



Now, more than ever, there is a need to be aware of and access help. If you or someone you love is experiencing stress, anxiety, and anger that interferes with their wellbeing, please do not hesitate to reach out for help. Below is a list of places that are trained and ready to support. If you are not sure where to start, you can contact the School Counselor, Miss Lydia for ideas.

lwarren-paul@cesarchavez.com

651-294-4653

Mental Health Resources

CLUES – 651-379-4200

Parenting, survivor, chemical health groups

Economic empowerment

Family and individual counseling

Nystrom & Associates – 651-346-0699 (*in person and teletherapy options*)

Mother & baby/Post-Partum support

Family and individual counseling

Psychiatry & Medication treatment

Minnesota Community Care – 651-602-7500

Medical Services (including specialists)

Dental Services

Counseling Services

Mental Health Crisis (Adult) – 651-266-7900

Mental Health Crisis (Kids) – 651-266-7878

Suicide Crisis Text - Text "MN" to 741 741

Free help for people across Minnesota who are having a mental health crisis or are contemplating suicide

Suicide Crisis Call – 1-800-273-8255



Ahora, mas que nunca, hay necesidad de ser conscientes y tener acceso de ayuda. Si tu o alguien que conoces esta sufriendo de estrés, ansiedad o sentirse enojado de manera que no es saludable para tu bienestar. Por favor no dudes en pedir ayuda. A continuación se muestra una lista de lugares que están entrenados y listos para apoyar. Si no está seguro de por donde empezar, puedes contactar con la consejera de la escuela la Srta. Lydia para ideas.

lwarren-paul@cesarchavez.com

651-294-4653

Recursos de Salud Mental

CLUES – 651-379-4200

Crianza de los hijos, evaluacion y apoya con salud química

Educacion financiera

Terapia individua y familia

Nystrom & Associates – 651-346-0699 (opciones por venir al oficina o por video)

Apoyo para la madre y el bebe / posparto

Asesoramiento familiar e individual

Tratamiento de psiquiatría y medicación

Minnesota Community Care – 651-602-7500

Servicios médicos (incluidos especialistas)

Servicios dentales

Servicios de asesoramiento

Crisis de salud mental (adultos) - 651-266-7900

Crisi de salud mental (niños) - 651-266-7878

Texto de crisis de suicidio - Envía "MN" al 741-741

Ayuda gratuita para personas en Minnesota que estan teniendo una crisis de salud mental o estan contemplando el suicidio.

Llamada de Suicide Crisis – 1-800-273-8255