes, deportes, recreación y aptitud. De Lunes a Viernes de 2:00 a 6:30. Durante todo el año. Cuota anual de \$50. Campamento diario: \$15 diarios ó \$75 semanales.
- BOYS & GIRLS CLUB—VALLEY CENTER BRANCH .....760-749-9822  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 28751 Cole Grade Rd., Valley Center CA 92082  
 Provee actividades para después del horario escolar. Cuotas pueden aplicar. Llamar para obtener más información.
- CAMP FIRE COUNCIL OF SAN DIEGO COUNTY .....619-291-8985  
[www.campfiresdi.org](http://www.campfiresdi.org)  
 3101 Balboa Dr., San Diego CA 92109  
 Camp Fire organiza clubes para después de escuela para niños de edades entre 3-18 años. También conduce campamentos diarios. El club se reúne semanalmente.
- CHILDREN'S LITERACY PROGRAM .....619-574-1641  
[www.literacysandiego.org](http://www.literacysandiego.org)  
 2515 Camino Del Rio So, #125, San Diego CA 92108  
 Brinda tutoría individualizada para mejorar la habilidad en la lectura.
- COOPERATIVE EXTENSION, UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
 FARM & HOME ADVISOR OFFICE .....858-694-2845  
[www.cesandiego.ucdavis.edu](http://www.cesandiego.ucdavis.edu)  
 5555 Overland Ave., #4101, San Diego CA 92123  
 Para edades de 9-19 años. Provee educación a adolescentes mediante adultos voluntarios apoyados por clubes comunitarios.

- GIRL SCOUTS, SAN DIEGO-IMPERIAL COUNCIL, INC. ....619-298-8391  
[www.girlscoutssdi.org](http://www.girlscoutssdi.org)  
 1231 Upas St., San Diego CA 92103  
 Para edades de 5 hasta los 18 años. Jóvenes de 17 a 18 años. Dos campamentos residenciales: Niñas de 7 a 18 años de edad podrán aventurar y experimentar las actividades básicas de un campamento. Niñas de 6 a 18 años de edad también podrán experimentar distintas actividades relacionadas con “surfing”. Ambos programas ofrecen a niñas de 13 a 18 años la oportunidad de desarrollar “Liderazgo.”
- GRAHAM CRACKER KIDS & COMPANY .....619-258-7571  
[www.grahamcrackerkids.com](http://www.grahamcrackerkids.com)  
 PO Box 562, Lakeside CA 92040  
 Provee juguetes, libros, y recursos para niños. Llamar para obtener más información.
- LAWRENCE FAMILY JEWISH COMMUNITY CENTER  
 LA JOLLA BRANCH .....858-457-3030  
[www.lfjcc.org](http://www.lfjcc.org)  
 4126 Executive Dr., La Jolla CA 92037  
 Provee actividades para desarrollar después de la escuela, programas de campamento y actividades deportivas a niños de la edad pre-escolar hasta los 12 años.
- MUSIC FOR KIDS .....858-487-7867  
[www.musicforkidsonline.com](http://www.musicforkidsonline.com)  
 16475 Bernardo Center Dr., San Diego CA 92128  
 Clases variadas de música. Lecciones privadas y de grupo.
- RAY & JOAN KROC CORP CMTY CTR/SALVATION ARMY .....619-287-5762  
[www.kroccenter.org](http://www.kroccenter.org)  
 6845 University Ave., San Diego CA 92115  
 Ofrece programas para después del horario escolar, campamentos de día, patinaje sobre hielo, un gimnasio completo, educación física, natación, y becas para los miembros.
- SAN MARCOS (City of) .....760-744-9000  
[www.san-marcos.net](http://www.san-marcos.net)  
 Community Services Department, 3 Civic Center Dr., San Marcos CA 92078  
 Ofrece clases de especial interés como natación, experiencias culturales creativas, pasatiempos, ligas de softball y soccer, actividades para adolescentes, educación pre-escolar, y varios eventos especiales en el transcurso del año para niños de 2 años o más. Incluye un centro para personas de la tercera edad. De Lunes a Viernes de 8:00 am a 7:00 pm.

- SAN DIEGO YOUTH & COMMUNITY SERVICES, INC.  
 CENTRAL COMMUNITIES .....619-232-8126  
[www.sdyouthservices.org](http://www.sdyouthservices.org)  
 2220 Broadway, San Diego CA 92102  
 Provee servicios a jóvenes que incluyen orientación/consejería individual, familiar y en grupo. También ofrece educación correctiva y tutoría, como desempeñarse en el ambiente laboral, actividades culturales y recreativas. Programas de prevención para jóvenes adolescentes.
- TOTAL EDUCATION SOLUTIONS.....619-275-4525  
[www.tesidea.com](http://www.tesidea.com)  
 5151 Murphy Canyon Rd., #150, San Diego CA 92123  
 Se ofrece durante todo el año escolar, después del horario escolar y actividades recreativas de verano.
- UNITED CEREBRAL PALSY ASSOCIATION.....858-278-5420  
[www.ucpsd.org](http://www.ucpsd.org)  
 Toy and Software Library, 6153 Fairmount Ave., #150, San Diego CA 92120  
 Biblioteca móvil con programas de computación que provee a los niños que deseen la oportunidad de alquilar programas de computación y juguetes por \$10 durante dos semanas o hasta un año. Llamar para hacer cita.
- VISTA (City of) PARKS & COMMUNITY SERVICES DEPT .....760-726-1340  
[www.cityofvista.com/departments/parks](http://www.cityofvista.com/departments/parks)  
 1200 Vale Terrace, PO Box 1988, Vista CA 92085-1988  
 Ofrece campamento de día para niños en edad pre-escolar hasta 8 años de edad. Campamento de verano de 6:30 am a 6:00 pm. A partir del 21 de Junio a el día 3 de Septiembre.
- YMCA—MAGDALENA ECKE FAMILY BRANCH.....760-942-9622  
[www.ecke.ymca.org](http://www.ecke.ymca.org)  
 200 Saxony Rd., Encinitas CA 92024  
 Equipo de natación para las Olimpiadas Especiales. Edades: 8 años en adelante. Sábado 11:00 am a 12:00 pm. No se aplican tarifas, pero deben registrarse y entregar un historial médico al entrenador. El equipo se reúne una vez por semana.
- YMCA—PALOMAR FAMILY BRANCH.....760-745-7490  
[www.palomar.ymca.org](http://www.palomar.ymca.org)  
 1050 North Broadway, Escondido CA 92026  
 Aprenderá sobre la cultura india y su historia. El programa está diseñado para fortalecer la unidad familiar. Para niños de 6 años y en adelante.

- YMCA—RANCHO FAMILY BRANCH .....858-484-8788  
[www.rancho.ymca.org](http://www.rancho.ymca.org)  
 9410 Fairgrove Ln., San Diego CA 92129  
 Deportes de Pee Wee (principiantes) para niños de 3 a 7 años. Gimnasia para niños de 2 a 14 años. Campamentos de día durante el verano para niños de 3 a 17 años. Clases de natación de Mayo a Agosto para niños de 2-12 años.
- YMCA—SOUTH BAY FAMILY .....619-421-8805  
[www.southbayymca.org](http://www.southbayymca.org)  
 1201 Paseo Magda, Chula Vista CA 91910  
 Salud y Educación física, actividades acuáticas, campamento, cuidado de niños, desarrollo de la comunidad y deportes. Horarios de Lunes a Viernes de 4:30 a 10:00 pm; Sábados de 6:30 am a 7:00 pm, y Domingos de 7:00 a 5:00 pm.
- YMCA—YOUTH LITERACY PROGRAM .....619-232-7451  
[www.ymca.org](http://www.ymca.org)  
 500 W. Broadway, #B, San Diego CA 92101  
 Programa de alfabetización para jóvenes estudiantes que les brinda apoyo individualizado por medio de tutores voluntarios. Nuestra meta es asistirlos en las áreas que pertenecen a la alfabetización en específico. Para edades de 5 a 15 años de edad. Este programa se ofrece en forma gratuita.

