

Youth & Family Mental Health & Wellness RESOURCE DIRECTORY

Caregivers, students, teachers, providers, and community members...

It can be overwhelming to know where to start when a young person is struggling with a mental health challenge. YouthWell works with our community partners to reduce stress for families by simplifying the process of connecting to resources in Santa Barbara County.

Visit YouthWell.org to find...

- an **online resource directory** to help youth, **ages 0-25**, and families access appropriate and available mental health and wellness services that can be viewed in English and Spanish. Find local therapists, support groups, treatment programs, crisis resources, and postvention resources for those in recovery.
- **tips** to learn more about mental health disorders, how to choose a program, questions to ask a therapist, insurance terms, screening tools, and more to help you navigate.
- **books**, articles, and videos to help you on your journey. Find videos of past workshops.
- useful **handouts** for youth, caregivers, and teachers that help with managing self-care, improving communication, and recognizing the signs of emotional distress.



CRISIS? SB County Access 888.868.1649 • SAFTY Hotline 888.334.2777 • 911 • Crisis Text Line, Text HOME to 741741

YouthWell

youthwell.org

CALENDAR

View the YouthWell.org Community Calendar to find community **support groups** for parents and youth as well as **educational workshops** and **Youth Mental Health First Aid** trainings.



**IT'S OK TO ASK
FOR HELP.**

WELLNESS WORKSHOPS

Held monthly for students (10-25) and the adults who care about them.

Join us while we open up conversations about mental health, learn from speakers, create connections, raise awareness, and eliminate stigma. Learn how to practice self-care and manage your mental wellness.

Let's develop and build resilience so that we are all better equipped to cope with stress and challenging situations. Free. Register at YouthWell.org. **Spanish interpretation provided.**

YOU ARE NOT ALONE.



Salud Mental y Bienestar para Jóvenes y Familias

DIRECTORIO DE RECURSOS

Cuidadores/as, estudiantes, maestros/as, proveedores/as y miembros de la comunidad.

Puede ser abrumador saber dónde comenzar cuando una persona joven tiene dificultades con un desafío de salud mental. YouthWell trabaja con nuestros colaboradores en la comunidad para reducir el estrés de las familias al simplificar el proceso de conectarse con recursos en el Condado de Santa Bárbara.



Visite [YouthWell.org](https://youthwell.org) para encontrar...

- **un directorio en línea de recursos locales** en inglés y español para ayudar a los jóvenes de **0-25 años** y a sus familias a tener acceso a servicios apropiados y disponibles de salud mental y bienestar. Encuentre a terapeutas, grupos de apoyo, programas de tratamiento, recursos para crisis y de posvención para aquellos en recuperación.
- consejos para aprender más sobre desórdenes de salud mental, cómo elegir un programa, preguntas para hacer al terapeuta, términos del seguro de salud, herramientas para monitoreo y mucho más para ayudarlos.
- libros, artículos y videos para ayudarle en su trayectoria. Encuentre videos de talleres anteriores.
- folletos útiles para los jóvenes, cuidadores/as y maestros/as que ayudan con el manejo del autocuidado, a mejorar la comunicación y a reconocer las señales de aflicción emocional.

¿Crisis? SB County Access 888.868.1649 • SAFTY Hotline 888.334.2777 • 911 • Crisis Text Line, Texto HOME to 741741

YouthWell

youthwell.org

CALENDARIO

Vea el Calendario de la Comunidad de YouthWell.org para encontrar grupos comunitarios de apoyo para padres y jóvenes y también talleres educativos y entrenamientos de Primeros Auxilios para la Salud Mental de los Jóvenes.



**ESTÁ BIEN
PEDIR AYUDA.**

TALLERES DE BIENESTAR

Realizados mensualmente para estudiantes (10-25) y para los adultos que se preocupan por ellos.

Únase a nosotros mientras comenzamos conversaciones sobre la salud mental, aprendemos de presentadores, hacemos conexiones, creamos concientización y eliminamos el estigma. Aprenda cómo practicar autocuidado y a manejar su salud mental.

Desarrollemos y creemos resiliencia para que estemos todos mejor equipados para superar el estrés y situaciones desafiantes.

Gratis. Regístrese en [YouthWell.org](https://youthwell.org). **Se ofrece interpretación al español.**

USTED NO ESTÁ SOLO/A.

