



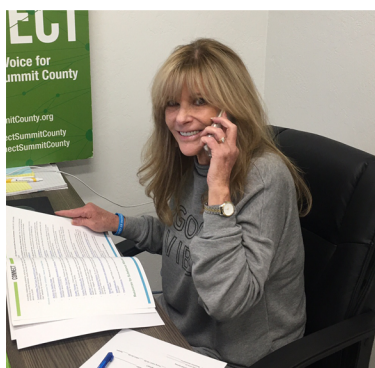
CONNECT

The People's Voice for Mental Health in Summit County

MENTAL HEALTH RESOURCE GUIDE

GUIA DE RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL

A GUIDE TO NAVIGATING
MENTAL HEALTH RESOURCES
IN SUMMIT COUNTY, UTAH



SPONSORED BY:



UPDATED
APRIL, 2022

TABLE OF CONTENTS

CONNECT Summit County Peer Navigation Services CONNECT SUMMIT COUNTY SERVICIOS DE PROMOTOR COMUNITARIO		2
Get Help: Mental Health Crisis Response Services PIDA AYUDA: SERVICIOS DE ATENCIÓN ANTE CRISIS DE SALUD MENTAL		3
MCOT Explained MCOT: EXPLICACIÓN		4
How to Find a Mental Health Provider CÓMO ENCONTRAR A UN PROVEEDOR DE LA SALUD MENTAL		5
Medication Management ADMINISTRAR LA MEDICACIÓN		6
Need Help Paying for Medications? ¿AYUDA PARA PAGAR POR LA MEDICACIÓN?		7
Paying for Mental Health Services PAGAR POR LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL		8 9
Resources for Youth Mental Health RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES		10
Resources for Substance Use Disorder RECURSOS PARA LOS DESÓRDENES DE ABUSO DE SUSTANCIAS		11
Peer Support Resources RECURSOS, APOYO DE PARES		12
Support Groups (English Speaking) GRUPOS DE APOYO (HABLA INGLESA)		13
Spanish Speaking Resources RECURSOS DE HABLA HISPANA		14
Warm Lines & Online Resources LÍNEAS DE AYUDA Y OTROS RECURSOS ONLINE		15
Resources from Local Nonprofits RECURSOS, ORGANIZACIONES LOCALES SIN FINES DE LUCRO		16 17
Other Approaches to Mental Health OTROS ENFOQUES EN SALUD MENTAL		18 19
Important Numbers NUMEROS IMPORTANTES		20
Our Team NUESTRO EQUIPO		21
Notes NOTAS		22

CONNECT SUMMIT COUNTY PEER NAVIGATION SERVICES

CONNECT SUMMIT COUNTY SERVICIOS DE PROMOTOR COMUNITARIO

ENGLISH

Finding help when facing a mental health challenge can be difficult and daunting. Our Peer Navigators have experienced these challenges firsthand. They can listen to you from a place of understanding and empathy, having gone through the challenge of finding the right help and support for themselves and/or their family members. Our trained Peer Navigators understand how difficult it can be to ask for help and they are equipped to help you find the resources and support you need in a spirit of compassion, understanding, and empathy.

Phone: 435.776.HELP(5347)

Email: Resources@CONNECTSummitCounty.org

ESPAÑOL

Buscar ayuda cuando nos enfrentamos a los desafíos de la salud mental puede ser difícil y desalentador. Nuestros Promotores Comunitarios han vivido estas experiencias en primera persona. Ellos pueden escucharlo/a desde un lugar de empatía y comprensión ya que ellos mismos han combatido los obstáculos para encontrar apoyo para la salud mental propia, o de un ser querido. Nuestros Promotores Comunitarios entienden cuán difícil es animarse a pedir ayuda y están equipados para ayudarlo/a a encontrar los recursos y el soporte que necesita, en espíritu de compasión, entendimiento y empatía.