## ACTIVIDADES SOCIALES

- A TOUCH OF COUNTRY VACATIONS .....800-920-4473  
[www.atouchofcountryvac.net](http://www.atouchofcountryvac.net)  
 PO Box 158, Ramona CA 92065  
 Vacaciones y retiros de calidad para personas con dificultades en su desarrollo. Para personas ambulatorias y no ambulatorias.
- ACCESS TO INDEPENDENCE OF SAN DIEGO .....619-293-3500  
[www.a2isd.org](http://www.a2isd.org)  
 1295 University Ave., #10, San Diego CA 92103  
 Provee varios recursos y actividades sociales.
- ACCESSIBLE SAN DIEGO .....858-279-0704  
[www.asd.travel](http://www.asd.travel)  
 2850 6th Ave., #311, San Diego CA 92103  
 Guía de acceso pública. Centro de Recursos para personas de la tercera edad, veteranos, y para individuos con discapacidades



- ADAPTIVE COMPUTER EMPOWERMENT SERVICES.....858-244-1226  
 www.adaptive.org  
 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123  
 Se donan computadoras a personas de bajos ingresos. Llamar para obtener una solicitud.
- ARC OF SAN DIEGO .....858-715-3780  
 www.arc-sd.com  
 9575 Aero Dr., San Diego CA 92123  
 Ofrece programas de sociabilización para las personas ya inscritas en los programas de ARC.
- AREA BOARD 13, OFFICE OF THE SCDD..... 619-688-3323/800-748-2055  
 ab13@scdd.ca.gov  
 8880 Rio San Diego Dr., #250, San Diego CA 92108  
 Grupos de Auto-defensa ofrecidos en los condados de Imperial y de San Diego.
- BARRIO STATION.....619-238-0314  
 www.barrio-station.org  
 2175 Newton Ave., San Diego CA 92113  
 Servicios Bilingües. Orientación y servicios recreacionales ofrecidos para jóvenes del área Logan Heights y sus familias. Edades de 6-24.
- BAYSIDE SETTLEMENT HOUSE–LINDA VISTA BRANCH .....858-278-0771  
 www.baysidecc.org  
 2202 Comstock St., San Diego CA 92111  
 Provee actividades sociales y recreacionales para los residentes de Linda Vista. Para todas las edades.
- BEST BUDDIES CALIFORNIA.....310-642-2620  
 www.bestbuddiescalifornia.org  
 5711 W. Slauson Ave., Culver City CA 90230  
 Ofrece apoyo para mejorar la vida de las personas con discapacidades en el desarrollo, al brindarles actividades de grupo y eventos en el área de San Diego.
- BLIND REC CENTER.....619-298-5021  
 www.bccsd.gov  
 1805 Upas, San Diego CA 92103  
 Ofrece información social y de los diferentes recursos existentes para las personas invidentes.

- CARLSBAD (City of) CARLSBAD REC CTR .....760-434-2824  
[www.carlsbadca.gov](http://www.carlsbadca.gov)  
 1200 Carlsbad Village Dr., Carlsbad CA 92008  
 Ofrece actividades sociales y de recreación. Llamar para obtener más información.
- CARLSBAD (City of) PARKS & REC.....760-602-4685  
[www.carlsbadca.gov](http://www.carlsbadca.gov)  
 Community Swim Complex, 3401 Monroe St., Carlsbad CA 92008  
 Ofrece actividades sociales y de recreación. Llamar para obtener más información.
- CASA FAMILIA REC CENTER .....619-428-2125  
[www.infocasafamilia.org](http://www.infocasafamilia.org)  
 212 W. Park Ave., San Ysidro CA 92173  
 Ofrece actividades sociales y de recreación. Llamar para obtener más información.
- CHARLES I. CHENEWETH FOUNDATION .....619-267-7054  
[www.cicfcap.org](http://www.cicfcap.org)  
 Community Access Program, 715 S. V Avenue, PO Box 2615, National City, CA 91951  
 Actividades sociales ofrecidas mensualmente, así como también becas para el habla y lenguaje. También ofrece actividades recreacionales, transportación y se ofrece supervisión. Para adultos.
- CHRISTIAN YOUTH THEATER .....619-588-0206  
[www.cyt.org](http://www.cyt.org)  
 1545 Pioneer Way, El Cajon CA 92020  
 Ofrece experiencias teatrales para los miembros con horarios después de la escuela.
- CHRISTIAN YOUTH THEATER ..... 619-588-0206/800-696-1929  
[www.cytsandiego.org](http://www.cytsandiego.org)  
 1545 Pioneer Way, El Cajon CA 92020  
 Clases de recreación para horarios después de la escuela. Rancho Bernardo, Rancho Santa Fe y Carlsbad.
- CHULA VISTA (City of) LOMA VERDE REC CTR.....619-691-5081  
[www.chulavistaca.gov/rec](http://www.chulavistaca.gov/rec)  
 1420 Loma Lane, Chula Vista CA 91911  
 Centro Acuático. Ofrece diferentes actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- CHULA VISTA (City of) NORMAN PARK SENIOR CENTER .....619-691-5086  
[www.lifeoptionsouthbay.com](http://www.lifeoptionsouthbay.com)  
 270 F St., Chula Vista CA 91910  
 Ofrece actividades para personas de 6 años hasta la edad adulta. Cuotas pueden variar. Se habla Inglés y Español.

- CHULA VISTA (City of) LEISURE CONNECTION .....619-409-5800  
[www.chulavistaca.gov](http://www.chulavistaca.gov)  
 Norman Park Center, 270 F St., Chula Vista CA 91910  
 Llamadas de conferencia con tecnología que abarca temas informativos y divertidos para individuos en la comodidad de sus propios hogares.
- CHULA VISTA (City of) REC CENTER PARKWAY POOL.....619-691-5088  
[www.chulavistaca.gov/rec](http://www.chulavistaca.gov/rec)  
 385 Park Way, Chula Vista CA 91910  
 Ofrece actividades acuáticas. Llamar para obtener más información.
- COMMUNITY INTERFACE SERVICES  
 SOCIAL SUPPORTS FACILITATION .....760-729-3866  
[www.communityinterfaceservices.org](http://www.communityinterfaceservices.org)  
 Promueve acceso con oportunidades de recreación para adultos y niños con discapacidades en el desarrollo.
- CORONADO (City of) REC CENTER .....619-522-7342  
[www.coronado.ca.us](http://www.coronado.ca.us)  
 1845 Strand Way, Coronado CA 92118  
 Ofrece distintas actividades sociales y de recreación. Llamar para obtener más información.
- CORPORATE HELICOPTERS.....858-505-5650  
[www.corporatehelicopters.com](http://www.corporatehelicopters.com)  
 3753 John J Montgomery Dr., #2, San Diego CA 92123  
 Ofrece paseos en helicóptero en el área de San Diego. Llamar para obtener más información.
- EDUCATIONAL CULTURAL COMPLEX .....619-388-4883  
[www.sdcity.edu/ecc](http://www.sdcity.edu/ecc)  
 4343 Ocean View Blvd., San Diego, CA 92113  
 Arte, cerámica, capacitación con pesas, natación, y más.
- EL CAJON (City of) PARKS & REC CENTER.....619-441-1754  
[www.ci.el-cajon.ca.us](http://www.ci.el-cajon.ca.us)  
 200 E. Main, El Cajon CA 92020  
 Ofrece actividades sociales y de recreación. Llamar para obtener más información.

- ENCINITAS (City of) SENIOR CENTER .....760-943-2260  
[www.ci.encinitas.ca.us](http://www.ci.encinitas.ca.us)  
 1140 Oak Crest Park Dr., Encinitas, CA 92024  
 Actividades en la comunidad para personas de la tercera edad.
- ENCINITAS (City of) PARKS & REC .....760-633-2740  
[www.encinitascity.com](http://www.encinitascity.com)  
 505 S. Vulcan Ave., Encinitas CA 92024  
 Ofrece actividades sociales y de recreación para jóvenes, adultos, y personas de la tercera edad. Llamar para obtener más información.
- EXCEPTIONAL FAMILY RESOURCE CENTER.....800-281-8252  
[www.efrconline.org](http://www.efrconline.org)  
 9245 Sky Park Ct., #130, San Diego CA 92123  
 Ofrece una gran variedad de recursos para personas con discapacidades que incluyen grupos de apoyo, así como también apoyo para los padres o parientes con información sobre diferentes discapacidades.
- FRIENDSHIP CIRCLE.....858-487-4879  
[www.friendshipcirclesd.com](http://www.friendshipcirclesd.com)  
 16934 Chabad Way, Poway CA 92064
- HORNBLOWER CRUISES .....619-686-8715  
[www.hornblower.com](http://www.hornblower.com)  
 1066 N. Harbor Dr., San Diego CA 92101  
 Cruceros desde el Puerto de San Diego. Acceso para sillas de ruedas. Llamar para obtener lista de precios.
- I CAN DANCE PROGRAM.....760-747-9012  
[www.dancefxstudio.com](http://www.dancefxstudio.com)  
 1348 E. Misión Rd., San Marcos CA 92069  
 Ofrece un ambiente social y positivo, el cual permite a los estudiantes interactuar, reforzar la coordinación, y alentar la auto-expresión por medio de la danza. Para estudiantes con necesidades especiales.
- IVEY RANCH PARK.....760-722-4839  
[www.iveyranch.com](http://www.iveyranch.com)  
 110 Rancho Del Oro Dr., Oceanside CA 92057  
 Se ofrece equitación terapéutica, jardines comunitarios, programas de apoyo/ cuidado de niños/respiro (respite), campamentos, actividades acuáticas de adaptación, canotaje, aviario, y un lugar de recreación con acceso para sillas de ruedas.

