Dear families of Morgan Hill Unified,

The holidays are just around the corner! Traditionally many of us would be preparing for our festivities and holidays by making plans to visit friends and family, making plans to travel, and going shopping for presents for our loved ones. As we all know, COVID-19 has placed limitations on our festivities. Many families are struggling from the impact COVID-19 has had as a result from the disease itself, and from social distancing and stay at home orders. Many of us are experiencing grief and loss around not being able to have our traditional celebrations coupled with the usual stress that results from the holidays.

To help make this holiday season easier for you and your family, we have included a few resources to help you navigate the holidays during these challenging times.

Attachments include:

1. This holiday season do what's best for you and your loved ones – CDC
2. Ways to Survive the Holidays - Janet Childs, Director for Training and Critical Incident Stress Management, Centre for Living with Dying program at Bill Wilson Center
3. Family Fun Activities
4. Food Distribution Guide – South County Youth Task Force
5. Santa Clara County Resources – Santa Clara County Behavior Health Department

Wishing you and your loved ones a wonderful holiday season!

Rebekah Children's Services and Community Solutions

SANTA CLARA COUNTY
Behavioral Health Services

connect
empower
transform
SANTA CLARA COUNTY MENTAL HEALTH SERVICES ACT

Estimadas familias del Distrito Unificado de Morgan Hill,

¡Las vacaciones están a la vuelta de la esquina! Tradicionalmente, muchos de nosotros nos preparamos para nuestras festividades y días festivos haciendo planes para visitar a amigos y familiares, haciendo planes para viajar o yendo a comprar regalos para nuestros seres queridos. Como todos sabemos, COVID-19 ha impuesto limitaciones a nuestras festividades. Muchas familias están luchando por el impacto que ha tenido COVID-19 como resultado de la enfermedad en sí, y por el distanciamiento social y las órdenes de quedarse en casa. Muchos de nosotros estamos experimentando dolor y pérdida por no poder tener nuestras celebraciones tradicionales junto con el estrés habitual que resulta de las fiestas.

Para ayudar a que esta temporada navideña sea más fácil para usted y su familia, hemos incluido algunos recursos para ayudarlo a navegar las fiestas durante estos tiempos difíciles.

Se adjuntan los siguientes archivos:

1. En esta temporada navideña, haga lo mejor para usted y sus seres queridos - CDC
2. Maneras de sobrevivir a las vacaciones: Janet Childs, directora de capacitación y manejo del estrés por incidentes críticos, programa del Centro para vivir con los moribundos en el Centro Bill Wilson
3. Actividades divertidas para la familia
4. Guía de distribución de alimentos - Grupo de trabajo juvenil del sur del condado
5. Recursos del Condado de Santa Clara - Departamento de Salud del Comportamiento del Condado de Santa Clara

¡Le deseamos a usted y a sus seres queridos unas maravillosas vacaciones!

Rebekah Children's Services and Community Solutions

SANTA CLARA COUNTY
Behavioral Health Services

connect
empower
transform
SANTA CLARA COUNTY MENTAL HEALTH SERVICES ACT

This holiday season do what's best for you and your loved ones

Being away from family and friends during the holidays can be hard.

When you talk with your friends and family about plans, it's ok if you decide to stay home and remain apart from others.

Hard choices to be apart this year may mean that you can spend many more years with your loved ones.

Doing what's best for you includes eating healthy foods and getting enough sleep.

Do what is best for your health and the health of your loved ones. This year spend time with those in your own household.

Make time to take care of your body and stay active to lessen fatigue, anxiety, and sadness.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746

cdc.gov/coronavirus

321172-A

Las festividades y el estrés

Esta temporada festiva, haga lo mejor para usted y sus seres queridos

Cuídese

- Estar lejos de familiares y amigos durante las festividades puede ser difícil.
- Al hablar con sus amigos y familiares acerca de sus planes, está bien si decide quedarse en casa y alejado de las demás personas.

Haga lo mejor para su hogar

- Hacer lo mejor para usted incluye consumir alimentos saludables y dormir lo suficiente.
- Cuide su cuerpo y manténgase activo para disminuir la fatiga, la ansiedad y la tristeza.

