

# **Cicero Community Mental Health**

- **Youth Crossroads**

**Telehealth:** (708) 484-7400 ext 008 for intake ages 11-17

**Address:** 6501 Stanley Ave, Berwyn, IL 60402

No fee, must live in Cicero, Berwyn, Stickney, Forest View or Lyons.

- **Pilsen Wellness Center - Cicero/Berwyn**

**Cicero**

**Telephone:** (708) 683-5500

**Address:** 1407 S 49th Court, Cicero, Illinois 60804

**Berwyn**

**Telephone:** (708) 317-5926

**Address:** 2600 Ridgeland Avenue, Berwyn, Illinois 60402

Pilsen Wellness Center's Mental Health programs facilitate a process of healing for participants and their families through an in-depth understanding of how levels of acculturation, socioeconomic factors, and the immigrant experience impact treatment.

*Counseling & Treatment Programs:*

- Outpatient Mental Health & Wellness Programs
- Psychosocial Rehabilitation (PSR) Services
- Intensive Case Management/Community Support Team Services (ICM/CST)
- Mental Health Juvenile Justice Program (MHJJ)
- 

Los programas de apoyo de los centros de **Bienestar de Pilsen** facilitan un proceso de curación para los pacientes participantes y sus familias, a través de la profunda comprensión que ofrece nuestro personal, así como los niveles de aculturación, factores socioeconómicos y la experiencia del inmigrante, estos fenómenos que impactan de manera directa la prestación de servicios.

*Asesoramiento y Programas de Tratamiento:*

- Programas de bienestar y salud Mental para Pacientes Ambulatorios
- El servicio de Rehabilitación (PSR)
- Administración de Casos Management/Grupo de Apoyo de la Comunidad (ICM/CST)
- El programa de Salud Mental para Jóvenes Infractores (MHJJ)

- **Illinois Warmline**

**Telephone:** (866) 359-7953 M-F, 8 am - 5 pm  
instructions are given for Spanish speakers

This is a great resource created by NAMI (National Alliance on Mental Illness) for kids and families at this time. Anyone 12 years or older can call this hotline and speak with a mental health provider. Individuals can call every day with a time limit of 20 min per call. Parents at home feeling overwhelmed with responsibilities, children's behavior, sadness, anxiety, depression, stress, etc. can call and receive support. Other issues such as coping with loss and grief, loneliness, and difficult situations can be addressed.

- **Telefonos de atencion en Illinois:**

**Telephone:** (866) 359-7953 M-F, 8 am - 5 pm

Instrucciones en español disponibles para personas de habla hispana.

Este es un excelente recurso creado por NAMI (Alianza Nacional de enfermedades mentales) para niños y familias en este momento difícil. Cualquier persona mayor de 12 años de edad puede llamar a esta línea de ayuda y hablar con un proveedor de salud mental. Cada persona puede llamar diariamente con un límite de 20 minutos por llamada. Padres en casa sintiéndose agobiados con responsabilidades, comportamientos de los hijos, tristeza, ansiedad, depresión, estrés, etc. pueden llamar y recibir ayuda. Otras cuestiones como el dolor y duelo de una pérdida, soledad, y situaciones difíciles pueden ser tratadas.

- **Pillars Community Health**

**24-hour Crisis Line:** If you are experiencing a Behavioral Health crisis (e.g., suicidal thoughts, aggression toward others, sudden trauma, etc.), call 708-745-5277, press 1 for English/2 for Spanish, then 3 for Mental Health.

**24-hour Domestic Violence Hotline:** 708-485-5254

**24-hour Sexual Assault Hotline:** 708-482-9600

**COVID Coping Help Line:** To touch base with a member of our Behavioral Health Team for general support amid the coronavirus outbreak, call 708-995-3898 anytime

**For all other calls:** If you would like to set up a sick visit, dental appointment, or contact us for an assessment/appointments in mental health and addictions, call 708-PILLARS (708-745-5277) and follow the prompts.

- **Pilares Salud Comunitaria**

**Línea de crisis 24 horas:** Si usted está pasando por una crisis de salud del comportamiento por ejemplo: pensamientos suicidas, agresión contra otros, trauma repentino, etc.) comuníquese al 708-745-5277, presione 1 para Inglés/ 2 para Español, después 3 para Salud Mental.

**Línea de ayuda de Violencia Doméstica 24 horas:** 708-485-5254

**Línea de ayuda de Asalto Sexual 24 horas:** 708-482-9600

**Línea de ayuda para superar el COVID:** Para estar en contacto con un miembro de nuestro equipo de salud del comportamiento para apoyo general en torno al brote de coronavirus comuníquese al:708-995-3898 de lunes a viernes de 9 am.-7 pm.