- JEWISH FAMILY SERVICES OF SAN DIEGO .....858-637-3000  
 www.jfssd.org  
 8804 Balboa Ave., San Diego CA 92123  
 Para edades de 16 años o más. Grupo con orientaciones sociales y judías para personas con discapacidades físicas y en el desarrollo. Conozca nuevas personas y establezca amistades duraderas.
- KIWANIS AKTION CLUB OF NORTH COUNTY SAN DIEGO .....760-743-5490  
 www.aktionclub.org  
 msilinda@aol.com  
 Aktion Club es un club de servicio de la comunidad para personas adultas que viven con una discapacidad. Un programa oficial patrocinado por Kiwanis.
- KPBS RADIO READING SERVICE .....619-594-8170  
 www.radioreadingservice.com  
 KBPS 89.5FM, SDSU, 5250 Campanile, San Diego CA 92108  
 Ofrece un vínculo entre las personas con discapacidades físicas y visuales. Mantiene informados y entretenidos a los oyentes mediante material práctico e interesante. Una radio especial debe de ser solicitado a través de KPBS.
- LA MESA (City of) POOL .....619-667-1494  
 www.cityoflamesa.com  
 5100 Memorial, La Mesa CA 91941  
 Para edades de 18 meses hasta los 10 años. Clases de música para grupos.
- MUSIC FOR KIDS .....858-487-7867  
 www.musicforkidsonline.com  
 16475 Bernardo Center Dr., San Diego CA 92128  
 Edades de 8 meses a 10 años. Clases de música para grupo.
- NATIONAL CITY (City of) PARKS & REC .....619-336-4290  
 www.ci.national-city.ca.us  
 Community Services, 140 E. 12th St., #B, National City CA 91950  
 Se ofrecen una gran variedad de opciones sociales y recreativas en campamentos de verano. Llamar para solicitar información.
- NEW DIRECTIONS TRAVEL .....888-967-2841  
 www.newdirectionstravel.org  
 5276 Hollister Ave., #207, Santa Barbara CA 93111  
 Ofrece vacaciones de una gran calidad para personas con discapacidades en el desarrollo. Excursiones locales o internacionales.

- NORTH PARK VAUDEVILLE & CANDY SHOP .....619-220-8663  
[www.northparkvaudeville.com](http://www.northparkvaudeville.com)  
 2031 El Cajon Blvd., San Diego CA 92104  
 Ofrece un programa para adquirir arte teatral "STARS" a personas con discapacidades en el desarrollo.
- PALOMAR COLLEGE, DISABILITY RESOURCE CTR .....760-744-1150 Ext 2375  
[www.palomar.edu](http://www.palomar.edu) – click on "DRC"  
 1140 W. Misión Rd., San Marcos CA 92078  
 Edades: 18 o más. Otoño: Actividades para esquiar, recaudación de fondos y diversión. Debe ser estudiante de Palomar College.
- PARTNERSHIPS WITH INDUSTRY .....760-941-7534  
[www.pwiworks.org](http://www.pwiworks.org)  
 4059 Oceanside Blvd., #B, Oceanside CA 92056  
 Consumer Advocacy Training Session  
 Grupo social que se reúne mensualmente en la comunidad para conversar sobre temas relacionados con el trabajo, hogar y actividades de tiempo libre. Reuniones trimestrales. Donación: \$2.
- PARTNERSHIPS WITH INDUSTRY .....760-941-7534  
[www.pwiworks.org](http://www.pwiworks.org)  
 4059 Oceanside Blvd., #B, Oceanside CA 92056  
 Grupo social que se reúne mensualmente para conversar sobre temas relacionados de como obtener o mantener un empleo.
- PARTNERSHIPS WITH INDUSTRY  
 SOCIAL EVENT..... 619-681-1999/760-941-7534  
[www.pwiworks.org](http://www.pwiworks.org)  
 7540 Metropolitan Dr., #105, San Diego CA 92108  
 Actividades mensuales sociales y recreativas. Llamar para solicitar fechas, horarios y cuotas.
- POSITIVE ACTION COMMUNITY THEATRE (PACT) .....760-815-8512  
[www.pacthouse.org](http://www.pacthouse.org)  
[info@pacthouse.org](mailto:info@pacthouse.org)  
 535 Encinitas Blvd., Suite 100, Encinitas CA 92024  
 Clases de danza en el norte del Condado. Se adquieren habilidades sociales por medio del arte expresivo/teatro.

- POWAY (City of) COMMUNITY SERVICES.....858-668-4595  
[www.poway.org](http://www.poway.org)  
 PO Box 789, Poway CA 92074-0789  
 Ofrece oportunidades sociales y recreativas. Se ofrecen servicios a personas con necesidades especiales, que incluyen boliche, socialización y clases de Arte. Los programas son ofrecidos a personas de todas las edades.
- POWAY (City of) POWAY SENIOR CENTER.....858-748-6094  
[www.poway.org](http://www.poway.org)  
 13094 Civic Center Dr., Poway CA 92064  
 Se ofrece apoyo a las personas de la tercera edad. Danza, TiChi, yoga, bingo, y clases de arte.
- RAY & JOAN KROC CORP COMMUNITY CTR/  
 SALVATION ARMY .....619-287-5762  
[www.kroccenter.org](http://www.kroccenter.org)  
 6845 University Ave., San Diego CA 92115  
 Se ofrecen programas para después del horario escolar, campamentos de día, patinaje sobre hielo, un gimnasio completo, clases de ejercicios físicos, natación y becas para obtener membresía.
- READ SAN DIEGO ADULT LITERACY .....619-527-5475  
[www.readsandiego.org](http://www.readsandiego.org)  
 Malcolm X Library, 5148 Market St., San Diego CA 92114  
 Asesoramiento con tutores individualizados para promover la lectura.
- ST. MADELEINE SOPHIE'S CENTER .....619-442-2033  
[www.stmsc.org](http://www.stmsc.org)  
 2119 E. Madison Ave., El Cajon CA 92019  
 Actividades sociales y recreativas. Clases de natación durante todo el año. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) ADAMS REC CENTER.....619-235-1149  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3491 Adams Ave., San Diego CA 92116  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) ALLIED GARDENS REC CTR .....619-235-1129  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 5155 Greenbrier Ave., San Diego CA 92120  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.

- SAN DIEGO (City of) AZALEA REC CTR..... 619-235-1162  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2596 Violet, San Diego CA 92105  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) BLACK MTN GYM REC CTR ..... 619-538-8128  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 9353 Oviedo St., San Diego CA 92129  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CABRILLO REC CTR ..... 619-531-1534  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3051 Canon St., San Diego CA 92106  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CADMAN REC CTR ..... 858-581-9929  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4280 Avati Dr., San Diego CA 92117  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CANYONSIDE REC CTR ..... 619-538-8131  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 12350 Black Mountain Rd., San Diego CA 92129  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CARMEL MTN/SABRE SPRINGS REC CTR..... 619-538-8100  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 10152 Rancho Carmel Dr., San Diego CA 92128  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CARMEL VALLEY REC CTR..... 858-552-1616  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3777 Townsgate Dr., San Diego CA 92130  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CESAR CHAVEZ REC CTR ..... 619-424-0464  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 455 Sycamore Rd., San Diego CA 92173  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) CHOLLAS LAKE REC CTR ..... 619-527-7683  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 6350 College Grove Dr., San Diego CA 92105  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.



- SAN DIEGO (City of) COLINA DEL SOL REC CTR..... 619-235-1144  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 5319 Orange Ave., San Diego CA 92115  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of)  
 DELORES MAGDALENA MEMORIAL REC CTR..... 619-235-1125  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2902 Marcy Ave., San Diego CA 92113  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) DOYLE REC CTR..... 858-552-1612  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 8175 Regents Rd., San Diego CA 92122  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) ENCANTO REC CTR ..... 619-527-3411  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 6508 Wunderlin Ave., San Diego CA 92114  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) GOLDEN HILL REC CTR ..... 619-235-1138  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2600 Golf Course, San Diego CA 92102  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) KEARNY MESA REC CTR ..... 858-573-1387  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3170 Armstrong St., San Diego CA 92111  
 Ofrece varias actividades sociales y recreativas. Llamar para más información.
- SAN DIEGO (City of) LA JOLLA REC CTR..... 858-552-1658  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 615 Prospect St., La Jolla CA 92037  
 Canchas de baloncesto, tres áreas grandes de juego para niños, instalaciones para picnics, edificio comunitario, dos salas para juntas y canchas de tenis. Este centro es para todas las edades, pero está más enfocado a edades de 2 a 10 años y personas jubiladas.
- SAN DIEGO (City of) LINDA VISTA REC CTR..... 858-573-1392  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 7064 Levant St., San Diego CA 92111  
 Se ofrecen varios deportes, artes, y actividades de recreo. Este centro es gratuito. Llamar para solicitar un folleto.