Disfrute junto a los integrantes de su hogar

- La difícil decisión de no reunirse este año puede significar disfrutar de muchos más años a futuro con sus seres queridos.
- Haga lo mejor para su salud y la salud de sus seres queridos. Este año disfrute junto a los integrantes de su hogar.

https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/coping-holiday-stress.html

WAYS TO SURVIVE THE HOLIDAYS

1. Acknowledge that there is no magical solution for eliminating the pain you are feeling.
2. Accept that you have definite limitations this year, and that is not "wrong"…… ***it just is.***
3. Realize that you must look at your true priorities and determine what is truly meaningful for you -and for friends and family.
4. Give yourself permission to let go of the "shoulds" and "have-tos" this year.
5. Many changes in your life are painful and unwelcome and you are entitled to grieve over them. Give yourself permission to do so, and then try to see if some of the changes can be transformed into challenges. The challenge is to survive—and find a new approach to life. This includes the holidays.
6. Know that it's OK to say, *"No, I can't, this year."*
7. Release the guilt over what you cannot control this year.
8. Make your needs around the holidays known, to friends, family, anyone who may be able to provide support, especially emotional support.
9. Try to find constructive things to do, at least some of the time.
10. Remember, those around you are also struggling with their own pain. You are responsible for taking care of *you*, ...just as they are responsible for taking care of themselves.
11. Talk with your family and/or friends, about personal choices. Sometimes, exploring together can bring creative ideas about how to survive.
12. Avoid over-indulgence in alcohol or drugs. In the end, they only make matters worse.

If any activity takes more energy than it gives you, let it go this year. You can always return to it next year.

Maneras de Sobrevivir las Fiestas

1. Reconozca que no existe una solución mágica para eliminar el dolor que siente.

2. Acepte que tiene limitaciones definidas este año, y eso no está "mal"… simplemente así es.

3. Dese cuenta de que debe considerar sus verdaderas prioridades y determinar qué es realmente significativo para usted y para sus amigos y familiares.

3. Permítase deshacerse de los "debo de" y los "tengo que" este año.

5. Muchos cambios en su vida son dolorosos y no deseados y tiene derecho a lamentarse por ellos. Dese permiso para hacerlo y luego trate de ver si algunos de los cambios se pueden transformar en desafíos. El desafío es sobrevivir y encontrar un nuevo enfoque de la vida. Esto incluye las vacaciones.

6. Sepa que está bien decir: "No, no puedo este año".

7. Libere la culpa por lo que no puede controlar este año.

8. Haga saber sus necesidades durante las vacaciones a amigos, familiares, cualquier persona que pueda brindar apoyo, especialmente apoyo emocional.

9. Trate de encontrar cosas constructivas para hacer, al menos parte del tiempo.

10. Recuerde, quienes le rodean también están luchando con su propio dolor. Ud. es responsable de cuidarse, ... así como ellos son responsables de cuidarse a sí mismos.

11. Hable con su familia y / o amigos sobre sus elecciones personales.
A veces, explorar juntos puede aportar ideas creativas sobre cómo sobrevivir.

12. Evite la indulgencia excesiva con el alcohol o las drogas. Al final, solo empeoran las cosas.

Si alguna actividad requiere más energía de la que te da, déjala este año. Siempre puedes volver a él el próximo año.

Family Fun Activities

Have a Movie Night

Whether you're streaming or using a DVD grab your favorite snacks and enjoy a movie together. You can even take the extra step and make pretend movie tickets and make a concession stand.

Make Paper Snowflakes

Grab a sheet a paper, fold it, and cut creative shapes. You can hang them around your home and use them as decorations.

Start a gratitude jar

Grab paper, a jar or a cup, and start writing down the things you're grateful for and on a selected day such as Christmas or the start of the new year read the gratitude slips out loud as a family

Go on a Candy Cane Scavenger Hunt

Hide candy canes or other treats around your house and yard/patio and allow the children to look for them.

Decorate Christmas Cookies

Have A Game Night

Take out those board games and/or play games online together as a family.

Stay connected with friends and family

Have virtual game nights, gingerbread house contest, ugly sweaters contest, talk on the phone, have a virtual card making event and mail the cards out to family and friends.

See Christmas Lights

Drive around your neighborhood, listen to your favorite tunes, and look at the decorations.

Actividades divertidas para la familia

Tener una noche de cine

Ya sea que esté transmitiendo o usando un DVD, tome sus bocadillos favoritos y disfrute de una película juntos. Incluso puede dar un paso más y hacer boletos de cine simulados y hacer una concesión.

Hacer copos de nieve de papel

Tome una hoja de papel, dóblela y corte formas creativas. Puedes colgarlos en tu casa y usarlos como decoración.

