



MENTAL HEALTH

RESOURCE GUIDE

GUIA DE RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL



TABLE OF CONTENTS

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

INTRODUCTION

INTRODUCCIÓN

At the Summit County Mental Health Department, our mission is clear: to provide comprehensive, accessible, and compassionate mental health services to every member of our community. We understand that mental health is a fundamental aspect of overall health, and we are committed to breaking down barriers that prevent individuals from seeking and receiving care.

Our division has implemented a range of initiatives to ensure accessibility. We have expanded our network of mental health professionals, increased funding for mental health programs, and developed innovative outreach strategies to reach underserved populations. Additionally, we collaborate with local organizations, schools, and healthcare providers to create a robust support system that addresses the diverse needs of our residents.

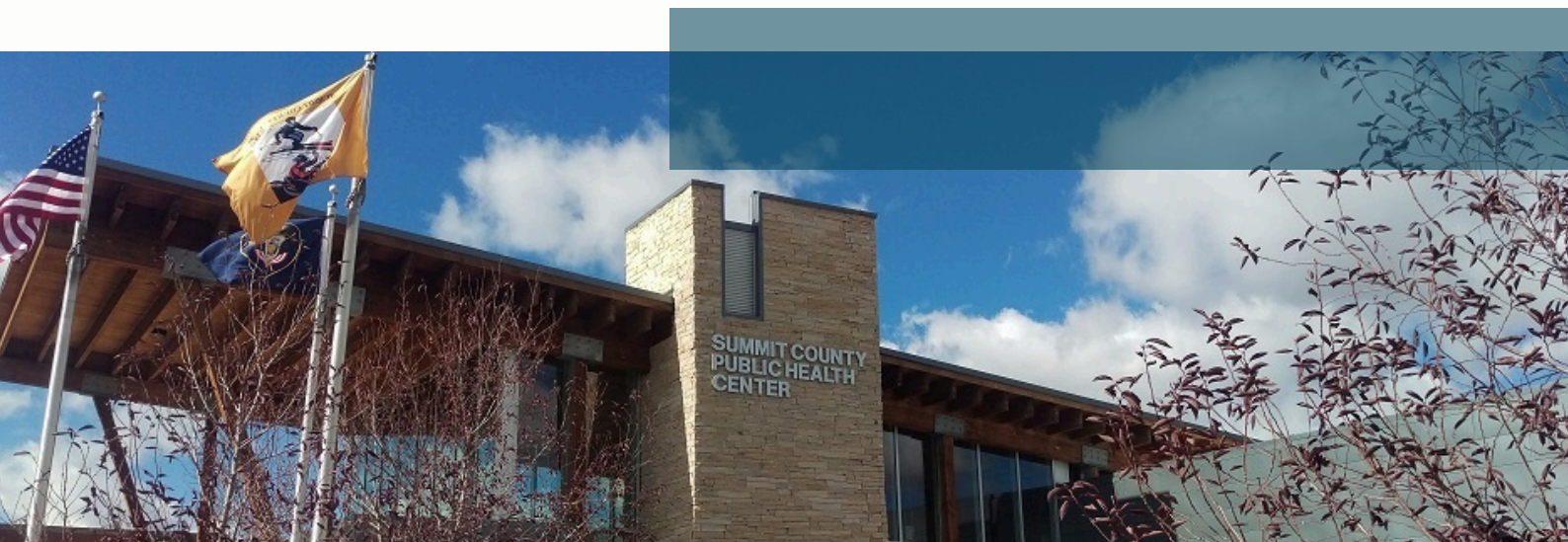
Our core value is inclusivity. We strive to create an environment where everyone feels safe and supported, regardless of their background, socioeconomic status, or personal circumstances. We believe that mental health care should be equitable and accessible to all, and we are dedicated to making this vision a reality.

ESPAÑOL

En la division de Salud Mental del Condado de Summit, nuestra misión es clara: brindar servicios de salud mental integrales, accesibles y compasivos a cada miembro de nuestra comunidad. Entendemos que la salud mental es un aspecto fundamental de la salud general y estamos comprometidos a derribar las barreras que impiden que las personas busquen y reciban atención.