- SAN DIEGO (City of) MARTIN LUTHER KING JR REC CTR.....619-527-3415  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 6401 Skyline Dr., San Diego CA 92114  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) MID-CITY GYM REC CTR.....619-516-3082  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4302 Landis St., San Diego CA 92105  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) MIRA MESA REC CTR .....858-538-8122  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 8575 New Salem St., San Diego CA 92126  
 Se ofrecen varios deportes, artes y actividades de recreo. Llamar para solicitar un folleto. Se habla Inglés, Español, Chino, y Vietnamese.
- SAN DIEGO (City of) MONTGOMERY WALLER REC CTR.....619-424-0466  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3020 Coronado Ave., San Diego CA 92154  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) MOUNTAIN VIEW COMMUNITY CTR .....619-527-3417  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 641 S. Boundary St., San Diego CA 92113  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) NOBEL ATHLETIC FIELDS & REC CTR.....858-552-1626  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 8810 Judicial Dr., San Diego CA 92122  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) NO. CLAIREMONT REC CTR .....858-581-9926  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4421 Bannock Ave., San Diego CA 92117  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.
- SAN DIEGO (City of) NORTH PARK REC CTR.....619-235-1152  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4044 Idaho St., San Diego CA 92104  
 Provee actividades sociales y de recreo. Llamar para información.

- SAN DIEGO (City of) OCEAN AIR REC CTR .....858-552-1689  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4770 Fairport Way, San Diego CA 92130  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) OCEAN BEACH REC CTR.....619-531-1527  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4726 Santa Monica Ave., San Diego CA 92107  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) PACIFIC BEACH REC CTR.....858-581-9927  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 1405 Diamond St., San Diego CA 92109  
 Parque municipal y centro recreativo para residentes de la ciudad de San Diego. Edades 2 a 90 años. Las cuotas pueden variar.
- SAN DIEGO (City of) PARADISE HILLS REC CTR.....619-527-3419  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 6610 Potomac St., San Diego CA 92139  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) PENN ATHLETIC REC CTR.....619-527-3458  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2555 Dusk Dr., San Diego CA 92139  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) PRESIDIO REC CTR.....619-692-4918  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2811 Jackson St., San Diego CA 92110  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información. Ubicado en Old Town.
- SAN DIEGO (City of) RANCHO BERNARDO COMMUNITY CTR.....858-538-8129  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 18448 W. Bernardo Dr., San Diego CA 92127  
 Para edades de 3 años hasta adultos. Ofrece una gran variedad de actividades que incluyen deportes, arte y campamento. Las cuotas pueden variar. El horario de este programa es de 12pm-9pm.

- SAN DIEGO (City of) ROBB FIELD REC CTR.....619-531-1563  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 2525 Bacon St., San Diego CA 92107  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SAN CARLOS REC CTR.....619-527-3443  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 6445 Lake Badin Ave., San Diego CA 92119  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SAN YSIDRO REC CTR.....619-424-0472  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 179 Diza Rd., San Diego CA 92173  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SANTA CLARA POINT REC CTR.....858-581-9928  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 1008 Santa Clara Pl., San Diego CA 92109  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SERRA MESA REC CTR.....858-573-1408  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 9020 Village Glen Dr., San Diego CA 92123  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SILVERWING REC CENTER .....619-424-0465  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3737 Arey Dr., San Diego CA 92154  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SKYLINE REC CENTER .....619-527-3486  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 8285 Skyline Dr., San Diego CA 92114  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.

- SAN DIEGO (City of) SOUTH BAY REC CTR.....619-424-0470  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 1885 Coronado Ave., San Diego CA 92154  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SO. CLAIREMONT REC CTR .....858-581-9924  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3605 Clairemont Dr., San Diego CA 92117  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) SOUTHCREST REC CTR .....619-527-3413  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4149 Newton Dr., San Diego CA 92113  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) STANDLEY REC CENTER.....858-552-1652  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 3585 Governor Dr., San Diego CA 92122  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) STOCKTON REC CENTER.....619-235-1163  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 330 32nd St., San Diego CA 92102  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) TECOLOTE REC CENTER .....858-581-9930  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 4675 Tecolote Rd., San Diego CA 92110  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) THERAPEUTIC SERVICES PROGRAM.....619-525-8248/TDD 619-525-8249  
[www.sdcity.sannet.gov](http://www.sdcity.sannet.gov)  
 War Memorial Bldg., Balboa Park, 3325 Zoo Dr., San Diego CA 92101  
 Este programa ofrece experiencias recreativas para personas discapacitadas. Para niños de 3 años en adelante. También damos referencias de otros centros o programas que se ofrecen en la comunidad. Edades 3-12.

- SAN DIEGO (City of) TIERRASANTA REC CTR .....858-573-1393  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 11220 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92124  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Alberca. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO (City of) WILLIE HENDERSON SPORTS COMPLEX.....619-527-3407  
[www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers](http://www.sandiego.gov/park-and-recreation/centers)  
 1035 So. 45th St., San Diego CA 92113  
 Provee varias actividades sociales y recreativas. Alberca. Llamar para obtener más información.
- SAN DIEGO COUNCIL ON LITERACY.....619-574-6832  
[www.literacysandiego.org](http://www.literacysandiego.org)  
 2515 Camino Del Rio So., #125, San Diego CA 92108  
 Evaluación individualizada por medio de tutores para promocionar la alfabetización.
- SAN DIEGO JUNIOR THEATRE.....619-239-1311  
[www.juniortheatre.com](http://www.juniortheatre.com)  
 1650 El Prado, #208, San Diego CA 92101  
 Presentaciones artísticas.
- SAN DIEGO REGIONAL CENTER, COMMUNITY SERVICES .....858-576-2966  
[www.sdrc.org](http://www.sdrc.org)  
 4355 Ruffin Rd., #104, San Diego CA 92123  
 Se provee una gran variedad de recursos para personas con discapacidades, incluyendo licencias para pescar.
- SAN DIEGO REGIONAL CENTER, P.E.E.R. GROUP.....619-596-1000  
[www.sdrc.org](http://www.sdrc.org)  
 Santee Office: 8760 Cuyamaca St., #100, Santee CA 92071  
 Grupo formado por voluntarios que ofrece la oportunidad de sociabilización a personas con discapacidades. Un grupo adicional se encuentra ubicado en el área de Ramona, CA.
- SAN MARCOS (City of) COMMUNITY SERVICES.....760-744-9000  
[www.san-marcos.net](http://www.san-marcos.net)  
 3 Civic Center Dr., San Marcos CA 92078  
 Alberca, clases de natación, centro para apreciar la naturaleza, caminatas, y un centro para personas de la tercera edad.

- SUNDIAL SPECIAL VACATIONS, INC..... 800-547-9198/503-738-3324  
 www.sundialtour.com  
 2609 Hwy 101, N., #103, Seaside OR 97138  
 Ofrece vacaciones supervisadas con varios destinos a personas adultas con discapacidades. Llamar para obtener más información.
- SUSIE D'AGOSTINO, DANCE INSTRUCTOR .....619-466-4081  
 www.susiedanceparty.com  
 San Diego Therapeutic Recreation Services  
 10152 Rancho Carmel Dr., San Diego CA  
 Clases de danza y ensayos de grupo. Música con alto nivel de energía. Clases semanales. \$5 por clase, edades 16+. Sábados de 5pm a 7pm; Martes de 4:45pm at 6:15pm; Viernes de 7pm a 9pm. Baile en línea. También se ofrecen clases de danza en el condado de Escondido, CA.
- TRIPS, INC. SPECIAL ADVENTURES .....800-686-1013  
 www.tripsinc.com  
 PO Box 10885, Eugene OR 97440  
 Ofrece paquetes vacacionales a personas con discapacidades.
- UNITED CEREBRAL PALSY, AQUATICS PROGRAM.....858-571-7803  
 www.ucpsd.org  
 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123
- UNITED CEREBRAL PALSY, YOUTH GROUP/SIBLINGS.....858-571-7803  
 www.ucpsd.org  
 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123  
 Grupo para jóvenes el cual se reúne seis veces por año, los días viernes y sábados por la noche. Edades de 15-25 años.
- UNITED CEREBRAL PALSY ASSOCIATION.....858-278-5420  
 www.ucpsdtechcenter.org  
 San Diego Assistive Technology Center  
 6162 Misión Gorge Rd, #F, San Diego CA 92120  
 Variedad de programas de computación. Pueden utilizar el laboratorio de computación para uso aplicado. Se encuentra disponible evaluación aumentativa y del habla.
- UNITED CEREBRAL PALSY ASSOCIATION.....858-571-7803  
 www.ucpsd.org  
 Project Success, 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123  
 Un programa de servicio comunitario, el cual brinda a jóvenes la oportunidad de planear e implementar proyectos de servicios locales. Edades de 12-22 años. Gratuito. El grupo se reúne semanalmente y/o quincenalmente en varias ubicaciones a través del condado San Diego.