Teléfono: 435.655.1230

Email: Preguntas@CONNECTSummitCounty.org

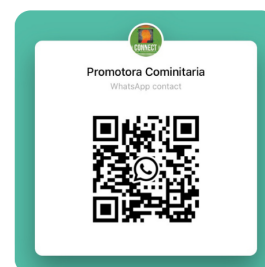
www.ConnectSummitCounty.org/

WhatsApp

ENGLISH



ESPAÑOL



GET HELP: MENTAL HEALTH CRISIS RESPONSE SERVICES

PIDA AYUDA: SERVICIOS DE ATENCIÓN ANTE CRISIS DE SALUD MENTAL

ENGLISH

- **CALL 911** if a person in a mental health crisis is behaving violently, has a weapon, has ingested something that is potentially dangerous, is bleeding or incurring property damage. Let dispatch know that this is a **mental health emergency** and ask for an **MCOT** (Crisis Intervention Team) Officer to be dispatched.
- **EMERGENCY ROOM** (*Park City Hospital*): 900 Round Valley Drive, Park City, UT. Located on the first floor of the hospital. There is a separate ER entrance on the opposite side of the hospital's main entrance (in the back). Open 24/7.
- **SafeUT App** Text and talk support with trained crisis counselors. To download the app, search "SafeUT" in your smartphone's app store and download the app. You will be required to accept terms and permissions—something all apps ask you to do. You will also create a passcode once the app is downloaded.
- **STATE CRISIS LINE** 801.587.3000

ESPAÑOL

- **LLAME AL 911** si una persona en crisis mental está comportándose de manera violenta, posee un arma, ha ingerido algo potencialmente peligroso, está sangrando o sugiriendo daños a la propiedad. Avise al despachador del 911 que esta es una emergencia de salud mental y solicite que un equipo en intervención crítica sea despachado (MCOT).
- **SALA DE EMERGENCIAS** (*Hospital de Park City*): 900 Round Valley Drive, Park City, UT. Se encuentra en el primer piso. La entrada está pasando la rotonda, en la parte trasera del edificio. Abierto 24 horas.
- **APLICACIÓN SafeUT** Mensaje o hable por teléfono con consejeros entrenados para lidiar con crisis. Descargue la aplicación "SafeUT" desde su teléfono móvil y acepte los términos y condiciones.
- **LINEA DE CRISIS ESTATAL** 801.587.3000



MCOT: CRISIS INTERVENTION

MCOT: INTERVENCIONES ANTE CRISIS

ENGLISH

MCOT is an interdisciplinary team consisting of a certified peer specialist, a licensed clinical social worker, a psychiatrist, and a trained CIT law enforcement officer who is dispatched to the scene of a mental health emergency and are trained to provide crisis intervention on site.

More here: <https://tinyurl.com/mrx5pxrp>

- MCOT is available Monday through Friday 9 am to 6 pm (excluding holidays).

HOW TO KNOW IF I'M IN CRISIS?

"Crisis" can mean something different to every person. Some examples are: feeling stressed, anxious, and/or depressed. Having relationship struggles, losing a loved one, or having suicidal thoughts. -

STATE CRISIS LINE: 801.587.3000



If there is an **immediate threat** to your safety or to others on the scene, contact MCOT by calling 911.

ESPAÑOL

MCOT es un equipo interdisciplinario que consiste de: compañero de apoyo certificado, un trabajador social clínico, un psiquiatra, y un oficial de la policía certificado en intervenciones críticas, quienes son despachados a una escena de emergencia de salud mental ya que cuentan con entrenamiento para proveer intervención en momentos de crisis. Mas aquí:

<https://tinyurl.com/mrx5pxrp>

- MCOT está disponible de Lunes a Viernes de 9 am a 6 pm (excluyendo los feriados).

COMO SABER SI ESTOY EN UNA CRISIS?

"Crisis" puede significar algo distinto para cada persona. Algunos ejemplos son: sentir ansiedad, sentir estrés y/o depresión. La pérdida de un ser querido, pensamientos suicidas o problemas en las relaciones.

LINEA ESTATAL DE CRISIS: 801.587.3000



Si hay una **amenaza inmediata** contra su seguridad o la de alguien en la escena, contacte a MCOT a través del 911.

MORE ON WHAT TO DO IN FRONT OF A CRISIS HERE
MÁS ACERCA DE QUE HACER FRENTE A UNA CRISIS AQUÍ



HOW TO FIND A MENTAL HEALTH PROVIDER

CÓMO ENCONTRAR A UN PROVEEDOR DE LA SALUD MENTAL

ENGLISH

CHECK WITH YOUR INSURANCE COMPANY to obtain a list of mental or behavioral health providers in your area.

CHECK TO SEE IF YOUR EMPLOYER HAS AN EAP (Employee Assistance Program) that covers free mental or behavioral health services for employees and their family members.

CHECK WITH YOUR PRIMARY CARE PROVIDER for a referral to a therapist.

