



# RESOURCE LIST

### MENTAL HEALTH RESOURCES

- UUSD Counseling Center: 909-949-6526
- Care Solace- a tool for finding mental health and substance abuse help: [www.caresolace.com/uplandfamilies](http://www.caresolace.com/uplandfamilies)
- South Coast Community Services: 877- 527-7227
- West End Family Counseling Services: 909- 983-2020
  - 855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
- TURN Behavioral Health: 909- 980-2789
- Kaiser Behavioral Health: 866- 205-3595



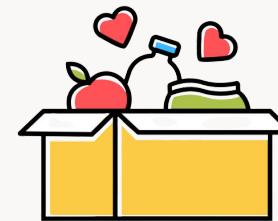
### CRISIS SUPPORT

- If you or someone you know is in crisis, please call 9-1-1
- Suicide Helpline: Call or Text: 9-8-8 (24/7)
- LGBTQ Hotline: 866-488-7386 (24/7)
- Kaiser Behavioral Health Crisis Line: 800-900-3277
- National Domestic Violence Hotline: 800-799-7233
- Community Crisis Response Team (CCRT): 909- 458-1517
- Merrill Center (Crisis Stabilization Unit): 951- 643- 2340
  - 14677 Merrill Avenue, Fontana, CA 92335



### FOOD BANKS

- For immediate help call 2-1-1 for food banks open daily.
- Kidcare Food Bank 909-624-6101 Sat 7:00am-10:00am.
  - 1200 N Campus Ave Upland CA 91786
- Abundant Living Tue&Sat 8:30am-12:00pm/4th Sat of the month double blessing.
  - 9239 Utica Ave #140 Rancho Cucamonga CA 91730
- God's Pantry 909-766-8038 Call for address
  - Rancho Cucamonga 3rd Sat of the month.
  - Citrus Elementary-register & get dates at [www.gods-pantry.org](http://www.gods-pantry.org)



### COMMUNITY RESOURCES

- Upland Community Resource Center
  - 909-579-2461 or [info@uplandcrc.org](mailto:info@uplandcrc.org)
  - 100 N Euclid Ave Upland CA 91786
- Dial 2-1-1 or 1-888-435-7565 or Visit [211sb.org](http://211sb.org)
  - Free & Confidential Information
  - 24 hrs, 7 days a week



## SUPPORT SERVICES

# LISTA DE RECURSOS



**UPLAND UNIFIED**  
**SCHOOL DISTRICT**

### RECURSOS DE SALUD MENTAL

- UUSD Centro de Consejería: 909-949-6526
- Care Solace- una herramienta para buscar ayuda en salud mental & sustancias: [www.caresolace.com/uplandfamilies](http://www.caresolace.com/uplandfamilies)
- Servicios Comunitarios South Coast: 877- 527-7227
- Servicios de Asesoramiento West End Family : 909- 983-2020
  - 855 N. Euclid Ave., Ontario, CA 91762
- Salud Conductual TURN : 909- 980-2789
- Salud Conductual Kaiser: 866- 205-3595



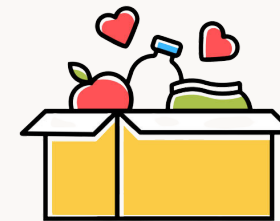
### APOYO EN CRISIS

- Si tu o algún conocido está en crisis llama al 9-1-1
- Línea de ayuda suicida: llama o envía texto : 9-8-8 (24/7)
- Línea Directa LGBTQ: 866-488-7386 (24/7)
- Línea De Crisis Conductual Kaiser : 800-900-3277
- Línea Directa Nacional de Violencia Domestica: 800-799-7233
- Equipo De Respuesta a Crisis de la Comunidad (CCRT): 909- 458-1517
- Merrill Center (Unidad d' Estabilización d' Crisis): 951- 643- 2340
  - 14677 Merrill Avenue, Fontana, CA 92335



### BANCOS DE COMIDA

- Para ayuda inmediata llama al 2-1-1.
- Kidcare Food Bank 909-624-6101 Sabado 7:00am-10:00am.
  - 1200 N Campus Ave Upland CA 91786
- Abundant Living Church Mar&Sab 8:30am-12:00pm
  - 4to Sábado del mes es bendición doble.
  - 9239 Utica Ave #140 Rancho Cucamonga CA 91730
- God's Pantry 909-766-8038 llama para horario y dirección
  - En Rancho Cucamonga el 3rd Sabado del mes.
  - Citrus Elementary-registry & ve fechas de distribución en [www.gods-pantry.org](http://www.gods-pantry.org)



### RECURSOS COMUNITARIOS

- Upland Community Resource Center
  - 909-579-2461 o [info@uplandcrc.org](mailto:info@uplandcrc.org)
  - 100 N Euclid Ave Upland CA 91786
- Llama al 2-1-1 o 1-888-435-7565 o Visita [211sb.org](http://211sb.org)
  - Información Confidencial & Gratis
  - Las 24 hrs, 7 días a la semana