- WHEELCHAIR REGATTA, SILVERGATE YACHT CLUB.....619-222-1214  
[www.sgyc.org](http://www.sgyc.org)  
 2091 Shelter Island Dr., San Diego, CA 92106  
 Ofrece a personas con discapacidades físicas en el área de San Diego y a sus proveedores de servicios/niñeras un día en el agua. Una vez por año.
- YMCA—BORDER VIEW BRANCH.....619-428-1168  
[www.borderview.ymca.org](http://www.borderview.ymca.org)  
 3085 Beyer Blvd., #A-103, San Diego CA 92154  
 Ofrece una gran variedad de servicios que incluyen programas educativos en la comunidad, talleres, clases de manualidades y arte, grupos juveniles y grupos con un interés en especial. No hay límite de edad.
- YMCA—EAST COUNTY FAMILY.....619-464-1323  
[www.eastcounty.ymca.org](http://www.eastcounty.ymca.org)  
 8881 Dallas St., La Mesa CA 91942  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—JACKIE ROBINSON.....619-264-0144  
[www.jackierobinson.ymca.org](http://www.jackierobinson.ymca.org)  
 151 YMCA Way, San Diego CA 92102  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—LA JOLLA BRANCH .....858-453-3483  
[www.lajolla.ymca.org](http://www.lajolla.ymca.org)  
 8355 Cliffridge Ave., La Jolla CA 92037  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—MID-CITY COPLEY FAMILY.....619-283-2251  
[www.copley.ymca.org](http://www.copley.ymca.org)  
 3901 Landis, San Diego, CA 92105  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—MISIÓN VALLEY.....619-298-3576  
[www.missionvalley.ymca.org](http://www.missionvalley.ymca.org)  
 7610 Hazard Center, San Diego CA 92108  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.



- YMCA—MISIÓN VALLEY FAMILY .....619-298-3576  
[www.missionvalley.ymca.org](http://www.missionvalley.ymca.org)  
 5505 Friars, San Diego CA 92110  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—MOTTINO .....760-758-0808  
[www.mottino.ymca.org](http://www.mottino.ymca.org)  
 4701 Mesa Dr., Oceanside CA 92056  
 Ofrece una variedad de programas sociales y de apoyo para personas con necesidades especiales y sus familias. Llamar para obtener más información.
- YMCA—SOUTH BAY FAMILY .....619-421-8805  
[www.southbay.ymca.org](http://www.southbay.ymca.org)  
 1201 Paseo Magda, Chula Vista CA 91910  
 Para niños de 5-17 años de edad. Actividades de recreación y cuidado para niños. Programas acuáticos, gimnasia, guardería, deportes para jóvenes, acondicionamiento físico, y campamentos. Las cuotas pueden variar. Se habla Inglés y Español.

## DEPORTES

- AN AQUATIC EXPERIENCE .....760-529-2488  
[www.iceoplexescondido.com](http://www.iceoplexescondido.com)  
 Clases de natación y seguridad en el agua. Albercas con agua caliente durante todo el año, 2.5 metros de profundidad en área cerrada. Llamar para obtener información sobre el costo.
- AMERICA'S YOUTH KARATE.....619-282-3066  
[www.ayop.org](http://www.ayop.org)  
 7062 Convoy Ct., San Diego CA 92111  
 Clases de Artes Marciales.
- AQUA PROS SWIM SCHOOL.....619-209-2990  
[www.aquapropros.org](http://www.aquapropros.org)  
 Clairemont Boys & Girls Club, 4635 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92117  
 or Bay Park Health & Fitness Center, 3040 Clairemont Dr., San Diego CA 92117  
 Clases de natación, grupos de natación y campamento.

- AUTISM FITT CLUB** ..... 858-483-2711  
[www.autismfitt.com](http://www.autismfitt.com)  
 4440 Ingraham St., San Diego CA 92109  
 Un programa sistemático de ejercicios para individuos con autismo, el cual provee una base para mejorar el movimiento, coordinación, balance, y desarrollo motriz para personas con autismo, en un ambiente monitoreado, seguro y supervizado, y que se puedan sentir mejor con ellos mismos; al mismo tiempo que puedan ser más independientes físicamente. Puede obtener más información acerca de los detalles en el sitio de internet, o comunicarse con Addie Merrill, CPT.
- AYSO SAN DIEGO COUNTY YOUTH SOCCER** ..... 858-653-5292  
 Para niños con discapacidades de 5 años en adelante. Equipos por todo el condado de San Diego. Preguntar por Cindy.
- AYSO SAN MARCOS YOUTH SOCCER** ..... 877-233-2976  
[www.sanmarcosayso.org](http://www.sanmarcosayso.org)  
 Para niños de 4.5 años hasta 18. Se ofrece en el Norte del condado de San Diego. Llamar o visitar el sitio de internet para obtener más información con relación a estas ligas.
- BEACH ACCESS PROGRAM (ACCESSIBLE SAN DIEGO)** ..... 619-325-7550  
[www.accessandiego.org](http://www.accessandiego.org)  
 Tenemos sillas eléctricas de playa disponibles para personas con discapacidades. Se pueden hacer reservaciones para todas las playas con solo comunicarse a Accesible San Diego, o llamar directamente a la estación de los guardacostas.
- BONITA EQUESTRIAN THERAPY FOR THE HANDICAPPED INC.** ..... 619-475-9056  
[www.winnercircleequestriantherapy.org](http://www.winnercircleequestriantherapy.org)  
 2974 Equitation Lane, Bonita CA 91902  
 Ofrece paseos de equitación terapéuticos para personas con discapacidades.
- BOYS & GIRLS CLUB OF GREATER SAN DIEGO** ..... 866-739-6884  
[www.sdyouth.org](http://www.sdyouth.org)  
 115 W. Woodward Ave., Escondido CA 92025  
 Deportes, ejercicios, y recreación. Días de campo, arte y cuidado de niños. Llamar o visitar el sitio en Internet para encontrar la localidad más cercana.
- CHALLENGE CENTER** ..... 619-667-8644  
[www.challengecenter.org](http://www.challengecenter.org)  
 5540 Lake Park Way, La Mesa CA 91942-1607  
 Provee rehabilitación física de largo plazo a un precio accesible, para aquellas personas que han sobrevivido una herida en una catástrofe o enfermedad; incluyendo entrenamientos físicos de adaptación, ejercicios acuáticos, entrenamientos de circuito y tratamientos de terapia física.

CHALLENGER DIVISION OF LITTLE LEAGUE INC

Glen Castan (City of San Diego) ..... 858-457-1245  
Leanna Long (Escondido) ..... 760-233-0202  
Para edades de 5-18. \$50. Juegos de la división para las “Ligas Menores” que brinda la oportunidad a niños con discapacidades a que jueguen a la pelota, recibiendo asistencia de un compañero, según la necesiten.

CHALLENGER FOOTBALL & CHEERLEADING ..... 760-855-1507/760-443-3935  
[www.palomarpopwarner.org/challenger](http://www.palomarpopwarner.org/challenger)

Se ofrece “Flag football” en un ambiente seguro y supervisado. Disponible para todas aquellas personas con impedimentos físicos o mentales, de 6-19 de edad, que asistan a la escuela, y que no pueden participar en otras divisiones de football.

CITY OF LA MESA, COMMUNITY SERVICES ..... 619-667-1333/619-667-1495  
[www.cityoflamesa.com](http://www.cityoflamesa.com)

4975 Memorial Dr., La Mesa CA 91941

Ofrece una variedad de clases acuáticas y de instrucción recreativa. Karate, tenis, arte, gimnasia artística y danza. Para niños de edad preescolar hasta la edad adulta. Lecciones acuáticas desde edad preescolar hasta adultos. Natación para adultos, ejercicios de agua, y actividad acuáticas. El costo puede variar desde \$18 hasta \$100.