**For Para cualquier otra llamada:** Si le gustaría programar alguna consulta médica o dental por favor comuníquese para evaluación/ citas de salud mental y adicciones comuníquese a 708-PILLARS (708-745-5277) y siga las instrucciones.

- **Riveredge Hospital**

**FREE MENTAL HEALTH EVALUATIONS /EVALUACIONES MENTALES GRATUITAS:**

**Telephone:** 708.209.4181

**Address:** 8311 W. Roosevelt Forest Park, IL 60130

- **Hartgrove Hospital**

**FREE MENTAL HEALTH EVALUATIONS /EVALUACIONES MENTALES GRATUITAS:**

**Telephone:** 773-413-1700

**Address:** 5730 West Roosevelt Road | Chicago, IL 60644

- **Illinois Department of Human Services**

Text “talk” or “hablar” to 552-020 to speak with a mental health professional. Someone will contact you within 24 hours from a local community health center.

- **Thrive Counseling Services, Oak Park**

**Telephone:** Crisis/Emergency 24/7 hotline: 708-383-7500

- **National Crisis Text Line-** Text “Home” to 741741 to speak with a crisis worker over text 24/7 for free and confidential support.  
Mande mensaje de texto “Home” al 741741 para hablar con un trabajador(a) de crisis a través de texto 24/7 para apoyo gratis y confidencial.

# Tips For Anxiety During Times Of Crisis

## IDEAS FOR PARENTS:

- Explain the incident in age appropriate language. Start by asking what they already know about what is happening.
- Be available to support your child with their feelings and fears.
- Stick to the normal routine as much as possible.
- Limit your child's exposure to adult conversation about the topic. This includes the news if applicable.
- Allow your child to see you handling your own anxiety in a positive way.
- Talk to children about your plan to keep them safe.

## WHAT TO SAY:

- "How are you feeling?"
- "I know this is hard for you. How can I help?"
- "Here is what we are going to do to stay safe..."
- "Let's come up with a plan."
- "Would you like a hug?"
- "I'll keep you updated when I find out more information."
- "I'm here for you."

## WHAT NOT TO SAY:

- "This isn't a big deal."
- "We don't know how bad this will get."
- "I don't want to talk about this any more."
- "Nothing is going on. Everything's fine."
- "I don't understand why you are acting like that."
- "I don't know how we'll get through this."

## IDEAS FOR CHILDREN:

- Start a gratitude journal. Gratitude is a great way to combat anxiety.
- Practice deep breathing.
- Write or draw pictures about how you feel during this time.
- Remember that how you are feeling is okay!
- Find activities that help you feel calm like reading, drawing, exercising, or connecting with friends.
- Remind yourself that you are safe.

©Counselor Chelsey

# Consejos Para La Ansiedad Durante Tiempos de Crisis

## Ideas para padres:

- Explique el incidente en un lenguaje apropiado para la edad del niño. Comience con preguntar lo que ya saben sobre lo que está sucediendo.
- Esté disponible para apoyar a su hijo con sus sentimientos y temores.
- Mantenga la rutina normal tanto como sea posible.
- Limite la exposición de su hijo a la conversación de adultos sobre el tema. Esto incluye las noticias si corresponde.
- Permita que su hijo lo vea manejar su propia ansiedad de una manera positiva.
- Hable con los niños sobre su plan para mantenerlos a salvo.

## Qué decir:

- "¿Como te sientes?"
- "Sé que esto es difícil para ti. ¿Cómo te puedo ayudar?"
- "Esto es lo que vamos a hacer para mantenernos a salvo ... "
- "Vamos a elaborar un plan."
- "¿Quieres un abrazo?"
- "Te mantendré informado cuando encuentre más información."
- "Estoy aquí para ti."

## Qué no decir:

- "Esto no es gran cosa."
- "No sabemos cuán mal serán las cosas."
- "No quiero hablar de esto más."
- "No pasa nada. Todo está bien."
- "No entiendo por qué estás actuando así."
- "No sé cómo pasaremos por esto."

## Ideas para niños:

- Comienza un diario de gratitud. La gratitud es una excelente manera de combatir la ansiedad.
- Practica la respiración profunda.
- Escribe o haz dibujos sobre cómo te sientes durante este tiempo.
- ¡Recuerda que está bien sentirse así!
- Busca actividades que te ayuden a sentirte tranquilo, como leer, dibujar, hacer ejercicio o conectarte con amigos.
- Recuerda que estás a salvo.