IF YOU HAVE MEDICAID, please contact Healthy U Behavioral Plans to find a therapist and schedule an appointment. Phone: 801.587.2851 / HealthyUBehavioral.com
Call Medicaid's hotline at 800.662.9651

IF YOU DO NOT HAVE ANY HEALTH INSURANCE or if your health insurance doesn't have behavioral health benefits, please call CONNECT Summit County's Peer Navigation Services to help you locate providers who have sliding fee scales and/or scholarships. Or go to HealthyUBehavioral.com. You can also go to the People's Health Clinic.

TO LOCATE A PROVIDER please check CONNECT Summit County's online mental health resource and provider directory: SUMMIT.UT.NETWORKSOFCARE.ORG

ESPAÑOL

AVERIGUE CON SU COMPAÑÍA DE SEGURO MÉDICO y obtenga una lista de especialistas en salud mental en su área.

AVERIGÜE SI EN SU TRABAJO OFRECEN EAP (Programa de Asistencia al Empleado) que ofrece servicios de salud mental gratuitos para los empleados y sus familiares.

HABLE CON SU DOCTOR DE CABECERA para que lo derive a un terapeuta.

SI TIENE MEDICAID, contacte Healthy U Behavioral Plans para encontrar terapeutas.
Telefono: 801.587.2851 / Sitio Web: HealthyUBehavioral.com Llame a la línea gratuita de Medicaid al 800.622.9651

SI NO TIENE SEGURO MÉDICO o su seguro no cubre servicios de salud mental, llame a CONNECT Summit County y hable con un Promotor Comunitario para que lo ayude a localizar servicios de salud mental y/o descuentos. O vaya a HealthyUBehavioral.com o puede ir también a la Clínica de la Gente.

PARA ENCONTRAR ESPECIALISTAS busque en el directorio que ofrece CONNECT Summit County. SUMMIT.UT.NETWORKSOFCARE.ORG

MEDICATION MANAGEMENT

ADMINISTRAR LA MEDICACIÓN

ENGLISH

IF YOU RUN OUT OF MEDICATION, contact your prescriber or your primary care doctor for a refill.

IF YOU ARE LOOKING TO START MEDICATION, talk with your primary care doctor to decide the best route.

ESPAÑOL

SI SE ACABA SU MEDICACIÓN, llame a quien le prescribe o a su doctor de cabecera para que renueve su receta.

SI LE INTERESA EMPEZAR CON MEDICACIÓN, hable con su doctor de cabecera.



ENCUENTRE ESTE CONTENEDOR
EN SU FARMACIA

WHERE TO DISPOSE OF PRESCRIPTIONS?

¿DONDE DESECHAR MEDICACIÓN?

Park City Police Department

435-615-5505
2060 Park Avenue, Park City.

Redstone Health Center

435-658-9280
1743 Redstone Center Drive, Kimball
Junction.

Walgreens

435- 649-9621
950 Iron Horse Drive, Park City.

Kamas Police Department

435-783-4344
170 N Main St, Kamas.

NEED HELP PAYING FOR MEDICATIONS?

¿NECESITA AYUDA PARA PAGAR POR SUS MEDICACIONES?

- BLINK HEALTH PRESCRIPTION ASSISTANCE:** A digital pharmacy that analyzes your insurance, copay and deductible to find your lowest prescription rates.
Farmacia digital que ayuda a encontrar los precios más bajos según su seguro médico.
 Website/Sitio Web: **blinkhealth.com**
- NEEDY MEDS:** This patient assistance program offers reduced costs and free medications.
Medicación gratuita o a costos reducidos.
 Phone/Telefono: 800.503.6897 Website/Sitio Web: **needymeds.org**
- PhRMA's MEDICINE ASSISTANCE TOOL:** A search engine for prescription financial assistance.
Buscador de medicamentos y ayuda financiera para los mismos.
 Website/Sitio Web: **medicineassistancetool.org**
- RX ASSIST:** Find ways to manage your medication costs.
Lo asiste buscando soluciones a los costos de la medicación.
 Website/Sitio Web: **rxassist.org**
- RX HOPE:** This organization helps people in need obtain critical medications.
Esta organización ayuda a individuos en búsqueda de medicamentos críticos.
 Website/Sitio Web: **rxhope.com**
- USARX:** This tool searches several of the nation's lowest pharmacy discount sources to find discount cards and coupons.
Esta herramienta ayuda a encontrar los precios más bajos en la nación.
 Website/Sitio Web: **usarx.com**
- CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY** Offers a variety of community social services.
Ofrece variedad de servicios comunitarios sociales.
 Website/Sitio Web: **ccofpc.org**
- MARK CUBAN COST PLUS** Offers affordable medications.
Ofrece medication accessible.
 Website/Sitio Web: **costplusdrugs.com**



