



Far East Dallas Community Resources

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Food/Financial

Catholic Charities Mobile Food Pantry

(Fresh produce & protein)

- LightChurch (2606 John West Rd): Third Saturday of every month, from 10 a.m. to 12:00 p.m.
- Mountain View Church of Christ (7979 E. R. L. Thornton Fwy): every Tuesday, Thursday, and Saturday, from 9:00 a.m. to 12:00 p.m.
- Oak Street Health (2360 Gus Thomasson Rd.): last Friday of every month (except November and December) from 9:30 a.m. to 11:00 a.m.
- St. Vincent DePaul (2728 Gus Thomasson Rd.): First Tuesday of the month, from 1 to 2:30 p.m. Any family on government assistance qualifies (without proof).

Legal Aid of NorthWest Texas (LANWT) Home Preservation Project

www.legalaidtx.org
(469) 694-2258

- Provides free civil legal services to low-income individuals and families.
- Provides help with eviction defense, landlord/tenant issues, housing discrimination, federally subsidized housing, foreclosure prevention, title clearing, wills & probate, bankruptcy, expunctions and nondisclosures, drive license restoration, and more.

Owenwood Farm & Neighbor Space

1451 John West Rd.
Dallas, TX 75228
www.owenwood.org
(469) 438-0810

- Food distribution, provided by Sharing Life, on, January 10 (11:30 a.m. to 1:30 p.m.), 2nd Saturday of every month.
- FREE drive-thru Diaper distribution via Diapers, etc., January 24 (9 – 11a.m.).
- GROW North Texas has their Farm Stand for you to purchase local, organic produce, every Friday, 9 a.m. – 12 p.m. SNAP is accepted.
- Women's health mobile unit, STI testing, preventative services and resources, every Tuesday and Thursday, from 9 – 3 p.m.
- Offers Notary Services to residents in the 75228 area, individuals outside 75228 zip code, a fee of \$5 is due.
 - Book an appointment: [notary service](https://calendly.com/jessica_owenwood/notary-service-servicio-de-notario?month=2026-01) (https://calendly.com/jessica_owenwood/notary-service-servicio-de-notario?month=2026-01)

St. Vincent DePaul

(Located behind St. Pius X Catholic Church)
2728 Gus Thomasson Rd.
Dallas, TX 75228
www.svdpdallas.org

(972) 278-4815 HOTLINE
By Appointment Only
Free Prescriptions for the uninsured:
<https://svdpdallas.org/pharmacy/>

- Serves zip codes 75228 & 75150 from LBJ Frwy. to Peavy Road to HWY 80.
- Call hotline, leave your name, address, phone number & specific assistance needed. They will call back within 1 – 6 hrs.
- Provides shelf stable food, hygiene items & \$25 Walmart cards (for those without SNAP).
- Pick-up of prepackaged foods (with appointment & transportation.) No documentation or SSN's required.
- Assistance for shut-ins available upon request.
- Mini-Loan Program (MLP), pays off client's predatory loan & replaces it with a low-interest loan at (4%) from SVDP.
- Emergency Loan (for home/car repairs, apartment deposits).
- *MLP & Emergency Programs, MUST have steady job, direct deposit bank account & ability to pay loans back in 12 months.



Far East Dallas Community Resources

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Food/Financial

VNA Meals on Wheels

1440 W. Mockingbird Ln.
Dallas, TX 75247

www.vnatexas.org

(214) 689-2639

- Free hot and nutritious meals for the ill, advanced age, or disabled
- Food delivery occurs Mon-Fri, from 10:30 a.m. to 1:30 p.m.
- To qualify, must be over 60 or disabled, unable to drive/leave your home without assistance, have limited financial resources, and live in Dallas County.
- Can submit a completed application online or to getmeals@vnatexas.org.

White Rock Center of Hope

10021 Garland Rd.
Dallas, TX 75218

www.whiterockcenterofhope.org

(214) 324-8996

By Appointment Only

- Drive-Through Food Distribution 1st and 3rd Saturday of the month @ 10 a.m.
- Basic Needs Assistance: Food Pantry, Clothing Closet, & Rent/Utility Assistance.
- Proof of identification for all household members and proof of residency (75214, 75218, 75223, 75228, or 75238 zips) are required.
 - Appointments required. Call 214-324-8996, Monday-Friday between 9 a.m. and 1 p.m. to schedule an appointment.
- Empowerment Programs: No eligibility requirements and no appointments needed.
- Financial Education workshops: Last Thursday of every month at 10 a.m.
- Benefits Enrollment Assistance: Fridays, 9 a.m. – 1 p.m.
- Snap (only) Enrollment Assistance: 1st and 3rd Mondays, 9 a.m. – 1 p.m.