DEPARTMENT OF FISH & GAME ..... 858-576-2966  
[www.sdr.org](http://www.sdr.org)

San Diego Regional Center, Community Services  
4355 Ruffin Road, Suite 104, San Diego CA 92123

Licencia de pesca. Comunicarse con su Coordinadora de Servicios del Centro Regional de San Diego para obtener una solicitud. Esta aplicación es para personas de 16 años o más. La licencia es válida por cinco años.

DREAM RIDER EQUESTRIAN THERAPY ..... 619-445-2576  
543 Anderson Road, Alpine CA 91901

Ofrece equitación terapéutica a personas con discapacidades. Costo de \$150 por 6 sesiones de una hora.

## EASTER SEALS OF SOUTHERN CALIFORNIA

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

El Centro Adult Day Health Center .....760-482-2777

453 Main St., El Centro CA 92243

North San Diego County Services and Administration .....800-511-3737

401 S. Ivy St., Escondido CA 92025

South San Diego County Services .....888-536-9562

22 W. 35th St., National City CA 91950

Ofrece una gran variedad de servicios para ayudar a personas con discapacidades a enfrentar los retos cotidianos, y además a que alcancen sus metas personales, incluyendo campamentos y actividades para niños y adultos.

EASTER SEALS OF SOUTHERN CALIFORNIA.....760-737-3990

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

Para 9 meses hasta los 15 años de edad. 1035 E. Valley Pkway, Escondido CA 92025. Deportes acuáticos, el programa “Aprenda a nadar”, “Mis papas y Yo”. Programa acuático adaptado para bebés o infantes.

## ESCONDIDO CONTINENTAL LITTLE LEAGUE

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

ESCONDIDO KUNG FU, TAI CHI AND YOGA.....760-745-4495

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

131 So. Orange St., Escondido CA 92025

Clases de karate y Tai Chi, artes marciales, y yoga.

FAMILY KARATE .....858-270-8636

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

2138 Balfour Ct., San Diego CA 92109

Sitios incluidos: 410 W. Felicia Ave., Escondido CA 92025 y 12798 Rancho

Penasquitos Blvd., San Diego CA 92129

Clases de artes marciales adaptadas de acuerdo a la capacidad y la edad de las personas.

## FITNESS CLINIC FOR INDIVIDUALS

WITH DISABILITIES.....619-594-1917

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

SDSU Dept. of Exercise and Nutritional Sciences, San Diego CA 92182

Programa de acondicionamiento comunitario ofrecido para ayudar a personas con discapacidades en el desarrollo, a que logren ejercitar y alcancen metas de ejercicios. Para más información vaya al sitio del Internet para saber los diferentes horarios y precios.

- GROSSMONT COLLEGE  
 ADAPTED EXERCISE CLASS.....619-644-7000  
[www.grossmont.edu/adaptedexercise](http://www.grossmont.edu/adaptedexercise)  
 8800 Grossmont College Dr., El Cajon CA 92020  
 La asistencia a la escuela es requerida. Entrenamiento y equipo se encuentran disponibles. Llamar o visitar el sitio de Internet para registrarse para las clases.
- H&M LANDING.....619-222-1144  
[www.hmlanding.com](http://www.hmlanding.com)  
 2803 Emerson St., San Diego CA 92106  
 Ofrece días de pesca en alta mar, observación de las ballenas, buceo, charters (paseos) privados, y además ofrecen paseos diarios con diferentes horarios.
- HEARTLAND SWIM ASSN .....619-593-9252  
[www.heartlandswim.org](http://www.heartlandswim.org)  
 152 W. Park Ave., El Cajon CA 92021  
 Ofrece entrenamiento acuático y clases de natación en el Este del condado.
- HELEN WOODWARD ANIMAL CENTER .....858-756-4117  
[www.animalcenter.org](http://www.animalcenter.org)  
 6461 El Apajo Rd., Rancho Santa Fe CA 92067  
 Programa de Equitación Terapéutica.
- HORSEMANSHIP FOR THE HANDICAPPED.....619-441-7868  
 10400 Russell Rd., Mt. Helix, La Mesa CA 91941  
 Programa de rehabilitación y terapia ofrecido los Sábados de 8:00-11:00 am.
- ICEOPLEX.....760-489-5550  
[www.iceoplexescondido.com](http://www.iceoplexescondido.com)  
 555 North Tulip St., Escondido CA 92025  
 Una clase de patinaje gratuita los lunes a las 5:15 pm. Clases adicionales con un 50% de descuento.
- KILMER'S SWIM TIME.....760-745-9600  
[www.kilmersswimtime.com](http://www.kilmersswimtime.com)  
 Clases de natación para todas las edades y niveles. Ubicación de las albercas: Carlsbad en Pure Fitness; Escondido en Iceoplex Fitness y Aquatic Center; La Jolla en La Jolla Beach y Tennis Club y the La Jolla Shores Hotel; Del Mar en Del Mar Country Club; y Rancho Santa Fe en Cielo; The Crosby National Golf Club y el Bridges Country Club. Clases individuales de natación.

- LIGHTNING CHALLENGER SOCCER .....760-632-6966  
[www.lightningsoccerclub.com](http://www.lightningsoccerclub.com)  
 Para niños con necesidades especiales de 5-18 años. Llamar o ir al sitio de Internet para obtener más información.
- MIRACLE LEAGUE OF SAN DIEGO (THE) .....858-964-2222  
[www.miracleleagueofsandiego.org](http://www.miracleleagueofsandiego.org)  
 3525 Del Mar Heights Rd., #602, San Diego CA 92130  
 Liga de béisbol para niños con impedimentos físicos o mentales. Los juegos se llevan a cabo en Ingle Field, a Little Padres Park, en San Dieguito Regional Park.
- MISIÓN BAY AQUATIC CENTER.....858-488-1036  
[www.missionbayaquaticcenter.com](http://www.missionbayaquaticcenter.com)  
 1001 Santa Clara Pt., San Diego CA 92109  
 Alquiler de barcos, tablas de surf, y una gran variedad de equipo acuático para recreación. Llamar para obtener información sobre los precios.
- MURRAY CALLAN SWIM SCHOOLS .....858-273-7946  
[www.murraycallanswimschools.com](http://www.murraycallanswimschools.com)  
 1012 Law St., Pacific Beach CA 92109  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- NATIONAL JR BASKETBALL LEAGUE .....760-510-2845  
[www.njbl.org](http://www.njbl.org)  
[info@encinitasnjbl.org](mailto:info@encinitasnjbl.org)  
 Para niños y niñas. En el área de Escondido.
- PENINSULA LITTLE LEAGUE .....619-226-6462  
[www.eteamz.com/PeninsulaLL](http://www.eteamz.com/PeninsulaLL)  
 2750 Famosa St., San Diego CA 92107  
 Ligas de Béisbol en el Cleator Park, en las cuales cada jugador obtiene la oportunidad de jugar. Para más información relacionada con la temporada de béisbol, favor de visitar el sitio en Internet.
- POOL PALS.....619-209-2990  
[www.sd-autism.org](http://www.sd-autism.org)  
 4635 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92117  
 Lecciones de natación adaptativas. Reuniones familiares mensualmente de pizza y alberca.
- POWAY GYMNASTICS .....858-748-1716  
[www.powaygymnastics.com](http://www.powaygymnastics.com)  
 12850 Brookprinter Pl., Poway CA 92064  
 Clases de gimnasia artística. Llamar para obtener información de precios y horarios.

- POWAY YOUTH BASKETBALL LEAGUE ..... 858-746-7155  
 www.pybl.com  
 10pybl@gmail.com  
 14781 Pomerado Rd., PMB# 228, Poway, CA 92064  
 Para los grados de 3-12. Aprenda las habilidades básicas para jugar baloncesto.
- RAY & JOAN KROC CORP CMTY CTR/SALV ARMY ..... 619-287-5762  
 www.kroccenter.org  
 6845 University Ave., San Diego CA 92115  
 Ofrece programas para después de la escuela, campamentos de día, patinaje sobre hielo, gimnasio, natación y becas para membresías.
- REINS ..... 760-731-9168  
 www.reinsprogram.org  
 4461 So. Misión Rd., Fallbrook CA 92028  
 Clases terapéuticas de equitación. Llamar para obtener información de las cuotas y horarios.
- SAN DIEGO ADAPTIVE SPORTS FOUNDATION ..... 619-336-1806  
 www.sdasf.org  
 2727 Hoover Ave., National City CA 91950  
 Equipos deportivos, torneos y campamentos durante todo el año.
- SHARP GROSSMONT HOSPITAL  
 RECREATION THERAPY PROGRAMS ..... 619-740-4104/858-939-3048  
 5555 Grossmont Center Dr., La Mesa CA 91942  
 Se ofrecen terapias recreativas para personas con limitaciones físicas; además de brindar educación en los tiempos libres y dar referencias sobre otros programas locales que se encuentran en la comunidad. Los terapeutas de recreación de Sharp también trabajan en conjunto con muchas agencias en la comunidad para ayudar a personas con discapacidades y brindarles una red de programas y servicios para todos los residentes de San Diego con limitaciones físicas. Llamar para concretar una cita.
- SKY SAILING AT WARNER SPRINGS ..... 760-782-0404  
 www.skysailing.com  
 31930 Hwy 79, Warner Springs CA 92086  
 Viajes escénicos de navegación aérea para una o dos personas. Se brindan clases instructivas. Llamar para obtener precios y horarios.