PAYING FOR MENTAL HEALTH SERVICES

ENGLISH

- **HAVE INSURANCE?** Find out the details about your health insurance plan's coverage for mental or behavioral health services, including deductibles and copayment amounts.
- **DON'T HAVE INSURANCE?** Contact the [HealthPolicyProject.org](https://www.healthpolicyproject.org) for immediate help with Medicaid or [HealthyUBehavioral.com](https://www.healthyubehavioral.com).
- **IF YOU QUALIFY FOR MEDICAID**, visit [HealthyUBehavioral.com](https://www.healthyubehavioral.com).
- **DOES YOUR EMPLOYER HAVE AN EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM (EAP)?** Check to see if your employer provides FREE mental health/counseling appointments for employees and immediate household and/or family members.
- **IF YOU'VE BEEN A VICTIM OF A CRIME**, check with your County's Victim's Advocate Office for Crime Victims Reparations which usually covers medical and therapy bills related to the recovery of injuries resulting from a criminal act.
- **ARE YOU OVER 65 OR DISABLED?** See if you qualify for Medicare coverage by visiting: [Medicare.gov](https://www.medicare.gov)
- **ARE YOU A STUDENT?** Check with your child's school counseling department to see if they are eligible for school-based mental health services or a referral to a mental health provider in the community. Some colleges have free or low-cost counseling services available.
- **ARE YOU A VETERAN?** Contact VA Salt Lake City Health Care System. 801.584.1217.
- **SLIDING SCALES & FINANCIAL ASSISTANCE OPTIONS**
 - CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY
Phone: 435.649.2260 / Website: [CCofPC.org](https://www.ccofpc.org)
 - JEWISH FAMILY SERVICE
Phone: 435.731.8455 / Email: alle@jfsutah.org
 - HUNTSMAN'S MENTAL HEALTH INSTITUTE
Phone: 801.583.2500 / Website: healthcare.utah.edu/hmhi/
 - CONNECT SUMMIT COUNTY
Phone: 435.776.4357 / Email: resources@CONNECTSummitCounty.org
- **DO YOU BELONG TO A FAITH ORGANIZATION?** Some churches provide free counseling services or will help you pay for mental health counseling.

PAGAR POR LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL

ESPAÑOL

- **¿TIENE SEGURO MÉDICO?** Consulte en el sitio médico de su seguro médico. Aquí encontrará información sobre proveedores de la salud mental, costos y más. Teléfono: 801.433.2299
- **¿NO TIENE SEGURO MÉDICO?** Refiérase a HealthyPolicyProject.org o HealthyUBehavioral.com
- **SI CALIFICA PARA MEDICAID**, visite HealthyUBehavioral.com
- **¿SU EMPLEADOR OFRECE EAP?** Averigüe con su empleador si ofrecen servicios de salud mental gratuitos para usted y su familia directa.
- **SI HA SIDO VÍCTIMA DE UN CRIMEN**, consulte con la Defensoría de Víctimas del Condado la cual, generalmente, cubre las facturas médicas y terapéuticas relacionadas con la recuperación de heridas causadas por actos criminales.
- **¿TIENE MÁS DE 65 AÑOS O ES DISCAPACITADO?** Consulte si califica para Medicare. Visite: Medicare.gov
- **¿ERES ESTUDIANTE?** Consulte con el departamento de asesores de la escuela para saber si es elegible para servicios de salud mental basados en la escuela o si lo pueden referir a un proveedor de salud mental de la comunidad
- **ASISTENCIA FINANCIERA**
 - CRISTIAN CENTER OF PARK CITY
Teléfono: 435.649.2260 / Sitio Web: CCofPC.org
 - JEWISH FAMILY SERVICES
Teléfono: 435.731.8455 / Correo Electrónico: roxana@jfsutah.org
 - CONNECT SUMMIT COUNTY
Teléfono: 435-655-1230 / Correo Electrónico: preguntas@CONNECTSummitCounty
 - HUNTSMAN'S MENTAL HEALTH INSTITUTE
Teléfono: 801.583.2500 / Sitio Web: healthcare.utah.edu/hmhi/
- **¿PERTENECE A ALGÚN GRUPO DE LA FE?** Algunas iglesias proveen servicios de asesoramiento o pueden ayudar a cubrir los costos de su terapia.

RESOURCES FOR YOUTH MENTAL HEALTH

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD

If your child is enrolled in School in Summit County and he/she/they is/are experiencing increasing emotional difficulties contact your child's teacher for a behavioral counselor's referral.