Iniciar un frasco de gratitud

Tome papel, un frasco o una taza, y comience a escribir las cosas por las que está agradecido y en un día seleccionado, como Navidad o el comienzo del año nuevo, lea en voz alta las hojas de agradecimiento en familia.

Ir a una búsqueda del tesoro de bastones de caramelo

Esconda bastones de caramelo u otras golosinas alrededor de su casa y patio / patio y permita que los niños los busquen.

Decorar galletas navideñas

Ten una noche de juegos

Saquen esos juegos de mesa y / o jueguen en línea juntos en familia.

Mantente conectado con amigos y familiares

Tenga noches de juegos virtuales, concursos de casas de jengibre, concursos de suéteres feos, hable por teléfono, organice un evento virtual de creación de tarjetas y envíe las tarjetas por correo a familiares y amigos.

Ver luces de Navidad

Conduce por tu vecindario, escucha tus canciones favoritas y mira las decoraciones.

South County Youth Task Force

Food Distribution Guide - Morgan Hill Locations

To-Go Meal Distributions

Mondays | 6:00pm - 7:00pm
St. Catherine Parish Center
17400 Peak Avenue, Morgan Hill

Tuesdays | 5:00pm - 6:00pm
Advent Lutheran Church
16870 Murphy Avenue, Morgan Hill

Wednesdays | 6:00pm - 7:00pm
Voices Academy
610 Jarvis Drive, Morgan Hill

Thursdays | 6:00pm - 7:00pm
Community Christian Church
305 W. Main Avenue, Morgan Hill

Fridays (1st and 3rd of month)
6:00pm - 7:00pm
Morgan Hill Presbyterian Church
16970 Dewitt Avenue, Morgan Hill

Monday – Friday (55 years and older)
11:30am – 12:00pm
City of Morgan Hill Senior Center
171 W. Edmundson Avenue, Morgan Hill

Mondays, Wednesdays, Fridays
4:30am – 5:30pm
Morgan Hill Library
660 W. Main Street, Morgan Hill

Every Monday in September - Starting 9/8
7:00am - 9:00am & 4:00pm - 6:00pm
For all youth 18 and under, no student ID # needed.

New!

Los Paseos Elementary
121 Avenida Grande, San Jose

Live Oak High School
1505 E Main Avenue, Morgan Hill

San Martin/Gwinn
100 North Street, Morgan Hill

Food Distributions

Monday – Friday
1:00pm - 2:30pm
St. Catherine's Church
17400 Peak Avenue, Morgan Hill

Tuesdays (2nd & 4th of the month)
11:30am - 1:00pm
Morgan Hill Community & Cultural Center
17000 Monterey Street, Morgan Hill

Wednesday (1st and 3rd of the month)
9:00am - 10:00am
Community Christian Church
305 West Main Avenue, Morgan Hill

1st & 3rd Thursday of the month
8:00am - 9:00am
Advent Lutheran Church
16870 Murphy Avenue, Morgan Hill

Updated on 9/4/20

South County Youth Task Force

GUÍA DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS – UBICACIONES EN MORGAN HILL

DISTRIBUCIÓN DE COMIDA

Lunes | 6:00pm - 7:00pm
St. Catherine Parish Center
17400 Peak Avenue, Morgan Hill

Martes | 5:00pm - 6:00pm
Advent Lutheran Church
16870 Murphy Avenue, Morgan Hill

Miércoles | 6:00pm - 7:00pm
Voices Academy
610 Jarvis Drive, Morgan Hill

Jueves | 6:00pm - 7:00pm
Community Christian Church
305 W. Main Avenue, Morgan Hill

Viernes (1ro y 3ro del mes)
6:00pm - 7:00pm
Morgan Hill Presbyterian Church
16970 Dewitt Avenue, Morgan Hill

Lunes – Viernes (Mayores de 55 Años)
11:30am – 12:00pm
City of Morgan Hill Senior Center
171 W. Edmundson Avenue, Morgan Hill

Lunes, Miércoles y Viernes
4:30am – 5:30pm
Morgan Hill Library
660 W. Main Street, Morgan Hill

Cada Lunes en Septiembre - Empezando 9/8
7:00am - 9:00am & 4:00pm - 6:00pm
Para jóvenes de 18 años o menos, no se necesita # de identificación de estudiante.

¡Nuevo!