Wilkinson Center

3402 N Buckner Blvd., #302, Dallas,
TX 75228

(Located between DD's & Beauty
Supply stores)

www.wilkinsoncenter.org

(972) 284-0377

- Food Pantry pick-ups once a month, Monday and Wednesday from 9 a.m. to Noon, or Tuesday from 1 to 4 p.m., by appointment only. [Current Food Pantry Client](http://www.thewilkinsoncenter.org/food-and-support-services/existing-client/) (www.thewilkinsoncenter.org/food-and-support-services/existing-client/).
- New clients are able to walk-in during hours of operations.
- Serving families in the zip codes: 75217, 75227, 75228.
- Pantry2Go - mobile food truck that distributes food to families not able to access the Food Pantry.
 - George Truett Elementary School (open to parents at the school)
 - Dallas College West Dallas Center.

Education & Job Skills Training

Aspire

907 Bank St
Dallas, TX 75223

www.aspiretolearn.org

(214) 824-2000

- Fall 2025 ESL and GED tuition free classes are open for registration.
- In-person and online options. Classes began August 11.
- ESL Classes, GED preparation, Early Childhood Education, and workforce training.
- Free 3-day forklift and workplace safety certification.
 - aspiretolearn.org/interest-form
 - (Need the form in Spanish? Click [here.](#))



Far East Dallas Community Resources

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Education & Job Skills Training

Dallas Christian Women's Job Corps

3006 Oates Dr
Dallas, TX 75228
www.dallascwjc.org
(214) 324-5665

- Join us for our Spring Workforce Readiness and Life Skills classes beginning Monday, February 23, 2026. This 8-week course includes classes in financial literacy, personal development, Bible study, business writing, conflict resolution, Microsoft Office Suite (computers), candle-making, and career planning. These FREE classes are Mon. through Thurs., from 9 a.m. to 2:30 p.m.

Lumin Education

7130 Lindsley Av
Dallas, TX 75223
lumineducation.org
(214) 824-8950

- Free Parent Education Home Visiting program for pregnancy to 3 years old
- Personal visits twice a month, parent group meetings, and a Fatherhood Program to empower dads
- Screenings assess the child's development and a resource network connects families to essential services.
- Enroll if you live in one of these Zip Codes - 75210, 75215, 75223, 75227, 75228, 75220.
- Contact Molly Sandoval at 214-824-8950, ext 237 or Molly.Sandoval@LuminEducation.org.
- Montessori classroom programs for 18 months through 3rd grade serving all zip codes. Visit lumineducation.org (at school programs) for more information and indexed tuition.

Uplift Education Campuses

3000 Pegasus Park Drive
Suite 1100
Dallas, TX 75247
uplifteducation.org
(469) 621-8500

Uplift White Rock Hills

upliftparent.org/whiterockhillsprep

Uplift Luna

upliftparent.org/upliftluna

Uplift Atlas

upliftparent.org/Domain/322

- Free, public, college preparatory, charter schools now accepting 2025-26 school year applications.
- Uplift White Rock Hills Preparatory, serving grades K-5th, school starts Aug. 6th
 - student success is based on a global, college-preparatory focus.
 - administer STAAR tests, and students are evaluated against national standards using Measure of Academic Progress (MAP).
- Uplift Luna Preparatory, serving grades K-12th, school starts Aug. 6th.
 - International Baccalaureate Continuum school.
 - Beginning 6th grade the students enter the Road to College & Career program. [Read more about our Road To College and Career program.](#)
- Wrap Around Coordinators support students and families facing housing instability, financial hardship, or other challenges.
 - The Families in Transition (FIT) Program
 - McKinney-Vento Act services
 - Case management support

Wilkinson Center

3402 N Buckner Blvd., #302, Dallas, TX 75228
(Located between DD's & Beauty Supply stores)
www.wilkinsoncenter.org
(972) 284-0377

- Offers FREE ESL classes, GED Preparation, job training/workforce development
- Current Adult Education sites:
 - Dallas College Pleasant Grove Center (802 Buckner Blvd.)
 - Wilkinson Center Family Education Center (3302 N. Buckner Blvd.)
 - Dallas College West Dallas Center (3330 N. Hampton Rd.)
 - Dallas College Eastfield Campus (3737 Motley Dr.)
 - Dallas College Workforce Center at Redbird (3662 W. Camp Wisdom Rd.)