Si su hijo está inscrito en una escuela del Condado de Summit y presenta dificultad emocional o de comportamiento, comuníquese con su maestra/o pidiendo la derivación a un proveedor de salud mental.

- **CTC**
Communities that Care Summit County
Website/Sitio Web:
CTCSummitCounty.org
- **NAMI**
Visit/Visite: NAMIUT.ORG
- **LIVE LIKE SAM**
THRIVE
Visit/Visite:
LiveLikeSam.org/thrive/thrive
- **THE TREVOR PROJECT**
Phone: 866.488.7386
Visit/Visite:
TheTrevorProject.org
- **ENCIRCLE (LGBTQ+)**
Visit/Visite: Encircletogether.org
- **UTAH PARENT CENTER**
Phone: 800.48.1160
Website: UtahParentCenter
- **SUMMIT COUNTY BEHAVIORAL HEALTH PREVENTION**
Visit/Visite:
summitcountyhealth.org/prevention



OTHER ONLINE RESOURCES



OTROS RECURSOS ONLINE

- [Anxiety and Depression Association of America.](#)
- [Action for Healthy Kids](#)
- [Evoke Therapy](#)
- [Family Resiliency Kit.](#)
- [Understood.org](#)
- [Parent Guidance](#)
- [OK2Talk](#)
- [Park City School District.](#)
- [Hope Squad](#)
- [SafeUT App](#)

RESOURCES FOR SUBSTANCE USE DISORDER

RECURSOS PARA EL USO INCORRECTO DE SUSTANCIAS

- U.S.A.R.A. MyUsara.com
Phone/Tel: 801.590.6556
- HealthyMindsUtah.org
- AA-Intergroup
- InTheRooms
- LifeRing.Org
- RecoveryDharma.Online
- SasquatchAreana.org
- SmartRecovery.org
- UnityRecovery.Org

HARM REDUCTION COALITION OF UTAH

Phone/Tel: (385)-275-6162

HUNTSMAN MENTAL HEALTH INSTITUTE

1820 Sidewinder Drive, Park City.
Phone/Tel: 435.658.9998



UNDERAGE DRINKING

YOUTH WHO START
DRINKING BEFORE
AGE 15 ARE

4X MORE LIKELY

TO BECOME
ALCOHOL-DEPENDENT
THAN THOSE
WHO WAIT
UNTIL AGE 21.

LOS JOVENES
QUE COMIENZAN A BEBER
ANTES DE LOS 15 AÑOS
ESTAN

4 VECES MAS
PREDISPUSTOS

A VOLVERSE
ALCOHOL-DEPENDIENTE
QUE AQUELLOS QUIENES
ESPERAN HASTA LOS 21.

FOR MORE VISIT: Parents Empowered
PARA MAS INFORMACION VISITE: Parents Empowered



PEER SUPPORT RESOURCES

RECURSOS, APOYO DE PARES

ENGLISH

NAMI Utah offers a variety of FREE support groups and psycho-social educational classes for anyone impacted by mental health conditions, including those with a mental health condition and their family members or loved ones. Programs in English and Spanish educate and support participants, helping them realize they are not alone, recovery is possible, and treatment works. Peer-led programs are taught by certified teachers and facilitators who have personal experience with their own mental health conditions or with a loved one who has a mental health condition. More at [NAMIUt](http://NAMIUtah.org)

Latino Behavioral Health Services also offers a variety of services.

Visit: latinobehavioral.org/

ESPAÑOL

NAMI Utah ofrece una variedad de grupos de apoyo y clases educativas psico-sociales gratuitas para cualquier afectado por condiciones de salud mental y sus familiares. Programas en Español e Inglés educan y aportan a los participantes ayudándolos a entender que no están solos, que la recuperación es posible y que los tratamientos si funcionan. Los programas son dictados por maestros y facilitadores certificados quienes cuentan con experiencias personales relacionadas a la salud mental.

Para mas informacion, visite: [NAMIUt](http://NAMIUtah.org)

Latino Behavioral Health Services también ofrece variedad de servicios. Visite:

<https://latinobehavioral.org/>

CERTIFIED PEER SUPPORT SPECIALISTS & CERTIFIED FAMILY PEER SUPPORT SPECIALISTS

ENGLISH

Individuals who use their experience in recovery from mental illness and/or substance use disorder or individuals who use their experience of caring for loved ones suffering from these.