Los Paseos Elementary
121 Avenida Grande, San Jose

Live Oak High School
1505 E Main Avenue, Morgan Hill

San Martin/Gwinn
100 North Street, Morgan Hill

DESPENSA DE ALIMENTOS

Lunes – Viernes
1:00pm - 2:30pm
St. Catherine's Church
17400 Peak Avenue, Morgan Hill

Martes (2do y 4t del mes)
11:30am - 1:00pm
Morgan Hill Community & Cultural Center
17000 Monterey Street, Morgan Hill

Miércoles (1ro y 3ro del mes)
9:00am - 10:00am
Community Christian Church
305 West Main Avenue, Morgan Hill

Jueves (1ro y 3ro del mes)
8:00am - 9:00am
Advent Lutheran Church
16870 Murphy Avenue, Morgan Hill

Actualizado en 9/4/20

Santa Clara County BHSD Resources

SANTA CLARA COUNTY
Behavioral Health Services
Supporting Wellness and Recovery

Ethnic and Cultural Communities Advisory Committee (ECCAC), Family Outreach and Engagement Program

Mental Health	Phone Website
Toll-Free Mental Health Call Center	800-704-0900 www.sccbhsd.org/
Emergency 24 hours/7 days a week Request a **Crisis Intervention Team (CIT) officer**, trained to assist in a mental health crises	**9-1-1**
Santa Clara County Suicide & Crisis Hotline	1-855-278-4204 www.sccbhsd.org/suicideprevention
Trevor Lifeline - 24/7 suicide prevention lifeline for LGBTQ youth	866-488-7386 www.thetrevorproject.org/
National Suicide Prevention Lifeline	800-273-8255 www.suicidepreventionlifeline.org
Emergency Psychiatric Services (EPS)	1-408-885-6100
Mental Health Urgent Care (MHUC) walk-in	1-408-885-7855
Sexual Assault and Domestic Violence Support Line YWCA of Silicon Valley	800-572-2782 www.ywca-sv.org/
Survivors of Suicide (S.O.S.) loss support group	1-408-885-6216
211 United Way Bay Area Health & Human Services Information & Referrals	2-1-1 or 1-408-248-4636 www.211bayarea.org/
NAMI Santa Clara County (National Alliance on Mental Illness)	1-408-453-0400 www.namisantaclara.org/
Mental Health First Aid (MHFA) training by ECCAC	1-408-792-3921 www.sccbhsd.org/eccac
Eating Disorders Resource Center	1-408-356-1212 http://edrcsv.org/
Self-Help Centers: Zephyr, Esperanza	Zephyr 1-408-792-2140 Esperanza 1-408-852-2460
Trans Lifeline	US: 877-565-8860 www.translifeline.org/

Substance Use Treatment Services (SUTS)	Phone Website
Substance Use Treatment - Gateway	1-800-488-9919 www.sccbhsd.org/

Adults and Older Adults	Phone Website
Adult & Older Adult Behavioral Health	1-408-885-7575
Sourcewise Santa Clara County Area Agency on Aging (AAA)	1-408-350-3200 www.mysourcewise.com/
VTA ACCESS Paratransit Service	1-408-436-4860 www.vta.org/paratransit
Meals on Wheels Program	1-408-350-3246 1-408-350-3200, option 4
Office of Consumer Affairs	1-408-792-3935
Office of Family Affairs	1-408-792-2166
Office of LGBTQ Affairs	1-408-299-5917 www.sccgov.org/lgbtq

Transitional Age Youth (TAY) (Ages 14 – 25)	Phone Website
Uplift Family Services Child & Adolescent Mobile Crisis Program (CACP)	1-408-379-9085 877-412-7474 www.upliftfs.org/
REACH (Raising Early Awareness and Creating Hope) consultation, referrals	855-273-2248 info@reach4scc.org www.reach4scc.org/
Bill Wilson Center 24/7 Teen Line	1-888-247-7717 www.billwilsoncenter.org
Bill Wilson Center's Contact Cares' Crisis Line	1-408-850-6125 www.billwilsoncenter.org
LGBTQ Youth Space Drop in Center	1-408-343-7940 www.youthspace.org/
Chat 4 Teens M–F 5:00–9:00 p.m.	www.chat4teens.org

Emergency Food & Shelter	Phone/Website
Homeless Helpline operated by HomeFirst	1-408-510-7600 www.homefirstscc.org/
Second Harvest Food Bank Food Connection Toll-Free Line	1-408-266-8950 1-800-984-3663 www.shfb.org/
Santa Clara County Behavioral Health Network of Care	http://santaclara.networkofcare.org/mh

Need help accessing these resources?