Far East Dallas Community Resources

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Medical

HHM Health at Mesquite

4450 Gus Thomasson Rd, Mesquite,
TX 75150

www.hhmhealth.org

(972) 354-8737

- Provides services for adult and family medicine, behavioral health and psychiatry, dental, diet and nutrition, imaging, pediatrics, pharmacy, telemedicine, vision services and optical store, women's health, HIV & Hep C Testing, Prevention & Care, overdose prevention, early childhood developmental exams, and enrollment in the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
- Monday, 8 a.m. – 5 pm. and Tuesday through Friday, 7 a.m. – 5 p.m.
- Accept patients with no insurance, Medicare, Medicaid, and commercial insurance. If you do not have insurance, you can qualify for sliding-fee scale based on income.

Oak Street Health

2360 Gus Thomasson Rd.
Dallas, TX 75228

www.oakstreethealth.com

(469) 680-6674

- Medical care exclusively for adults under Medicare and provide guidance on Medicare benefits and eligibility.
- 24/7 support line for around-the-clock care.
- Choice of in-person, phone or video visits; same-day and next-day visits when needed.
- Preventative care plans available.
- Rides to and from center appointments for patients who qualify.
- Mon., Tues., Thurs., and Fri., 8 a.m.-5 p.m./Wed., 8 a.m. – 3:30 p.m.

Parkland Financial Assistance

2021 Medical District Dr.
Dallas, TX 75235

www.parklandhealth.org/parkland-financial-assistance

(214) 590-8831

- Parkland Financial Assistance (PFA) only accepted at Parkland locations
- People with income below 250% of FPL may be eligible.
- PFA covers ER visits, preventive care, hospital care, and outpatient services
- No cost to enroll.
- If interested, you must complete an application, show proof of income, number of people in your household, valid photo ID, and be a Dallas County resident.
- Applications and documents can be submitted in-person, online, or via mail. Please refer to the Parkland website for more information.
- Office is open Mon-Fri, from 9 a.m. to 4 p.m.

Period Access Dallas

72 City of Dallas Public Facilities

[https://dallascityhall.com/departments/community-care/Pages/PERIOD-ACCESS-DALLAS-\(PAD\).aspx](https://dallascityhall.com/departments/community-care/Pages/PERIOD-ACCESS-DALLAS-(PAD).aspx)

- The City of Dallas is making available period products, including pads and tampons, at 72 libraries, Community Centers and Recreation Centers through an initiative called Period Access Dallas (PAD). If you are unable to afford period products, you can visit one of the sites to receive a one month's supply.
- To receive products in a discreet shopping bag, complete the request card found in restrooms and present it to the librarian or center staff.



Far East Dallas Community Resources

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Medical

Prism Health North Texas (PHNTX)

www.phntx.org

(214) 521-5191

- Affordable, compassionate healthcare for the whole family, including primary care, pediatrics, behavioral health, dental care, women's health, and HIV/STI prevention and treatment. Accepts Medicaid, Medicare, and most insurance plans.
- Sliding fee scale available based on income.
- Multiple locations in East Dallas, Oak Cliff, and South Dallas. Same-week appointments available.

Trust Her Clinic Finder

Child Poverty Action Lab

www.TrustHerClinicFinder.org

- Access a map/list TrustHerClinicFinder.org of local clinics offering contraceptive programs, family planning services, prenatal care for expecting mothers and more.
- If you do not have insurance, you may be eligible for free and low-cost birth control at a clinic in the Dallas County.
- Click on a location and get directed to the clinic's information and appointment page.