ESPAÑOL

Personas que utilizan la experiencia de vivir en recuperación de enfermedades de salud mental o abuso de sustancias o, personas que vivieron la experiencia de cuidar seres amados que sufrieron las mismas experiencias.

FOR MORE INFO/Para mas Informacion: Peer Support | OSUMH



SUPPORT GROUPS (ENGLISH SPEAKING) *GRUPOS DE APOYO (HABLA INGLESA)*

GRIEF

CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY

Phone: 435-649-2260

ONLINE SERVICES

Website: GriefRecoveryMethod.Com / ShareWellNow.Com

SUICIDE

ONLINE SERVICES

Website [Sitting on a Bench: Thoughts On Suicide Prevention](#)

SUMMIT COUNTY LOSS SUICIDE SURVIVORS

Phone: 435-655-1472

Email: loss2suicide@gmail.com

FAMILY SUPPORT

PARK CITY COMMUNITY CHURCH

End of Life Workshop

Email: nursepam@parkcitychurch.org

LATINO BEHAVIORAL SERVICES

United in Recovery

LGBTQ+

Youth and Adults

Peer Recovery (Substance use)

Contact: info@latinobehavioral.org

Website: latinobehavioral.org

SUBSTANCE USE

FIT TO RECOVER

Visit: <https://www.fit2recover.org/>



SPANISH SPEAKING RESOURCES

RECURSOS DE HABLA HISPANA

GRUPOS DE APOYO

HOLY CROSS MINISTRIES *"Buscando la Seguridad"*

Contacto: vfajardo@hcmutah.org

Horarios: Martes 5:00 p.m. a 6:30 p.m.

Modo: ZOOM

LATINO BEHAVIORAL HEALTH SERVICES

Telefono: 385-495-2188

Sitio Web: latinobehavioral.org

Correo Electrónico: info@latinobehavioral.org

Apoyo a familias, LGBTQ+, etc.

OTROS RECURSOS

CONNECT SUMMIT COUNTY

PROMOTOR COMUNITARIO

Telefono: 435.655.1230

JEWISH FAMILY SERVICES

Telefono: 435.731.8455

Sitio Web: JFSUtah.org

CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY

Telefono: 435.649.2260

Sitio Web: CCofPC.org

LATINO BEHAVIORAL HEALTH

Telefono: 801.935.4447

Sitio Web: LatinoBehavioral.org

Grupos de Apoyo

Terapia

Clases Educativas.

Línea de Crisis (Espanol) 385.495.2188

NAMI UTAH

Telefono: 435.631.0173

Correo: Nami.wasatchsummit@gmail.com

Contacto: Carla Astorga

PEACE HOUSE

Telefono: 800.647.9161

Sitio Web: PeaceHouse.org

Contacto: Pepe Grimaldo 435.658.4739

pepe@peacehouse.org

Violencia Domestica

HOLY CROSS MINISTRIES

Telefono: 801.261.3440

Sitio Web: HCMUtah.org

Correo: vfajardo@hcmutah.org

PEOPLE'S HEALTH CLINIC

Telefono: 435.333.1850

Cuidados de la salud para personas que no tienen seguro médico.

SUMMIT COUNTY CLUBHOUSE

Telefono: 801.930.0277

Sitio Web: SummitCountyClubHouse.org

Contacto: Lindsay Hauptman



WARM LINES & OTHER RESOURCES

LÍNEAS DE ATENCIÓN CRÍTICA Y OTROS RECURSOS

- **CALL:** 801.587.3000 , If you or someone you love are in crisis.
Llame al 801.587.3000 si usted, o alguien que ama, se encuentra en crisis.
- **CONNECT SUMMIT COUNTY PEER NAVIGATOR:** For confidential emotional support and/or help finding local resources. Call 435.776.4357.
Para apoyo emocional y/o asistencia para encontrar recursos locales. Llame al: 435-655-1230. Esta línea es confidencial.
- **HUNTSMAN MENTAL HEALTH INSTITUTE WARM LINE:** Speak to a trained peer specialist daily for emotional support, resources, etc. Call 801.587.1055
Reciba apoyo emocional, recursos y más llamando al: 801.587.1055
- **NAMI UTAH MENTOR LINE:** Speak to trained peers calling 801.323.9900
Hable con pares entrenados llamando al: 801.323.9900
- [HealthyMindsUtah.gov](https://www.healthy minds utah.gov) has free, fast and confidential mental health screening tools.
Herramientas de salud mental gratuitas y confidenciales.
- **IHC RESOURCES LINE** (833) 442-2211 can help people with Select Care Health Insurance find in-network mental health providers.
Llame al (833) 442-2211 para encontrar proveedores de salud mental que estén dentro de la red de Select Health.
- **DISASTER DISTRESS HELPLINE**
Call 800.985.5990, a national hotline dedicated to providing immediate crisis counseling for people seeking emotional help in the aftermath of a disaster.
Llame al: 1.800.985.5990. Línea nacional que brinda apoyo relacionado a catástrofes.
- **SUICIDE PREVENTION RESOURCES**
Visit: [LiveOnUtah.org](https://www.LiveOnUtah.org)
Para recursos en prevencion de suicidios visite: LiveOnUtah.org