- SPECIAL OLYMPICS, SAN DIEGO COUNTY .....619-283-6100  
[www.specialolympicssandiego.com](http://www.specialolympicssandiego.com)  
 10977 San Diego Misión Rd., San Diego CA 92108  
 Ofrece una gran variedad de deportes. Edades de 8 en adelante. Durante todo el año.
- SPORTS FOR EXCEPTIONAL ATHLETES .....858-565-7432  
[www.s4ea.org](http://www.s4ea.org)  
 8291 Aero Pl., #150, San Diego CA 92123  
 Un programa de deportes nuevo para atletas con discapacidad en el desarrollo. Para niños de 5 años hasta la edad adulta. Ubicado en el condado de San Diego. Se ofrecen una gran variedad de deportes durante todo el año.
- STAR/PAL.....619-531-2718  
[www.starpal.org](http://www.starpal.org)  
 4110 54th St., San Diego CA 92105  
 Entrenamiento en deportes, académicos, y de recreación. Liga Atlético Recreativa.
- ST MADELEINE SOPHIE'S CTR AQUATIC TRAINING CTR .....619-442-1919 Ext 3114  
[www.stmsc.org](http://www.stmsc.org)  
 Para niños desde los 6 meses de edad hasta la edad adulta. Clases acuáticas para personas con o sin discapacidades. Se ofrecen durante todo el año. Clases privadas, y adaptadas. Programas Acuáticos de la Fundación de Artritis, centros de ejercicio. Llamar para obtener precios y horarios.
- SUSIE D'AGOSTINO DANCE INSTRUCTION .....619-466-4081  
[www.susiedanceparty.com](http://www.susiedanceparty.com)  
 10152 Rancho Carmel Dr., San Diego CA 92128  
 Clases de danza y socialización. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—ALLIED GARDENS.....619-235-1129  
[www.sandiego.gov](http://www.sandiego.gov)  
 6707 Glenroy St., San Diego CA 92120  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—BALBOA PARK .....619-692-4920  
[www.sandiego.gov](http://www.sandiego.gov)  
 Bud Kearns Memorial, 2229 Morley Field Dr., San Diego CA 92104  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—CARMEL VALLEY .....858-552-1623  
[www.sandiego.gov](http://www.sandiego.gov)  
 3777 Townsgate Dr., San Diego CA 92130  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.



- SWIMMING—CITY HEIGHTS.....619-641-6126  
 www.sandiego.gov  
 4380 Landis St., San Diego CA 92105  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—CLAIREMONT .....858-581-9923  
 www.sandiego.gov  
 3600 Clairemont Dr., San Diego CA 92117  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—COLINA DEL SOL.....619-235-1147  
 www.sandiego.gov  
 4150 54th Pl., San Diego CA 92115  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—ENCANTO .....619-262-9388  
 www.sandiego.gov  
 Martin Luther King Jr Memorial Park, 6401 Skyline Dr., San Diego CA 92114  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—KEARNY MESA.....858-573-1389  
 www.sandiego.gov  
 3170 Armstrong, San Diego CA 92111  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—SAN YSIDRO-VISTA TERRACE .....619-424-0469  
 www.sandiego.gov  
 301 Athey Ave., San Ysidro CA 92173-1415  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—TIERRASANTA.....858-636-4837  
 www.sandiego.gov  
 11238 Clairemont Mesa Blvd., San Diego CA 92124  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- SWIMMING—UNIVERSITY CITY .....858-552-1653  
 www.sandiego.gov  
 Swanson Memorial, 3585 Governor Dr., San Diego CA 92122  
 Clases de natación. Llamar para obtener precios y horarios.
- TEACH (THERAPEUTIC EQUESTRIAN ACTIVITY CENTER  
 FOR THE HANDICAPPED).....619-596-2025  
 PO Box 1428, Lakeside CA 92040  
 Clases terapéuticas de equitación. Llamar para obtener precios y horarios.

- UCSD CANYONVIEW AQUATICS PROGRAM .....858-534-6034  
 9500 Gilman Dr., La Jolla CA 92093  
 Programas acuáticos adaptados para personas con discapacidades físicas. Llamar para obtener más información.
- UCP SPORTS ADAPTED AQUATICS.....858-571-7803  
 www.ucpsd.org  
 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123  
 Ofrece entrenamientos de natación (para niveles avanzados o intermedios) a personas con parálisis cerebral o alguna otra discapacidad. Se ofrece durante todo el año.
- UCP OF SAN DIEGO AQUATICS PROGRAM.....858-571-7803  
 www.ucpsd.org  
 8525 Gibbs Dr., #100, San Diego CA 92123  
 Niveles de entrenamiento intermedios y avanzados para niños y adultos con discapacidades físicas (de 5 años en adelante).
- WAVE HOUSE ATHLETIC CLUB .....858-488-3110  
 www.wavehouseathleticclub.com  
 3115 Ocean Front Walk, San Diego CA 92109  
 Programa de natación acuático adaptado. Se encuentra disponible un ascensor para sillas de ruedas.
- YMCA-PENINSULA FAMILY BRANCH .....619-226-8888  
 www.peninsula.ymca.org  
 4390 Valeta St., San Diego CA 92107  
 Programas deportivos juveniles para niños de 3-15 años de edad. Llamar para obtener información relacionada con precios y horarios. Idiomas: Inglés/Español.
- YOGA FOR THE SPECIAL CHILD.....760-443-8096  
 janspainpt@hotmail.com  
 Jan Spain, PT  
 Recreation terapéutica para personas con discapacidades en el desarrollo. De 4 años en adelante.

# TRANSPORTACION

- 5-1-1 ..... 511  
[www.511sd.com](http://www.511sd.com)  
511 es un número de teléfono gratuito y servicios de Internet que ofrece información sobre el servicio de transporte en la región de San Diego. 511 ofrece información al instante de las condiciones del tráfico, accidentes, los mejores horarios para manejar, rutas, además de información adicional relacionadas con las tarifas del servicio de transporte público en el área de San Diego. Además brinda información para viajar en grupo en auto (carpool/van pool), y rutas de ciclismo.
- AIM ..... 760-337-8002  
Servicio de transporte para personas discapacitadas en el Condado de Imperial.
- AIR CARE ALLIANCE ..... (Nacional Patient Travel Help-Line) 800-296-1217  
[www.aircareall.org](http://www.aircareall.org)  
Brinda información y recursos para obtener boletos de transporte gratuitos o de compañías áreas a bajo costo. Se ofrece a personas con discapacidades.
- ANGEL FLIGHT ..... 310-390-2958  
[www.angelflight.org](http://www.angelflight.org)  
3161 Donald Douglas Loop South, Santa Monica, CA 90405  
Transporte gratuito en un avión privado para personas necesitadas y con problemas de salud.
- BAYSIDE COMMUNITY CENTER ..... 858-278-0771  
[www.baysidecc.org](http://www.baysidecc.org)  
2202 Comstock St., San Diego CA 92111  
Transporte para personas de la tercera edad que estén involucrados con el Centro Comunitario de Bayside.
- CALIFORNIA PARATRANSIT SERVICES, INC ..... 619-231-9657  
Servicios de transportación para personas ambulatorias, discapacitadas, y de la tercera edad.
- CARE-A-VAN ..... 800-326-2450/760-729-5199  
Ofrece servicios a personas del Norte del condado. Se acepta Medi-Cal para todas las citas médicas.
- CARING NEIGHBORS—LUTHERAN SOCIAL SERVICES ..... 619-476-7055  
[www.lssccc.org](http://www.lssccc.org)  
Ofrece transporte gratuito dos veces al mes a personas de la tercera edad o discapacitadas, que reúnan los requisitos de ingresos, y que viven en South Bay. Los viajes deben de ser por razones médicas o por motivos de importancia.

