

# care/solace

Calming the Chaos of Mental Health Care.

Dear FJUHSD Families,

This past year may have presented a variety of difficulties for students and their families. Some of us, including our students, are experiencing fatigue in response to the pandemic and other factors. Some students are disconnecting (or disengaging) and may find it hard to motivate ourselves and engage in school. Before the pandemic, one in four may have needed help maintaining our mental health. Those numbers are on the rise and reaching higher levels due to limited in-person connections to people, places, and things that help us stay healthy.

As our district works in accordance with state and local guidelines to safely reopen campuses we know that the process is challenging and many in our community are in need of help.

If a student or family member is in need of support or are worried about a loved one, **Care Solace** can help students and their families find mental health and substance use treatment options matched to your needs regardless of the circumstance.

FJUHSD students, staff, and families can use Care Solace at no charge to them. Care Solace's team is available 24/7 and can support students and families in any language.

If you would like to use Care Solace to help find a provider

- Call **888-515-0595**. Access Care Solace 24 hours a day, 7 days a week.
- Visit <https://www.caresolace.com/site/fjuhsdfamilies/> and either search on your own, OR click "Book Appointment" for assistance by video chat, email, or phone.
- Email [weserve@caresolace.org](mailto:weserve@caresolace.org) with the following information:
  - Your name and contact information (cell phone number)
  - Your preferred language
  - A good time for Care Solace to contact you

Below are resources available in our community.

- [211 OC](#)
- [Resource Directory for North OC](#)

## Housing:

- [Emergency Rental Assistance](#)
- [Family Solutions Collaborative](#)

## Parenting:

- [Foster Kinship Classes](#)
- [Love & Logic Classes](#)

Be Well,

# care/solace

Calming the Chaos of Mental Health Care.

Estimadas familias de FJUHS D,

El año pasado pudo haber presentado una variedad de dificultades para los estudiantes y sus familias. Algunos de nosotros, incluidos nuestros estudiantes, estamos experimentando fatiga en respuesta a la pandemia y otros factores. Algunos estudiantes se están desconectando (o desinvolucrados) y pueden tener dificultades para motivarnos y participar en la escuela. Antes de la pandemia, es posible que uno de cada cuatro haya necesitado ayuda para mantener nuestra salud mental. Esos números están aumentando y alcanzando niveles más altos debido a las limitadas conexiones en persona, lugares y cosas que nos ayudan a mantenernos saludables.

A medida que nuestro distrito trabaja de acuerdo con las pautas estatales y locales para reabrir las escuelas de manera segura, sabemos que el proceso es desafiante y muchos en nuestra comunidad necesitan ayuda.

Si un estudiante o un miembro de la familia necesita apoyo o está preocupado por un ser querido, **Care Solace** puede ayudar a los estudiantes y sus familias a encontrar opciones de tratamiento de salud mental y abuso de sustancias ilegales que se adapten a sus necesidades, independientemente de la circunstancia.

Los estudiantes, el personal y las familias de FJUHS D pueden usar Care Solace sin costo alguno para ellos. El equipo de Care Solace está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y puede ayudar a los estudiantes y las familias en cualquier idioma.

Si desea utilizar Care Solace para encontrar un proveedor

- Llame al **888-515-0595**. Access Care Solace las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Visite <https://www.caresolace.com/site/fjuhsdfamilies/> y busque por su cuenta, o haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.
- Envíe un correo electrónico a [weserve@caresolace.org](mailto:weserve@caresolace.org) con la siguiente información:
  - Su nombre e información de contacto (número de teléfono celular)
  - Tu idioma preferido
  - Es un buen momento para que Care Solace se comunique con usted

A continuación, se encuentran los recursos disponibles en nuestra comunidad.

- [211 OC](#)
- [Directorio de Recursos para condado norte de OC](#)

Alojamiento:

- [Asistencia de emergencia para el alquiler](#)
- [Soluciones familiares colaborativas](#)

Crianza de los hijos:

- [Clases de parentesco adoptivo](#)
- [Clases de amor y lógica](#)

Cuidense,

# care-solace

Calming the Chaos of Mental Health Care.

FJUHSD에게,

이번해에 저희에게는 많은 어려움과 슬픔을 받았습니다. 세계에 많은 것들이 변하고 있는 가운데 저희 모두 힘들음을 겪고 있고 간단한 문제들도 어렵게 해결하고 있습니다. 팬데믹과 다른 문제들에 의하여 저희와 아이들은 지치고 있습니다. 보통 생활과 떨어지며 보통일을 하기 위한 의지가 없어지고 있습니다. 팬데믹 전에는 4분중 1분만 정신 건강에 도움이 필요했습니다. 그 숫자는 사람들과 장소 그리고 우리가 아끼는 물건들 없이는 계속 오르고 있습니다.

저희 교육부는 주와 카운티에 지도를 따라 학교들에 문을 열면서 지역사회에 많은 도움이 필요하다는 것을 알고 있습니다.

도움이 필요 하시거나 다른 사람들이 걱정이 되시면, **Care Solace** 는 정신건강과 약물 사용에 치료를 찾아 드립니다.

FJUHSD 학생, 직원, 그리고 가족들은 Care Solace 무료로 이용하실 수 있습니다. Care Solace 팀은 항상 열려 있으며 모든 언어로 도와 줄 수 있습니다.

Care Solace를 통해 도움이 필요하시면

- **888-515-0595**에 전화 해주시기 바랍니다 . Care Solace는 주 7일 24시간 연락 가능합니다.
- <https://www.caresolace.com/site/fjuhsdfamilies/> 에 가서서 “Book Appointment” 를 누르시면 영상 전화, 이메일, 전화로 도움을 받을 수 있습니다.
- [weserve@caresolace.org](mailto:weserve@caresolace.org) 에 아래에 정보와 이메일 하실 수 있습니다:
  - 이름과 연락처 (휴대폰 번호)
  - 언어
  - Care Solace가 연락하기 좋은 시간

아래는 도움을 줄수있는 자료들입니다.

- [211 OC](#)
- [Resource Directory for North OC](#)

Housing:

- [긴급렌트 지원](#)
- [가족 솔루션 협업](#)

Parenting:

- [친족 육성 수업](#)
- [사랑 및 논리 수업](#)