RESOURCES FROM LOCAL NON-PROFITS

ENGLISH



CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY offers counseling and wellness services while providing critically important basic needs services.



SUMMIT COUNTY HEALTH DEPARTMENT enhances the quality of life for all Summit County residents by improving community awareness of mental health & substance abuse, increasing access to effective treatment, and increasing effective prevention efforts.



HOLY CROSS MINISTRIES responds to the underserved community's need for mental health and well-being.



JEWISH FAMILY SERVICE assists families in crisis and provides food, financial assistance, care management, and employment support.



PEACE HOUSE provides resources to end domestic violence, which has risen during the COVID-19 pandemic.



PEOPLE'S HEALTH CLINIC provides high-quality healthcare to the uninsured residents of Summit County.



SUMMIT COUNTY CLUBHOUSE provides a place for adults with a mental health diagnosis to improve their education, gain employment, find housing, and learn to cook. **No waitlist.**



WASATCH BEHAVIORAL HEALTH provides quality mental health care for all individuals within Utah and Wasatch Counties.

RECURSOS DE ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO LOCALES

ESPAÑOL



CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY Ofrece servicios de asesoramiento, terapia y salud. A su vez provee servicios de necesidades básicas, críticas.



SUMMIT COUNTY HEALTH DEPARTMENT mejora la calidad de vida de los residentes del Condado de Summit brindando concientización sobre la salud mental y el abuso de sustancias e incrementando el acceso a tratamientos efectivos.



HOLY CROSS MINISTRIES responde a las comunidades en las cuales la salud mental y la salud en general es una necesidad a la que no se le presta atención.



JEWISH FAMILY SERVICE asiste a familias en crisis y provee comida, asistencia financiera, administración de cuidados y empleo.



PEACE HOUSE provee recursos para terminar con la violencia doméstica.



PEOPLE 'S HEALTH CLINIC provee cuidados de la salud de alta calidad a los residentes del Condado de Summit que no cuentan con seguro médico.



SUMMIT COUNTY CLUBHOUSE proveen oportunidades de aprendizaje en un ambiente seguro y de confianza recordándoles a los individuos que nadie está solo.
No hay lista de espera.



WASATCH BEHAVIORAL HEALTH provee recursos de salud mental de alta calidad a los condados de Wasatch y Utah.

HOLISTIC COMPLEMENTARY THERAPY AND WHERE TO FIND THEM

TERAPIAS HOLÍSTICAS COMPLEMENTARIAS Y DONDE ENCONTRARLAS

In addition to traditional services, we would like to introduce you to other therapies that continue to bring relief and wholeness to the body-mind-soul care.

Así como con los servicios de salud mental tradicionales, quisiéramos presentarle otras terapias. Las cuales brindan alivio y plenitud al cuidado del cuerpo-alma-mente.

- Acupuncture
Acupuntura
- Reiki
- Qi Gong
- Sleep Hygiene
Higiene del Sueño
- Yoga
- Body Work
"Craniosacral Therapy"
Trabajo Corporal
- Meditation
Meditación
- Equine Therapy
Terapia Equina
- Naturopathic Medicine
Medicina Naturopática
- Massage Therapy
Masajes Terapéuticos
- Chiropractic
Quiropráctico
- Natural Pain Relief & Herbal Remedies
Alivio Natural del Dolor y Remedios Herbales