CHULA VISTA TRANSIT (CVT).....	619-233-3004
www.ci.chula-vista.ca.us	
Llamar para obtener más información.	
CLOUD 9 SHUTTLE.....	800-974-8885
www.cloud9shuttle.com	
123 Camino De La Reina, San Diego CA 92108	
Transportación de ida y vuelta al aeropuerto.	
COASTER.....	800-262-7837
www.gonctd.com	
La línea ferroviaria Coaster Express Rail. Cubre Oceanside, Carlsbad, Encinitas, Solana Beach, Sorrento Valley, Old Town y San Diego.	
COLLEGE AVENUE SENIOR CENTER.....	619-583-3300
www.jfssd.org	
4855 College Ave., San Diego CA 92115	
Provee transporte de ida y vuelta a personas de la tercera edad.	
COUNTY TRANSIT SYSTEM (CTS).....	619-233-3004
www.sdcommute.com	
Para los residentes del condado Este del área de San Diego.	
CULTURE CARAVAN.....	760-724-3154
www.cityofvista.com	
Viajes Recreativos. Costos varían de acuerdo a la excursión.	
DISCOUNTED CABS PARA PERSONAS MAYORES	
Yellow Cab (Taxi amarillo).....	619-234-6161
www.driveu.com	
JOAN'S JOURNEY.....	619-889-0103
www.stridesd.org	
Servicios de transporte para salir de compras, citas médicas, trámites, etc. Cubre áreas del centro de San Diego, en el Condado Norte, y las playas.	
LAILAW TRANSPORTATION.....	619-440-1215
LEMON GROVE SHUTTLE.....	619-233-3004
LIFELINE/LIFT.....	760-726-1111
Ofrece transporte para el área del Condado Norte.	

MTS.....	888-517-9627
www.sdcommute.com	
Transporte para personas discapacitadas en la zona central de San Diego.	
NATIONAL PATIENT AIR TRANSPORT.....	800-296-1217
www.patienttravel.org	
info@nationalpatienttravelcenter.org	
4620 Haygood Rd., #1, Virginia Beach VA 23455	
Ofrece transporte médico a personas medicamente frágiles.	
NO VACANCY.....	760-471-5346
www.stridesd.org	
Ofrece transportación de ida y vuelta para asistir a programas de día.	
NORTHEAST RURAL.....	800-858-0291
NORTH COUNTY TRANSIT DISTRICT (NCTD).....	800-266-6883
www.gonctd.com	
Viajes en grupo, autobús público e información acerca del trolley.	
PENINSULA SHEPARD SENIOR CENTER.....	619-223-1640
www.peninsulashpherdsseniorcenter.com	
1475 Catalina Blvd., San Diego CA 92107	
Ofrece transporte a personas que viven dentro de los códigos postales 92106, 92107 y parte de 92110. Donación: \$4.50.	
POWAY TRANSIT.....	858-748-8152
www.poway.org	
REGIONAL TRANSIT INFORMATION.....	800-COMMUTE
(INFORMACION DE TRANSITO REGIONAL)	
www.sdcommute.com	
SOUTHEAST RURAL.....	800-858-0291
WHEELCHAIR GETAWAYS, INC.....	800-474-4883/619-474-4883
Alquiler de vans para personas con silla de ruedas.	
WHEELERS WEST.....	800-456-1371
Mini van con tecnología moderna para alquilar.	

# LIBROS ACTIVIDADES EN SAN DIEGO (INGLÉS)

ISBN#

- ACCESS SAN DIEGO, 5th Edition.....006077259X  
Acceso A San Diego 5ta. Edición, Richard Saul Wurman, Collins, 2008
- ACCESS IN SAN DIEGO 2010 GUIDE..... www.asd.travel  
XVI Edition, Accessible San Diego, 2007
- AFOOT & AFIELD IN SAN DIEGO COUNTY:  
A COMPREHENSIVE HIKING GUIDE, 4TH Edition ..... 0899974287  
Jerry Schad, Wilderness Press, 2007
- BACK COUNTRY ROADS & TRAILS (SAN DIEGO COUNTY).....096172885X  
Las Carreteras Rurales (Condado de San Diego), Jerry Schad, Centra Publications, 1995
- BEACH & PARK ACCESS GUIDE FOR SAN DIEGO..... 0910390460  
Guía de las Playas y Parques de San Diego, William Carroll, Auto Book Pr, 1996
- BEACH WALKING IN SAN DIEGO COUNTY ..... 0910390339  
Caminatas en las Playas en el Condado de San Diego, William Carroll, Coda Publications, 1992
- BEST DEALS AND STEALS IN SAN DIEGO: THE ULTIMATE CONSUMER  
GUIDEBOOK TO SAN DIEGO AND ENVIRONS, 8TH ED. (THE) ..... 0933717237  
Las Mejores Ofertas del área de San Diego. La Guía Turística del Mejor Consumidor de San Diego y Alrededores, Sally R. Gary, Pacifica Books, Etc., 2003
- CAMPER'S GUIDE TO SAN DIEGO COUNTY CAMPGROUNDS..... 0962040266  
Guía Para Acampar en el condado de San Diego, Leander and Rosalie Peik, Peik's Enterprises, 1992
- DAY OUTINGS FROM SAN DIEGO ON A TANK OF GAS ..... 0964018500  
Excursiones de Día desde San Diego (utilizando solamente un tanque de gasolina), Matt Gandall, Gem Guides Book Company, 1999
- DISCOVER SAN DIEGO (OVER 200 THINGS TO DO, PLACES TO GO)..... 0962040258  
Descubre San Diego (Más de 200 Actividades Que Hacer, Lugares para Pasear)  
Leander and Rosalie Peik, Peik's Enterprises, 1992
- FIELDING'S SAN DIEGO AGENDA, 2nd Edition..... 1569521530  
Agenda de Fieldings en San Diego, Marael Johnson, Fielding Worldwide, Inc., 1997

FODOR'S SAN DIEGO, 19th Edition (Fodor's Gold Guides).....	1400014204
San Diego de Fodor Décima Novena Edición 2004	
FREE THINGS & MORE IN SAN DIEGO II.....	0910390495
Cosas Grátis y Más en San Diego II, William Carroll, Coda Publications, 1997	
FROMMER'S SAN DIEGO 2007.....	0470042117
San Diego de Frommer, Mark Hiss, Frommer's, 2006	
HAPPENINGS IN SAN DIEGO COUNTY .....	0910390347
Acontecimientos en el Condado de San Diego, William Carroll, Coda Publications, 1992	
HIDDEN SAN DIEGO: INCLUDING LA JOLLA, THE ZOO, SAN DIEGO COUNTY BEACHES AND TIJUANA.....	1569754586
San Diego Oculito: Incluyendo La Jolla, el Zoológico, las Playas de los Condados de San Diego y Tijuana, Ellen Clark and Ray Riegert, Ulysses Press, 2005	
HISTORIC RAMBLES .....	0910390363
Exploraciones Históricas, William Carroll, Coda Publications, 1993	
LOBSTER KIDS' GUIDE TO EXPLORING SAN DIEGO (KIDS CITY EXPLORER SERIES).....	1894222520
Guía Langosta Para Niños Explorando San Diego, Dina Jo Madruga and Christine Battuz, Lobster Press, 2002	
MORE ADVENTURES WITH KIDS IN SAN DIEGO .....	0932653456
Más Aventuras con los Niños en San Diego, Judy Botello, Sunbelt Publications, 2001	
OUTDOORS SAN DIEGO: HIKING, BIKING AND CAMPING .....	1928905048
San Diego al Aire Libre: Caminatas, Ciclismo y Campamentos, Tom Leech and Jack Farnan, Premier Publishing, 2004	
SAN DIEGO FAMILY MAGAZINE .....	www.sandiegofamily.com
SAN DIEGO PARENT .....	www.parenthood.com
SECRET SITES OF HISTORIC TRIVIA IN SAN DIEGO.....	0910390444
Sitios Secretos de Trivialidades Históricas de San Diego, William Carroll, Coda Publications, 1995	
WALKER'S GUIDEBOOK TO ALL SAN DIEGO (A).....	0910390479
Guía Turística de Walker de Todo San Diego, William Carroll, Coda Publications, 1997	
WALKING IN SAN DIEGO: WHERE TO GO TO GET AWAY FROM IT ALL...0898866928	
Caminando por San Diego: Lugares Para Pasear y Salir de la Rutina, L. Hewitt and B. Moore, The Mountaineers Book, 2000	



EL CENTRO REGIONAL  
DE SAN DIEGO

Sirviendo a Individuos con Discapacidades en el  
Desarrollo en los Condados de San Diego e Imperial

4355 Ruffin Road, Suite 200, San Diego, CA 92123-1648  
858-576-2996 • Fax—858-576-2873  
[www.sdr.org](http://www.sdr.org)