Contact ECCAC at www.sccbhsd.org/eccac and **1-408-792-3900**

Support is available in Afan-Oromo, Amharic, Arabic, Cantonese, English, Somali, Spanish, Tagalog, Tigrinya, and Vietnamese.

rev. sh 06-04-18

Recursos de Salud Conductual Condado de Santa Clara

Salud Mental	Teléfono y Sitio Web
Numero gratuito, Centro de llamadas Depto. de Salud Mental	800-704-0900 www.sccbhsd.org/
Emergencia 24 horas/7 días a la semana Solicite un **oficial del equipo de intervención en crisis** (C.I.T.), entrenado para asistir en una crisis de salud mental	**9-1-1**
Línea de Suicidio & Crisis Condado de Santa Clara	1-855-278-4204 www.sccbhsd.org/suicideprevention
Línea de Crisis Trevor (Suicidio), para Jovenes LGBTQ	866-488-7386 www.thetrevorproject.org/
Línea Nacional de Crisis	800-273-8255 www.suicidepreventionlifeline.org
Servicios Psiquiátricos de Emergencia (EPS)	1-408-885-6100
Atención Urgente de Salud Mental (MHUC) sin cita	1-408-885-7855
Línea de apoyo a victimas de violencia domestica y sexual - YMCA of Silicon	800-572-2782 www.ywca-sv.org/
Grupo de apoyo para Sobrevivientes de Suicidio (S.O.S.)	1-408-885-6216
211 United Way of SIlicon Valley Salud y Servicios Humanos Información y Referencias	2-1-1 or 1-408-248-4636 www.211bayarea.org/
NAMI Condado de Santa Clara (National Alliance on Mental Illness)	1-408-453-0400 www.namisantaclara.org/
Primeros Auxilios Para la Salud Mental (MHFA) Entrenamiento por ECCAC	1-408-792-3921 www.sccbhsd.org/eccac
Centro de Recursos para trastornos de la alimentación	1-408-356-1212 http://edrcsv.org/
Centros de Autoayuda: Zephyr Esperanza	Zephyr 1-408-792-2140 Esperanza 1-408-852-2460
Línea de Vida Trans	US: 877-565-8860 www.translifeline.org/

Servicios de tratamiento por consumo de Sustancias (SUTS)	Teléfono y Sitio Web
Portal de Servicios de Referencia Gateway	1-800-488-9919 www.sccbhsd.org/
Adultos y Adultos Mayores	**Teléfono Sitio web**
Salud Conductual de Adultos y Adultos Mayores	1-408-885-7575
Sourcewise Santa Clara County Area Agency on Aging (AAA)	1-408-350-3200 www.mysourcewise.com/
VTA Servicio Paratransit ACCESS	1-408-436-4860 www.vta.org/paratransit
Comidas a domicilio por el Condado y Health Trust	1-408-350-3246 1-408-350-3200, option 4
Oficina de Asuntos del Consumidor	1-408-792-3935
Oficina de Asuntos de la Familia	1-408-792-2166
Oficina de Asuntos de LGBTQ	1-408-299-5917 www.sccgov.org/lgbtq
Adolescentes y Jóvenes en edad Transicional (Edades 14—25)	**Teléfono Sitio web**
Uplift Servicios de Familia, Programa de Crisis móvil para Adolescentes (CACP)	1-408-379-9085 877-412-7474 www.upliftfs.org/
REACH (Raising Early Awareness and Creating Hope) consultación, referencias	855-273-2248 info@reach4scc.org www.reach4scc.org/
24/7 Línea Directa para Adolecentes	1-888-247-7717 www.billwilsoncenter.org
Centro Bill Wilson Contact Cares' Línea de Crisis	1-408-850-6125 www.billwilsoncenter.org
LGBTQ Espacio para Jóvenes Centro de Entrada	1-408-343-7940 www.youthspace.org/
Recursos TAY en línea	www.chat4teens.org

Alimentos de Emergencia y Refugio	Teléfono Sitio Web
Albergue 24 horas	800-774-3583
Conexión a Alimentación	1-408-266-8950
Policía (no emergencia)	3-1-1
Red de Salud del Comportamiento de la Atención SCC	http://santaclara.networkofcare.org/mh

¿Necesita ayuda para acceder a estos recursos?

Póngase en Contacto con ECCAC (Ethnic and Cultural Communities Advisory Committee) at www.sccbhsd.org/eccac y **1.408.792.3900.**
Apoyo esta disponible en Español, Afan-Oromo, Amharic, Arabic, English, Somali, Tagalog, Tigrinya, and Vietnamese.

rev. LM 06-04-18