LOCAL RESOURCES

Recursos Locales



Autumn Bear Acupuncture, Park City
Website/Sitio Web: Autumnbear.com

Elsa Moreno & Diane Benson, Park City
Website/Sitio Web: Wholisticanswers.com

Wild Heart Sanctuary, Park City
Website/Sitio Web: WildHeartSanctuary.com

Aime Brooke, Park City
Website/ Sitio Web: BlueSoulSpace.com

Lundstrom Chiropractic, Park City
Website/ Sitio Web: ParkCityChiro.org

Alice Holman, Kamas
Website/ Sitio Web: HolmanHealth.Com

Melanie Smith, Park City
Website/ Sitio Web: JupiterMountainMassage.Com

Layla Ward, Park City
Email/Correo: laylaparkcity@gmail.com

FitOn Application **FREE**
Website/ Sitio Web: FitOn



PURSUING HOBBIES, **CONNECTING** WITH OTHERS & NATURE

*PERSEGUIR PASATIEMPOS, **CONECTARSE** CON OTROS Y CON LA NATURALEZA*



COOKING CLASSES/Clases de Cocina

Visit/Visite: EatsParkCity.Org



ART CLASSES/Clases de Arte

Visit/Visite: KimballArtCenter.Org



FITNESS/Ejercicio Físico

Visit/Visite: PC MARC
BasinRecreation.org



BOOK CLUB/Club de Lectura

Visit/Visite: ParkCityLibrary.Org



VOLUNTEER/Voluntariado

Visit/Visite: DiscoverNac.Org
CONNECTSummitCounty.org



ADOPT A PUPPY/Adopte un Cachorro

Visit/Visite: Pflu.Org

...and more...

...y mas...

Music • Journaling • Hiking • Skiing • Sewing • Caring for others • Religion
Musica • Escribir un diario • Caminar • Esquiar • Coser • Cuidar de otros • Religión

IMPORTANT NUMBERS

NUMEROS IMPORTANTES

Nationwide Mental Health Crisis Hotline <i>Línea Nacional de Crisis de Salud Mental</i>		988
Emergencies <i>Emergencias</i>		911
Crisis Line <i>Linea de Crisis</i>		801-587-3000
Suicide Hotline <i>Línea de Prevención de Suicidios</i>		800-273-8255
Summit County Sheriff's Office <i>Oficina del Sheriff del Condado de Summit</i>		435-615-3601
Utah Warm Line <i>Linea de Crisis de Utah</i>		833-773-2588
CONNECT Summit County <u>ENGLISH</u>		435-776-4357
CONNECT Summit County <u>ESPAÑOL</u>		435-655-1230



OUR TEAM

NUESTRO EQUIPO



JULYA SEMBRAT
Executive Director
Directora Ejecutiva



RACHEL DEVINE
Development Director
Directora de Desarrollo



JULIETA GESUALDO-GALLUP
Program Director
Directora de Programacion



JACKIE KRIEGER
Peer Navigator Coordinator
*Coordinador de Promotor
Comunitario*



LINDSAY HAUPTMAN
Spanish-Speaking Peer Navigator
*Promotora Comunitaria de Habla
Hispana*

BOARD OF DIRECTORS

JUNTA DIRECTIVA

KATHY MEYER
Co-Vice Chair
Vicepresidente

BRIAN KAHN
Board Member
Miembro

FRANK FENDLER
Board Member
Miembro

NATALIE HERRON
Board Chair
Presidente

BROOKS ADDICOTT
Board Member
Miembro

IAN CROSSLAND
Board Member
Miembro

LAUREN ZIAKS
Board Member
Miembro

SANDRA MORE
Co-Vice Chair
Vicepresidente

CAROLINE NURSE
Board Member
Miembro

JOHN HANRAHAN
Board Member
Miembro

NOTES
NOTAS

ARE YOU STRUGGLING RIGHT NOW WITH YOUR MENTAL HEALTH?

REACH OUT FOR HELP TODAY.

Call or text 435.776.HELP (4357)

Or email Resources@CONNECTSummitCounty.org.

You'll be in touch with CONNECT Summit County's Peer Navigation Services. Find more local resources here Summit.Ut/NetworkOfCare.org

SCAN ME
ESCANÉAME



CONNECT Summit County's Peer Navigation Services are FREE and CONFIDENTIAL. This is not a crisis line. If you are in crisis, please call (801) 587-3000.

SU OPORTUNIDAD DE AYUDAR A LOS DEMÁS

Para mejorar tu salud mental encuentra el apoyo y los recursos con nuestro Promotor Comunitario, llámanos al (435) 655-1230 o envíanos un correo electrónico a preguntas@connectsummitcounty.org. Encuentra más recursos locales aquí Summit.Ut/NetworkOfCare.org

Los servicios del promotor comunitario de CONNECT Summit County son GRATIS y CONFIDENCIALES. Esta no es una línea de crisis, si estas en crisis por favor llamar: (385) 495-2188

BROUGHT TO YOU BY:



SPONSORED BY:

