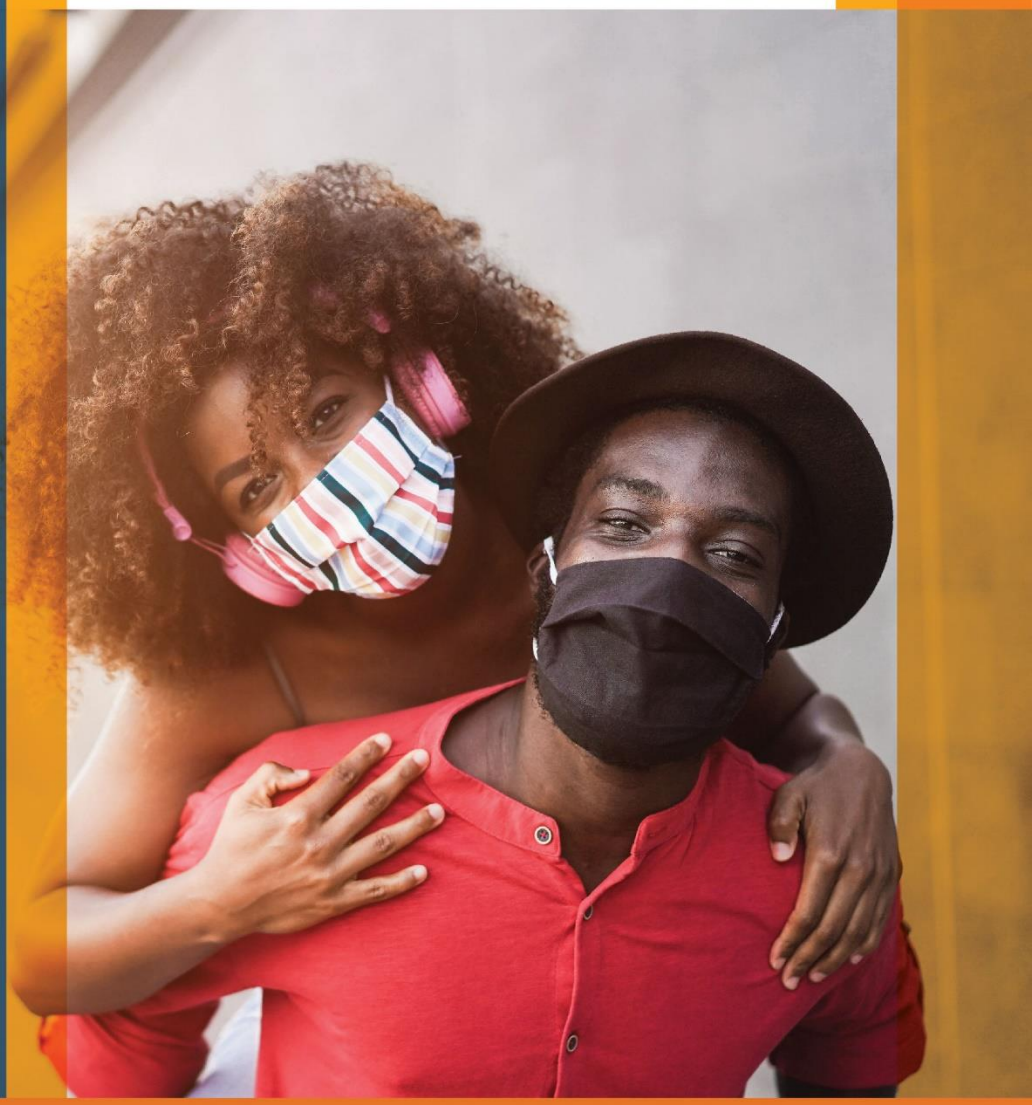
United Parents

California HOPE

HOPE LIVES HERE



Parents & Caregivers that are in Crisis, give us a call:

(888) 384-1120

or to chat, visit:
https://calhopeconnect.org/populations/parents-caregivers

CalHOPE offers crisis counseling after a federal declaration of emergency. It offers resources and information to help people find their way during these difficult times.

California HOPE

Parents & Caregivers in Crisis
Call us @ (888) 384-1120
Hours: 9am – 7pm (Mon – Sat)

Tips to Manage Stress:

Take a break from the news if it's causing you to feel overwhelmed.

Maintain social contact by phone, text, or email with those who support you.

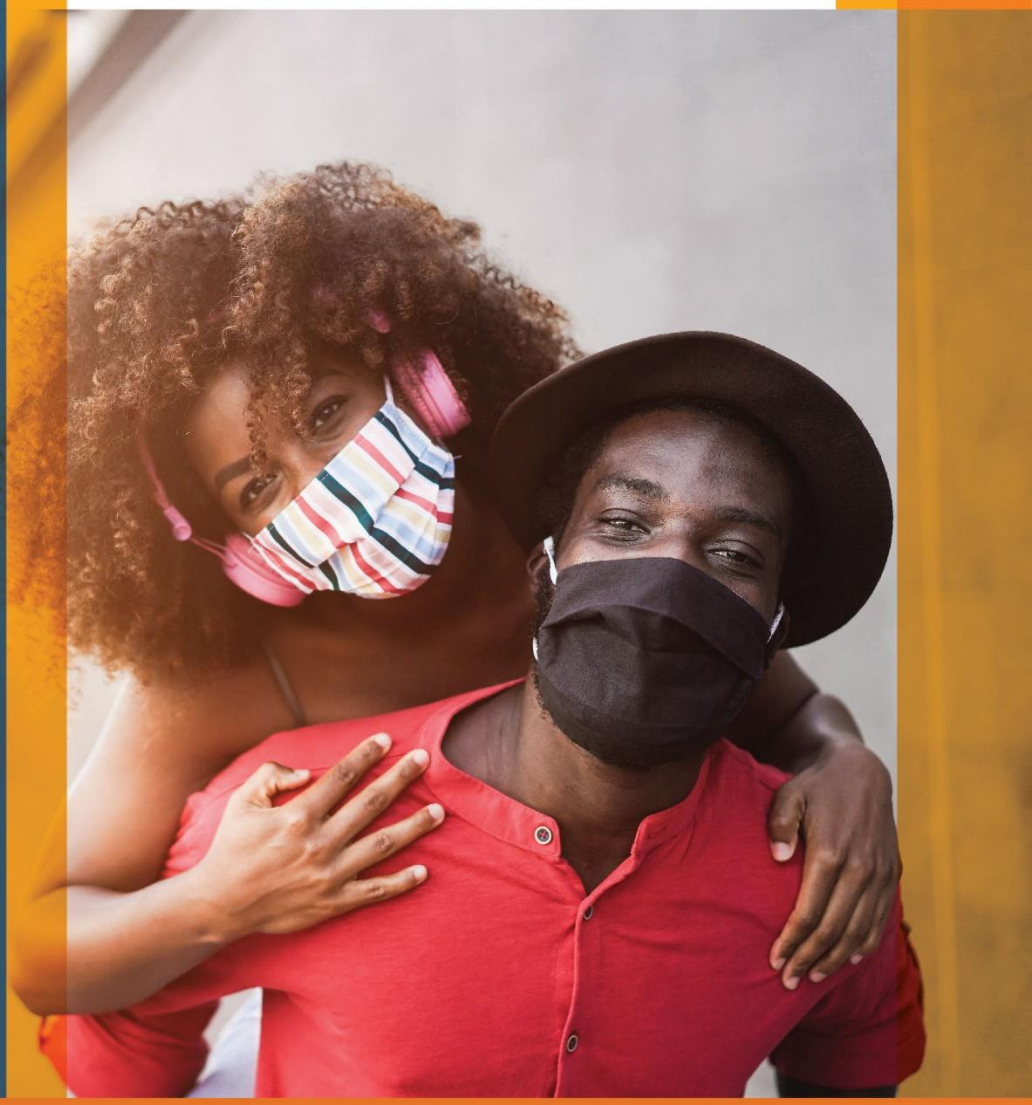
Treat your body kindly—eat healthy foods, avoid excessive alcohol, and exercise as you are able.

Focus on what you can control, and let go of the rest.

United Parents

California HOPE

LA ESPERANZA ESTÁ AQUÍ



Padres y cuidadores que es tan en crisis, Llamenos

(888) 384-1120

o para conversar en vivo visite: https://calhopeconnect.org/populations/parents-caregivers

CalHOPE ofrece asesoramiento en caso de crisis después de una declaración federal de emergencia. Ofrece recursos e información para ayudar a las personas a encontrar su camino en estos tiempos difíciles.

California HOPE

Padres y cuidadores en crisis
Llamenos (888) 384-1120
Horas: 9am – 7pm (Lunes – Sabado)

Consejos para manejar el estrés:

Tómese un descanso de las noticias si le hacen sentirse abrumado.

Mantenga contacto social con aquellos que lo apoyan por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico.

Trate a su cuerpo con amabilidad: coma alimentos saludables, evite el exceso de alcohol y haga ejercicio en la medida de lo posible.

Concéntrese en lo que puede controlar, y trate de olvidarse del resto.