

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026



El verano en Colorado está lleno de oportunidades para que niños y adolescentes exploren, aprendan e intenten cosas nuevas. Esta Guía de Recursos de Verano 2026 reúne una variedad de opciones pensadas para apoyar a las familias, que van desde campamentos y programas de lectura hasta eventos inclusivos, actividades adaptadas a necesidades sensoriales, excursiones de un día y recursos comunitarios útiles.

Sin importar los intereses, habilidades o edad de tu hijo, esta guía está diseñada para ayudarte a aprovechar al máximo la temporada de verano. Muchas de las actividades destacadas se encuentran a lo largo del Front Range, con opciones adicionales en todo Colorado para excursiones de un día y aventuras de fin de semana.

Índice:

Campamentos de verano y programas juveniles	2-5
Senderos accesibles	6-7
Parques, áreas de juego y espacios al aire libre	8-10
Programas de lectura y aprendizaje de verano	11
Atracciones y excursiones de un día	12-13
Actividades gratuitas y de bajo costo	14-15
Eventos inclusivos y adaptados a necesidades sensoriales	16
Oportunidades de voluntariado para adolescentes	17-18
Recursos alimentarios	19
Recursos comunitarios y servicios de apoyo	20

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026





Campamentos de verano y programas juveniles

Front Range


Campamentos de verano de Teaching the Autism Community (TACT)

 Semanalmente en junio.


 Englewood

 (303) 295-0163


 buildwithtact.org

 Desarrolla habilidades prácticas y oficios en personas con autismo a través de campamentos de verano de medio día, con duración de una semana, que incluyen experiencias prácticas como construcción de motores, automotriz y actividades de la granja a tu mesa. Los programas están disponibles para todos los grupos de edad y para personas con discapacidades.


Actividades recreativas adaptadas de Denver Parks and Recreation


 Semanal desde mayo hasta otoño

 Denver


 (720) 865-0820

 denvergov.org

 adaptive.recreation@denvergov.org


 Ofrece programas de verano inclusivos en toda la ciudad de Denver, que incluyen natación, ciclismo, fitness, artes y mucho más para personas con discapacidad. La inscripción para las actividades de verano se abre el miércoles 6 de mayo a las 12:00 del mediodía.

Campamentos de verano juveniles de Denver Parks and Recreation

 Semanal desde mayo hasta otoño

 Denver

 denvergov.org





 Ofrece una amplia variedad de campamentos de verano para jóvenes centrados en las artes, las actividades al aire libre y los deportes en toda la ciudad. La inscripción para las actividades de verano se abre el miércoles 6 de mayo a las 12:00 del mediodía.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026

Campamentos de verano y programas juveniles






Front Range (continuación)


Summer Rec Kidz de Denver Parks and Recreation

-  15 de junio al 7 de agosto (lunes a viernes)
-  De 9 a.m. a 4 p.m.
-  Denver
-  denvergov.org

-  Campamento de verano gratuito para niños de entre 8 y 12 años titulares de una tarjeta [MY Denver Card](#), con temas semanales, excursiones y actividades de aprendizaje en la comunidad. El plazo de inscripción ya está abierto.

Camp Paha

-  Junio a julio
-  Lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.
-  Lakewood
-  lakewood.org
-  paha@lakewood.org

-  Campamento de día inclusivo en Lakewood para niños y jóvenes con discapacidad, que ofrece actividades recreativas, interacción social y desarrollo de habilidades para la vida. Se ofrecen becas para los asistentes a través de la organización sin ánimo de lucro [Friends of Paha](#).

- **Los niños de entre 6 y 17 años** pueden disfrutar de la natación, los deportes, los juegos, las actividades en la naturaleza, la música, las experiencias sensoriales, las manualidades y las excursiones en un entorno seguro, entretenido y divertido.
 - Sesión A: del 8 al 26 de junio (no hay campamento el 19 de junio)
 - Sesión B: del 6 al 24 de julio
- **Los adultos de entre 18 y 25 años** pueden participar en el programa «Paha Adults in Transition» (PAT), que ofrece a los participantes una experiencia enriquecedora y motivadora.
 - Sesión A: del 8 al 26 de junio (no hay campamento el 19 de junio)
 - Sesión B: del 6 al 24 de julio


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026


Campamentos de verano y programas juveniles



Front Range (continuación)

Yay! Camp


 Del 8 de junio al 16 de julio, de lunes a jueves

 8:30 a.m. – 4 p.m.


 Highlands Ranch

 easterseals.com


 Peggy Brown en pbrown@eastersealscolorado.org

 Campamento de verano de apoyo para niños de entre 7 y 18 años con discapacidades o necesidades médicas especiales, que ofrece actividades temáticas, actividades recreativas y oportunidades para socializar.


Aurora Community Connection

 Sesiones semanales durante el verano

 Aurora

 (720) 975-0147

 auroracommunityconnection.com


 Ofrece campamentos de verano para niños y jóvenes de entre 2 y 14 años que combinan el enriquecimiento académico y la actividad física en un entorno organizado.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026


Campamentos de verano y programas juveniles


Mountain West


Adam's Camp

 Sesiones semanales durante el verano


 Colorado (principalmente Granby)

 (303) 563-8290


 adamscamp.org


 Ofrece campamentos terapéuticos y de aventura para personas con discapacidad intelectual y desarrollo, incluyendo jóvenes, adultos y familias.


Breckenridge Outdoor Education Center

 Sesiones semanales durante el verano

 Summit County

 (970) 453-6422

 boec.org

 Ofrece actividades al aire libre adaptadas, como rafting, escalada y acampada, para personas de todos los niveles.



RMHS Guía de Recursos de Verano 2026





Senderos accesibles

Front Range


Fountain Valley Trail en Roxborough State Park


 Roxborough State Park, Denver


 Apto para coches de bebé y personas con movilidad reducida/sillas de ruedas

 Un sendero pintoresco y adaptado para personas con movilidad reducida, ideal para la observación de aves y fauna silvestre.

Arkansas River Trail

 Pueblo

 Sendero pavimentado, apto para coches de bebé y personas con discapacidad o en silla de ruedas

 El Arkansas River Trail comienza en el corazón de Pueblo y se dirige hacia el oeste a lo largo del río hasta Lake Pueblo State Park, ofreciendo hermosas vistas del río y paisajes escénicos con colinas cubiertas de árboles.



RMHS Guía de Recursos de Verano 2026




Senderos accesibles





Al oeste de Front Range


Sendero Coyote Valley

-  Parque Nacional Rocky Mountain
-  Grava compactada / terreno llano, apto para coches de bebé y personas con movilidad reducida / sillas de ruedas

 Un sendero tranquilo y pintoresco de 1,6 km que serpentea por el valle de Kawuneeche a lo largo del río Colorado y en el que es frecuente avistar animales salvajes, como alces y renos.



Sillas de ruedas todo terreno en Rocky Mountain National Park


-  Rocky Mountain National Park
-  Sillas de ruedas todoterreno
-  (970) 586-6548
-  nps.gov

 Las nuevas [sillas de ruedas todoterreno](#) del Rocky Mountain National Park facilitan el desplazamiento por senderos nevados o caminos de tierra mientras se explora el parque. Estas sillas de ruedas se pueden reservar con antelación de forma gratuita y están disponibles para los usuarios de sillas de ruedas que busquen una opción más versátil.



Detalles de la reserva: Llame a Estes Park Mountain Shop al (970) 586-6548. Visite nps.gov para más información.


Dillon Reservoir Recpath

-  Dillon Reservoir en el condado de Summit.
-  Sendero pavimentado, apto para coches de bebé y personas con discapacidad o en silla de ruedas

 El sendero pavimentado de Reservoir Dillon Recpath se extiende a lo largo de más de 29 kilómetros por la orilla del pintoresco Reservoir Dillon, en el condado de Summit.

Moose-Goose Natural Trail

-  Arapaho National Wildlife Refuge
-  Sendero pavimentado, apto para coches de bebé y personas con discapacidad o en silla de ruedas

 Un recorrido circular corto y pintoresco en el que se puede observar fauna silvestre, como aves y alces, y que cuenta con pasillos accesibles para personas con discapacidad.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026


Parques, áreas de juego y espacios al aire libre

Parques y áreas de juego accesibles




Carmody Park

 Lakewood

 El Carmody Park en Lakewood cuenta con un tobogán integrado en una colina que es fácilmente accesible para usuarios de silla de ruedas, además de áreas de picnic con accesibilidad ADA.


El parque infantil «Nature Play» de City Park

 Denver

 Situado justo al lado del Museo de Nature & Science de Denver, en City Park, el parque infantil Nature Play está diseñado para personas de todas las capacidades, cuenta con plena accesibilidad según la ADA y ofrece una experiencia al aire libre totalmente envolvente.

Possibilities Playground en Butterfield Crossing Park

 Castle Rock

 «Possibilities Playground» es un espacio animado y totalmente accesible que cuenta con un muro sensorial táctil, columpios y giradores adaptados, y una tirolina accesible de 15 metros, lo que garantiza diversión y emoción a los visitantes de todas las capacidades.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026




Parques, áreas de juego y espacios al aire libre

Parques infantiles y parques en general


Johnson-Habitat Park

 Denver

 Este parque, que anteriormente era un vertedero, se ha transformado en un innovador espacio recreativo que cuenta con una emblemática plataforma de concreto, un anfiteatro de piedra, un aula al aire libre, plataformas de escalada y una zona para hacer fogatas a orillas del río.


Swansea Park

 Denver

 Diseñado con la colaboración de alumnos de primaria de la zona, el parque Swansea cuenta con un parque infantil pensado para que los niños se diviertan de verdad, con elementos como una casita de juegos, toboganes e incluso una tirolesa.


Ralston-Central Park & Splash Pad

 Arvada

 Ralston-Central Park cuenta con senderos panorámicos y dos parques infantiles para diferentes edades, con estructuras para trepar, toboganes, columpios y una popular tirolesa, todo ello sobre un suelo de goma de seguridad. En verano, la zona de juegos acuáticos y el parque de chorros abren todos los días.

Quail Crossing Park

 Westminster

 ¡Para cualquier futuro astronauta, una visita al Quail Crossing Park es imprescindible! Este pequeño parque infantil de barrio está repleto de atracciones divertidas, como un tobogán de tres pisos con temática espacial y una zona de juego inspirada en el centro de control de misiones que estimula el juego imaginativo.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026


Parques, áreas de juego y espacios al aire libre

Parques infantiles y parques en general





John Venezia Community Park

 Colorado Springs

 Este parque está inspirado en un rancho. Cuenta con un árbol de hoja perenne giratorio con estructuras para trepar con cuerdas, pistas de tenis y un gran campo de fútbol de césped con varias zonas de juego.

Palmer Park

 Colorado Springs

 Con una gran variedad de opciones de ocio, como un parque infantil, rutas de senderismo y una carretera panorámica con vistas a la ciudad de Colorado Springs, este es un destino ideal tanto para disfrutar de la aventura al aire libre como para practicar actividades al aire libre.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026



Programas de lectura y aprendizaje de verano

Programas de la biblioteca



Durante todo el verano



Distritos bibliotecarios de todo Colorado



Los distritos bibliotecarios de todo Colorado ofrecen programas de lectura de verano con premios, eventos y actividades que animan a los niños y adolescentes a leer y a mantenerse activos. Consulta en tu biblioteca local para obtener más información.

Programa de lectura de verano de Barnes & Noble



Julio y agosto



Tu tienda Barnes & Noble más cercana



Los niños de 1.º a 6.º grado pueden conseguir un libro gratis si leen y registran al menos ocho libros durante el verano. Visita tu tienda Barnes & Noble más cercana para obtener más información.

El programa de lectura de verano de los Colorado Rapids



Durante todo el verano



Denver



coloradorapids.com




Este programa colabora con las bibliotecas locales para premiar a los jóvenes lectores con entradas gratuitas para los partidos de los Colorado Rapids y entradas con descuento para sus familiares.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026


Lugares de interés y excursiones de un día

En todo el estado

Programación de la biblioteca




 Todos los días durante todo el año


 Tu biblioteca local.
Utiliza [este buscador de bibliotecas](#) para encontrar la tuya.

 ¿Sabías que las bibliotecas ofrecen una gran variedad de actividades para niños pequeños, niños en edad escolar y adolescentes durante todo el año? Desde cuentacuentos para bebés hasta espacios de creación para niños a los que les gusta hacer manualidades, pasando por visitas de autores, clases de yoga y de cocina, y mucho más para los más pequeños, es muy probable que tu biblioteca local tenga un montón de actividades para tu hijo. Muchas bibliotecas también ofrecen kits educativos que tu familia puede llevarse prestados. Visita tu biblioteca local para obtener más información.




Área metropolitana de Denver


Denver Botanic Gardens

 Diario
 Denver y Aurora
 botanicgardens.org

 Cuenta con tres ubicaciones con jardines, senderos y actividades para toda la familia, incluyendo días de entrada gratuita durante todo el verano. El centro de Aurora, llamado Plains Conservation Center, ofrece información sobre el ecosistema de la pradera, además de la historia cultural de Colorado.

Denver Zoo Conservation Alliance

 Todos los días durante el verano
 Denver
 denverzoo.org

 Un destino muy popular para aprender sobre animales de todo el mundo, con horario ampliado en verano, experiencias interactivas y [actividades adaptadas a las necesidades sensoriales](#).

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026



Lugares de interés y excursiones de un día

Área metropolitana de Denver (continuación)

The Wild Animal Sanctuary



Todos los días durante el verano



Keenesburg



wildanimalsanctuary.org



Ofrece a los grandes mamíferos rescatados, como leones, tigres y osos, un espacio abierto donde moverse libremente, con pasillos elevados que permiten observarlos de forma segura y única.

Colorado Springs

Manitou Cliff Dwellings



Diario de 9 a.m. a 5 p.m.



Manitou Springs



cliffdwellingsmuseum.com



Explora las viviendas ancestrales de los pueblos de los acantilados que se conservan y descubre la historia de los primeros pueblos indígenas a través de un recorrido a pie autoguiado.

The Rocky Mountain Dinosaur Resource Center



De lunes a sábado, de 9 a.m. a 6 p.m.;
domingo de 10 a.m. a 5 p.m.



Woodland Park



rmdrc.com



Un museo interactivo con fósiles auténticos, exposiciones interactivas y modelos de dinosaurios a tamaño real que dan vida a la historia prehistórica.

The Cheyenne Mountain Zoo



Diario



Colorado Springs



cmzoo.org



Ofrece experiencias interactivas con animales, como dar de comer a las jirafas, además de campamentos y programas para niños de todos los niveles. Para niños de entre 7 y 11 años con autismo, trastornos del desarrollo sensorial u otras discapacidades o retrasos en el desarrollo, hay [campamento de un día](#) durante todo el verano.





RMHS Guía de Recursos de Verano 2026







Actividades gratuitas y de bajo costo

Área metropolitana de Denver





Movies on the Green (Cine al aire libre en el césped verde)

-  Algunos viernes por la noche; las películas comienzan al anochecer.
-  Central Park, Denver
-  mca.com
-  Noches de cine al aire libre gratuitas con películas para toda la familia, perfectas para disfrutar de una tarde relajada de verano sobre una manta o en una silla plegable.





Noches de cine en Infinity Park

-  Algunos lunes por la tarde; las puertas se abren a las 6 p.m., y las películas empiezan a las 7 p.m.
-  Infinity Park en Glendale
-  infinityparkglendale.com
-  Disfrute de sesiones de cine al aire libre gratuitas y aptas para toda la familia, con espacio para mantas y sillas, además de comida disponible para comprar en los puestos del recinto.

Film on the Rocks

-  Cada semana durante todo el verano; las puertas se abren a las 6:30 p.m., las películas empiezan al atardecer
-  Morrison, Colorado, en el Anfiteatro Red Rocks
-  redrocksonline.com
-  Disfruta de películas en el emblemático Anfiteatro Red Rocks, donde cada verano se ofrecen varias sesiones aptas para toda la familia. La programación de películas estará disponible el 4 de mayo, ¡así que no te lo pierdas!

Visita la Casa de la Moneda de Denver

-  De lunes a jueves (excepto festivos nacionales)
-  Centro de Denver
-  usmint.gov
-  Las visitas guiadas gratuitas permiten conocer los entresijos de cómo se fabrica el dinero en una de las únicas casas de la moneda en funcionamiento del país. Las visitas, que deben reservarse por internet con antelación, duran 1 hora y 15 minutos y están disponibles para niños a partir de 7 años.





RMHS Guía de Recursos de Verano 2026







Actividades gratuitas y de bajo costo

Área metropolitana de Denver (continuación)

Visita el Capitolio del Estado de Colorado





-  De lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m.; visitas guiadas cada hora de 10 a.m. a 3 p.m.
-  Centro de Denver
-  colorado.gov
-  Descubre el edificio del Capitolio de Colorado con visitas guiadas gratuitas entre semana, que incluyen acceso al mirador de la cúpula dorada. Es una forma estupenda de aprender sobre el gobierno y la educación cívica con tu hijo.

First Friday Art Walks





-  El primer viernes de cada mes de 5:30 p.m. a 9:30 p.m.
-  Distrito de las Artes Santa Fe de Denver
-  santafeartsdistrict.org
-  Un animado evento mensual con galerías de arte, puestos callejeros y camiones de comida en uno de los barrios más animados de Denver. El primer viernes de agosto, la calle se cierra al tráfico, lo que deja aún más espacio para pasear.

Boulder County

Súbete al tren gratuito de Tebo

-  De lunes a viernes por la mañana Del 26 de mayo al 4 de septiembre de 2026
-  Calle Pearl en Boulder
-  boulderdowntown.com
-  Un divertido paseo en tren gratuito para los más pequeños a lo largo del popular paseo peatonal de Boulder. ¡Este nuevo tren totalmente eléctrico invita a todos los niños menores de 10 años y a los adultos que los acompañen a subir a bordo!

Haz una visita guiada sobre el té en Celestial Seasonings


-  Martes a sábado 10 a.m. a 4 p.m.
-  Boulder
-  celestialseasonings.com
-  Visita una fábrica de té en funcionamiento y descubre cómo se elaboran las mezclas; además, podrás degustar té de forma gratuita antes o después de la visita, si lo deseas. Las visitas, de 45 minutos de duración, se realizan de martes a sábado para participantes a partir de 5 años y deben reservarse por internet con antelación. Las entradas cuestan \$6 por persona.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026




Eventos inclusivos y adaptados a necesidades sensoriales

Feria de Recursos de Neurodiversidad de Guiding Bright Minds


 13 de junio de 10 a.m. a 2 p.m.


 Denver Academy,
400 East Iliff Avenue, Denver, CO

 guidingbrightminds.com


 Un evento gratuito y apto para toda la familia en el que descubrir los recursos locales, entrar en contacto con los proveedores y celebrar la neurodiversidad a través de actividades y la participación de la comunidad.

Mañanas adaptadas a necesidades sensoriales en el Denver Art Museum


 12 de julio, de 9 a.m. a mediodía

 Denver Art Museum

 denverartmuseum.org


 Estas «Mañanas adaptadas a las necesidades sensoriales» están pensadas para que los niños con neurodiversidad o trastornos del procesamiento sensorial, junto con sus familias, puedan disfrutar del museo en un entorno acogedor y cómodo. Consulte su sitio web para conocer las próximas fechas.

Tardes adaptadas a necesidades sensoriales en The Butterfly Pavilion

 27 de mayo, 24 de junio, 15 de julio
de 3 p.m. a 5 p.m.

 The Butterfly Pavilion, Westminster

 butterflies.org




 Las tardes adaptadas a las necesidades sensoriales en el Butterfly Pavilion ofrecen a las familias una forma más tranquila de disfrutar de las exposiciones, con iluminación natural, entornos tranquilos y aforo limitado. Los visitantes también pueden acceder a una sala de descanso (sala adaptada a las necesidades sensoriales) y participar en actividades guiadas relacionadas con las exposiciones.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026






Oportunidades de voluntariado para adolescentes


Jovial Concepts

-  Todos los sábados (de abril a noviembre)
-  Área metropolitana de Denver (varias ubicaciones)
-  jovialconcepts.org




 Hazte voluntario en huertos comunitarios que amplían el acceso a alimentos frescos y, al mismo tiempo, fomentan el encuentro entre las personas. No se necesita experiencia y pueden participar personas de todas las edades. **Horario de voluntariado:** de 10 a.m. a 2 p.m.


Habitat for Humanity of Metro Denver

-  Todo el año
-  Área metropolitana de Denver
-  habitatmetrodenver.org

 Oportunidades de voluntariado práctico para adolescentes a partir de 14 años, como trabajar en las tiendas ReStore o colaborar en proyectos de construcción de viviendas. Los jóvenes de entre 14 y 15 años deben ir acompañados de un adulto, mientras que los mayores de 16 años pueden participar de forma independiente.

Clothes to Kids of Denver

-  Todo el año
-  Denver
-  clothestokidsdenver.org

 Los adolescentes pueden ayudar a clasificar y organizar la ropa para apoyar a los estudiantes de la comunidad. Se buscan voluntarios que puedan comprometerse a dedicar un mínimo de 12 horas durante 3 meses.

RMHS Guía de Recursos de Verano 2026

Oportunidades de voluntariado para adolescentes



Metro Caring



Todo el año



Denver



metrocar.org



Colabora con un mercado alimentario comunitario ayudando a reponer productos, atendiendo a los clientes y garantizando el buen funcionamiento del mercado. Todos los voluntarios deben tener al menos 14 años.

Children's Literacy Center



De septiembre a junio



Colorado Springs (varias ubicaciones)



childrensliteracycenter.org






Los tutores voluntarios ayudan a los alumnos más jóvenes a mejorar sus habilidades de lectura y lenguaje mediante sesiones individuales. El centro pide a los voluntarios que se comprometan a impartir dos sesiones de tutoría a la semana durante al menos tres meses. Los voluntarios deben tener al menos 14 años.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026







Recursos alimentarios


Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP)

-  Todo el verano
-  En todo Colorado
-  cde.state.co.us




-  Ofrece desayuno, almuerzo, merienda y cena gratuitos a los jóvenes de Colorado menores de 18 años durante todo el verano. Las comidas se sirven en diversos centros colaboradores repartidos por todo el estado, entre los que se incluyen organizaciones sin ánimo de lucro, campamentos no residenciales y universidades públicas o privadas.


Hunger Free Colorado

-  Todo el año
-  En todo Colorado
-  (720) 328-1284
-  hungerfreecolorado.org




-  Pone en contacto a las personas con recursos alimentarios para satisfacer sus necesidades inmediatas, al tiempo que aboga por cambios en las políticas para acabar con el hambre.


Food Bank of the Rockies

-  Todo el año
-  En todo Colorado
-  foodbankrockies.org

-  Trabaja para garantizar que los habitantes de Colorado tengan acceso a alimentos nutritivos mediante la gestión de centros repartidos por todo el estado. Consulta su [localizador de despensas](#) para encontrar un centro cerca de ti.

No Kid Hungry

-  Todo el año
-  En todo Colorado
-  nokidhungry.org




-  Garantiza que los niños de todo Estados Unidos tengan acceso a alimentos nutritivos durante todo el año. Durante el verano, ofrecen recursos para garantizar que los niños sigan recibiendo comidas incluso cuando las escuelas están cerradas. Todos los menores de 18 años pueden participar en los programas de comidas de verano.


RMHS Guía de Recursos de Verano 2026





Recursos comunitarios y servicios de apoyo


211 Colorado

-  En todo Colorado
-  Marque el 2-1-1 o al (866) 760-6489
-  211colorado.org



 Un servicio gratuito, confidencial y multilingüe que ofrece información y orientación, y pone a las personas en contacto con recursos y servicios esenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, tanto en línea como por teléfono.


FindHelp

-  En todo Colorado
-  findhelp.org

 Una base de datos de recursos en la que se pueden realizar búsquedas para encontrar recursos y servicios gratuitos o de bajo coste, como alimentos, vivienda, ayuda económica, asistencia sanitaria y mucho más.

FoodFinder

-  En todo Colorado
-  foodfinder.us

 Con una aplicación y un sitio web, puedes localizar los bancos de alimentos de tu zona.