Watermark Urgent Care Skillman Clinic

9780 LBJ Fwy, Ste 124

Dallas, TX 75243

www.watermarkurgentcare.com

(469) 317-0028

No appointment required

First come, first serve

- General treatment of acute illnesses (coughs, colds, fever, vomiting, asthma, infections and more) and provides pregnancy services, dental assistance, and school and sports physicals.
- Early Prenatal Care services for the first trimester of pregnancy including
 - Pregnancy confirmation testing, Sonograms and bloodwork
 - Management of symptoms (morning sickness, UTI, bleeding or spotting)
 - Non-emergent miscarriage management
- No medical insurance or identification required.
- Visit the clinic Mon - Wed, from 9 a.m. to 6 p.m., Thurs - Sat, from 9 a.m. to 4 p.m.
- **does not treat primary care conditions such as high blood pressure, hypothyroid, diabetes, and immunizations. Call for referrals.*

Transportation

DART Rides Program

101 N. Peak St.

Dallas, TX 75226

www.dart.org/rides

(214) 515-7272

- Operates in cities of Dallas, Plano, Carrollton, Rowlett, and certain zip codes in Addison, Farmers Branch and Irving.
- Subsidy allows riders to pay 25% of trip cost.
- Service hours: 5 a.m. to midnight Mon.-Sat. and 7 a.m. to midnight, Sun., holidays.
- Paratransit Services: People 65 and over, or people with qualifying disability may be eligible.
- Applications and documents can be submitted online, mailed, or taken over the phone, call 214-828-6642.
- Mobile App: DART Rider Assistance Programs.



Far East Dallas Recursos Comunitarios

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Alimentos y Finanzas

Catholic Charities Mobile Food Pantry

(Verduras y frutas frescas y proteína)

- LightChurch (2606 John West Rd.) el tercer sábado del mes, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Mountain View Church of Christ (7979 E. R.L. Thornton Fwy), los martes, jueves y sábados de 9 a.m. a 12:00 p.m.
- Mountain View Church of Christ (7979 E. R.L. Thornton Fwy), los martes, jueves y sábados de 9 a.m. a 12:00 p.m.
- Oak Street Health (2360 Gus Thomasson Rd.) el último viernes del mes (excepto noviembre y diciembre) de 9:30 a.m. a 11:00 a.m.
- En St. Vincent DePaul (2728 Gus Thomasson Rd., atrás de la Iglesia Católica St. Pius X): primer martes del mes, de 1 p.m. a 2:30 p.m. Califica cualquier familia que esté recibiendo asistencia del gobierno (no necesita comprobante).

Legal Aid of NorthWest Texas (LANWT)

Home Preservation Project

www.legalaidtx.org

(469) 694-2258

- Proporciona servicios legales civiles gratuitos a personas y familias de bajos ingresos.
- Brinda ayuda con defensa contra desalojos, problemas entre propietarios e inquilinos, discriminación en materia de vivienda, viviendas con subsidio federal, prevención de ejecuciones hipotecarias, compensación de títulos, testamentos y sucesiones, quiebras, eliminaciones y no divulgaciones, restauración de licencias de conducir y más.

Owenwood Farm & Neighbor Space

1451 John West Rd.

Dallas, TX 75228

www.owenwood.org

(469) 438-0810

- Distribución de alimentos el segundo sábado cada mes, 10 de enero (11:30 a.m. a 1:30 p.m., por Sharing Life)
- Distribución de pañales el último sábado del mes, 24 de enero (11 a.m. a 1 p.m.)
- Venta de frutas y verduras locales y orgánicas cada viernes de 9 a.m. a 12 p.m. Aceptan beneficios de alimentos de SNAP.
- Clínica móvil para revisiones de salud para las mujeres. Servicio es cada martes y jueves entre las 9 a.m. y 3 p.m. Por ahora, no necesita cita.
- Servicio de notaria, haga una cita: owenwood.org/community-resources

St. Vincent DePaul

Ubicada detrás de la iglesia católica St. Pius X 2728 Gus Thomasson Rd. Dallas, TX 75228

www.svdpdallas.org

(972) 278-4815 HOTLINE

(ATENCIÓN)

Solo por cita, deje su nombre, dirección, teléfono y la ayuda específica que necesita

- Asistencia en los códigos postales 75228 y 75150 entre la autopista LBJ Frwy., Peavy Road y la carretera 80.
- Llame a la línea de atención (hotline). Le regresarán la llamada en un plazo de una a seis horas.
- Ofrece alimentos no perecederos, artículos de higiene personal y tarjetas de regalo de \$25 de Walmart (para quienes no tienen SNAP).
- Recoja los alimentos ya empacados (con cita y medio de transporte). No se le pide documentación o número de Seguro Social.
- Tenemos ayuda disponible para personas en confinamiento, si la solicita.
- Programa de Mini Préstamos (MLP), que paga los préstamos predatorios del cliente y lo reemplaza con uno de SVDP de bajo interés (4%).
- Préstamos de emergencia (para reparaciones de su casa o automóvil, depósitos para departamentos).
- Para calificar para los programas MLP y de emergencia DEBERÁ tener un trabajo estable, depósito directo al banco y la habilidad de pagar el préstamo dentro de 12 meses.



Far East Dallas Recursos Comunitarios

Do you need assistance?

¿Necesita ayuda?

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Alimentos y Finanzas

VNA Meals on Wheels

1440 W. Mockingbird Ln.

Dallas, TX 75247

www.vnatexas.org

(214) 689-2639

- Comidas calientes y nutritivas para los enfermos, ancianos o personas con discapacidades.
- La comida se entrega de lunes a viernes de 10:30 a.m. a 1:30 p.m.
- Para calificar debe ser mayor de 60 años o estar discapacitado, y no poder manejar o salir de casa sin ayuda, ser de recursos financieros limitados y vivir en el condado de Dallas.
- Puede enviar su solicitud desde el sitio de web o por email a: getmeals@vnatexas.gov.

White Rock Center of Hope

10021 Garland Rd.

Dallas, TX 75218

www.whiterockcenterofhope.org

(214) 324-8996

Solo por cita

- Distribución de Comida cada primer y tercer sábado del mes a las 10 a.m.
- Asistencia para necesidades básicas: despensa de alimentos, armario de ropa y asistencia para alquiler/servicios públicos.
- Se requiere prueba de identificación de todos los miembros del hogar y prueba de residencia (75214, 75218, 75223, 75228 o 75238 zip).
- Se requieren citas. Llame al (214) 324-8996 entre las 9 a.m. y la 1 p.m. para programar una cita.
- Programas de empoderamiento: sin requisitos de elegibilidad ni citas necesarias
- Talleres de Educación Financiera: último jueves de cada mes a las 10 a.m.
- Asistencia para la inscripción de beneficios: viernes de 9 a.m. a 1 p.m.
- Asistencia de inscripción Snap (solo): primer y tercer lunes de 9 a.m. a 1 p.m.

Wilkinson Center

3402 N Buckner Blvd., #302,

Dallas, TX 75228

(Ubicado entre DD's & Beauty Supply)

www.wilkinsoncenter.org

(972) 284-0377

- Se permite que recoja alimentos una vez por mes, los lunes y miércoles, de 9 a.m. a 12 p.m. o los martes de 1 p.m. a 4 p.m., solo por cita.
- Nuevos clientes pueden llegar sin cita previa durante horarios de atención.
- Atienden a familias que viven en los códigos postales: 75217, 75227 y 75228
- Pantry2Go - comida móvil de distribución a familias que no puedan acceder a la Despensa.
 - Locaciones son la escuela George Truett Elementary y Dallas College West Dallas Center

Educación y Capacitación para la fuerza laboral

Aspire

907 Bank St

Dallas, TX 75223

www.aspiretolearn.org

(214) 824-2000

- Clases gratuitas de inglés como segundo idioma, GED en español, educación preescolar, y capacitación para la fuerza laboral.
- Certificación gratuita de 3 días sobre seguridad de montacargas (forklift) y en el trabajo.
- Costo: \$40 para materiales cada semestre.
- Clases en persona (lunes/miércoles: 10 a.m. a 12 p.m.) y por internet (martes/jueves: 6:30 a 8:30 p.m.)

Dallas Christian Women's Job Corps

3006 Oates Dr.

Dallas, TX 75228

www.dallascwjtc.org

(214) 324-5665

- Acompañamos en unas clases de preparación a la fuerza laboral y aptitudes de la vida empezando el lunes, 23 de febrero. Este curso de 8 semanas incluye clases enfocadas en la literatura financiera, preparación personal, estudio de la biblia, escritura de negocio, resolución de conflicto, computación, fabricación de velas, y planeamiento de carrera. Estas clases ocurren lunes a jueves de 9 a.m. a 2:30 p.m.



Far East Dallas Recursos Comunitarios

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Educación y Capacitación para la fuerza laboral

Lumin Education

7130 Lindsley Av.
Dallas, TX 75223

www.lumineducation.org

(214) 824-8950

- Programa de visitas de desarrollo desde el embarazo hasta los tres años.
- Visitas dos veces al mes, juntas para los padres, y un Programa de Paternidad para empoderar a los papás.
- Evaluaciones para medir el crecimiento y desarrollo del niño y recursos de contactos familiares a necesidades básicas.
- Inscribise si es residente de uno los códigos postales: 75210, 75215, 75223, 75227, 75228.
- Ponganse en contacto con Priscilla Arce en el 214-824-8950, ext 227, Priscilla.Arce@LuminEducation.org.
- Programas de clase Montessori para niños de 18 meses al tercer grado, servicio a todos códigos postales. Visite la pagina lumineducation.org (en la escuela) para mas información e índice de tuición.

Uplift Education Campuses

3000 Pegasus Park Drive
Suite 1100
Dallas, TX 75247

uplifteducation.org

(469) 621-8500

Uplift White Rock Hills

upliftparent.org/whiterockhillsprep

Uplift Luna

upliftparent.org/upliftluna

Uplift Atlas

upliftparent.org/Domain/322

- Escuela gratis, charter, preparatoria para la universidad, aceptando aplicaciones para el año escolar 2025-26.
- Uplift White Rock Hills Preparatory, grados K-5.
 - el éxito escolar se basa en el enfoco global, de preparación al colegio
 - se administran los exámenes STAAR y estudiantes son evaluados con los estándares nacionales usando la metrica Measure of Academic Progress
- Uplift Luna Preparatory, grados K-12.
 - escuela que ofrece el diploma de bachillerato internacional
 - comenzando el 6to grado los estudiantes entran el programa Road to College [Leé más sobre el programa Road To College.](#)
- Coordinadores de Servicios Integrales brindan apoyo a estudiantes y familias que enfrentas inestabilidad habitacional, dificultades económicas u otros desafíos.
 - El Programa Familias en Transición (FIT)
 - Servicios de la Ley McKinney-Vento
 - Soporte de gestión de casos

Wilkinson Center

3402 N Buckner Blvd., #302,
Dallas, TX 75228
(Ubicado entre DD's & Beauty Supply)

www.wilkinsoncenter.org

(972) 284-0377

- Ofrece clases gratuitas de inglés como segundo idioma (ESL), clases de equivalencia de la preparatoria (High School), entrenamiento para la fuerza laboral y del trabajo.
- Los lugares que ofrecen servicios de educación:
 - Dallas College Pleasant Grove Center (802 Buckner Blvd.)
 - Wilkinson Center Family Education Center (3302 N. Buckner Blvd.)
 - Dallas College West Dallas Center (3330 N. Hampton Rd.)
 - Dallas College Eastfield Campus (3737 Motley Dr.)
 - Dallas College Workforce Center at Redbird (3662 W. Camp Wisdom Rd.)



Far East Dallas Recursos Comunitarios

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Servicios médicos o de salud

HHM Health en Mesquite

4450 Gus Thomasson Rd.

Mesquite, TX 75150

www.hhmhealth.org

(972) 354-8737

- Brinda servicios de medicina familiar y para adultos, salud conductual y psiquiatría, odontología, dieta y nutrición, imágenes/escaneos, pediatría, farmacia, telemedicina, servicios de la vista y tienda de óptica, salud de la mujer, pruebas de HIV y hepatitis C, prevención y atención, prevención de sobredosis, atención temprana, exámenes de desarrollo infantil e inscripción en el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).
- Horas de operación: lunes, 8 a.m. – 5 pm. y de martes a viernes, 7 a.m. – 5 p.m.
- Acepta pacientes sin seguro, Medicare, Medicaid o seguro comercial. Puede calificar para una escala móvil de tarifas según sus ingresos.

Oak Street Health

2360 Gus Thomasson Rd.

Dallas, TX 75228

www.oakstreethealth.com

(469) 680-6674

- Cuidado médico exclusivamente para adultos con Medicare.
- Ayuda a determinar para que beneficios de Medicare califica.
- Línea de ayuda abierta las 24 horas del día, 7 días a la semana.
- Visitas por teléfono o por video a su elección.
- Citas el mismo día o al día siguiente cuando las necesite.
- Plan de cuidados preventivos disponible.
- Servicio de llevarlo a su cita y de regreso para pacientes que califiquen. Lunes, martes, jueves y viernes de 8 a.m. a 5 p.m. y miércoles de 8 a.m. a 3:30 p.m.

Ayuda Financiera en Parkland

2021 Medical District Dr.

Dallas, TX 75235

www.parklandhealth.org/parkland-financial-assistance

(214) 590-8831

El horario de oficina es de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

- Ayuda Financiera en Parkland (PFA) es aceptada únicamente en las sucursales de Parkland.
- Las personas con un ingreso menor al 250% del nivel de ingreso federal de pobreza (FPII) pueden ser elegibles.
- PFA cubre las visitas a la sala de emergencias, cuidado preventivo, cuidado en hospital y servicios ambulatorios
- Inscripción gratuita.
- Las personas interesadas deben llenar la solicitud, mostrar pruebas de ingresos, número de personas en la casa, identificación con fotografía y ser residentes del condado de Dallas.
- Las solicitudes y los documentos pueden entregarse en persona, en línea, o por e-mail. Por favor visite la página web de Parkland para mayor información.

Acceso para el Periodo Dallas (PAD)

72 locaciones a través de la Ciudad de Dallas

[dallascityhall.com/departments/community-care/Pages/PERIOD-ACCESS-DALLAS-\(PAD\).aspx](http://dallascityhall.com/departments/community-care/Pages/PERIOD-ACCESS-DALLAS-(PAD).aspx)

- La ciudad de Dallas está poniendo a su disposición de manera gratuita productos de higiene femenina, como toallas sanitarias y tampones, en 72 locaciones incluyendo bibliotecas, centros comunitarios y centros recreativos a través de una iniciativa llamada Acceso para el Periodo Dallas (PAD).
- Puede visitar uno de esos lugares y recibir un suministro para un mes. Para recibir sus productos en una bolsa de manera discreta, complete la tarjeta de solicitud que se encuentran en los baños y preséntelo a un empleado de la biblioteca o del centro recreativo.



Far East Dallas Recursos Comunitarios

*Do you need assistance?
¿Necesita ayuda?*

Updated 01/02/26

Actualizado 01/02/26

Servicios médicos o de salud

Prism Health North Texas (PHNTX)

www.phntx.org

(214) 521-5191

- Servicio medico compasivo y económico para la familia, incluyendo cuidado primaria, pediatrista, salud mental, dentrista, salud de la mujer, cuidado y prevención del HIV/STI.
- Aceptan Medicaid, Medicare, and most insurance plans.
- Escala variable de honorarios con base en su ingreso.
- Multiples locaciones en el este de Dallas, Oak Cliff, y sur de Dallas. Citas para la misma semana están disponibles.

Trust Her Clinic Finder

Child Poverty Action Lab

www.TrustHerClinicFinder.org

- Entre a la página web para encontrar clínicas con programas de anticonceptivos, servicios de planificación familiar y atención prenatal para personas embarazadas.
- Si no tiene seguro médico, puede ser eligible para obtener anticonceptivos gratis o a precio reducido en cualquier clínica del condado de Dallas.
- Escoja la clínica de su preferencia y será dirigido a la página de información y citas.

Watermark Urgent Care Skillman Clinic

9780 LBJ Fwy, Suite 124

Dallas, TX 75243

www.watermarkurgentcare.com

(469) 317-0028

- Atienden una variedad de enfermedades (tos, resfriado, asma, laceraciones, dolor de garganta, fiebre, vómitos, infecciones, traumas leves, erupciones/ronchas) y ofrecen servicios de maternidad, asistencia dental y exámenes físicos.
- Servicios de maternidad en los primeros meses incluyen
 - Examen de embarazo, sonograma y examen de sangre
 - Tratamiento de síntomas (nauseas matutinas, UTI, sangreamiento o mancha de sangre)
 - Tratamiento de un aborto no emergente
- No se necesita seguro médico o identificación.
- *No atienden condiciones de atención primaria como alta presión sanguínea, hipotiroidismo o inmunizaciones.

Transportación

Programa DART Rides

101 N. Peak St.

Dallas, TX 75226

www.dart.org/rides

(214) 515-7272

numero para hacer cita

llame una hora en adelantado o

hasta 7 dias

- Opera en las ciudades de Dallas, Plano, Carrollton, Rowlett y algunos códigos postales en Addison, Farmers Branch e Irving.
- El subsidio les permite a las personas pagar solo el 25% del costo del viaje.
- Horarios de servicio son de 5:00 a.m. a medianoche, entre lunes y sabado, de 5 a.m. a medianoche los domingos y dias feriados.
- Las personas mayores de 65 o las personas con discapacidades pueden ser elegibles.
- Complete la solicitud en linea, mandela por correo o llame al numero 214-828-6642.
- Aplicacion mobil: DART Rider Assistance Programs.