Nuestro departamento ha puesto en marcha diversas iniciativas para garantizar la accesibilidad. Hemos ampliado nuestra red de profesionales de la salud mental, aumentado la financiación para programas de salud mental y desarrollado estrategias de extensión innovadoras para llegar a las poblaciones desatendidas. Además, colaboramos con organizaciones locales, escuelas y proveedores de atención médica para crear un sistema de apoyo sólido que aborde las diversas necesidades de nuestros residentes.

Nuestro valor fundamental es la inclusión. Nos esforzamos por crear un entorno donde todos se sientan seguros y apoyados, independientemente de sus antecedentes, nivel socioeconómico o circunstancias personales. Creemos que la atención de salud mental debe ser equitativa y accesible para todos, y estamos dedicados a hacer realidad esta visión.





GET HELP

MENTAL HEALTH CRISIS RESPONSE SERVICES

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. Please note this hospital does not have Mental Health resources, so if possible, we recommend going to Intermountain Behavioral Health Hospital in Salt Lake City.

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
NATIONAL SUICIDE CRISIS LINE 988

ESPAÑOL

PIDA AYUDA: SERVICIOS DE ATENCIÓN ANTE CRISIS DE SALUD MENTAL

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
LINEA NACIONAL DE CRISIS POR SUICIDIO: 988



MCOT: CRISIS INTERVENTION

MCOT: INTERVENCIONES ANTE CRISIS

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. You can learn more by clicking [here](#).

MCOT is available Monday through Friday 9 am to 1 am, Sundays 9am -11pm(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.

NATIONAL CRISIS LINE: 988

If there is an immediate threat to your safety or to others on the scene, contact MCOT by calling 988.

ESPAÑOL

MCOT es un equipo interdisciplinario que consiste de: compañero de apoyo certificado, un trabajador social, 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 informacion [aqui](#).

MCOT está disponible de Lunes a Saturday de 9am-1am am and Sunday 9am-11pm (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 NATIONAL DE CRISIS: 988

Si hay una amenaza inmediata contra su seguridad o la de alguien en la escena, contacte a MCOT a través del 988.





HOW TO FIND A MENTAL HEALTH PROVIDER

CÓMO ENCONTRAR A UN PROVEEDOR DE LA SALUD MENTAL

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 People's Health Clinic to help you locate providers who have sliding fee scales and/or scholarships. Or go to HealthyUBehavioral.com.

TO LOCATE A PROVIDER please check psychologytoday.com

ESPAÑOL

AVERIGUE CON SU COMPAÑÍA DE SEGURO MÉDICO para obtener 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 y hable con la Clínica de la Gente para que lo ayude a localizar servicios de salud mental y/o descuentos. O vaya a HealthyUBehavioral.com

PARA ENCONTRAR ESPECIALISTAS busque en psychologytoday.com

MEDICATION MANAGEMENT

MANEJO DE MEDICAMENTOS

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.

MEDICATION & PRESCRIPTION DRUG DISPOSAL

DESECHO DE MEDICAMENTO Y PRESCRIPCIONES

Summit County Sheriff's Office

6300 N Silver Creek Drive,
Park City, UT 84060
Monday-Friday, **Lunes-Viernes**, 9 AM – 5 PM
*Will accept liquids if sealed,
bio-hazards, including syringes,
by appointment only.

Dejar en caja de desecho.

*Se aceptan líquidos si están sellados,
jeringas, etc. **Solo por cita.**

Park City Police Department

2060 Park Avenue, Park City, UT 84060
24/7 drop-off
disponible 24/7 Dejar en caja de
desecho

Redstone Health Center Pharmacy (University of Utah)

1743 W Redstone Center Dr,
Park City, UT 84098
Monday-Friday, **Lunes-Viernes** 8:30 AM – 9 PM
Saturday-Sunday, **Sábado-Domingo**, 9 AM - 9 PM
drop-off box
Dejar en caja de desecho

Park City Walgreens

950 IRON HORSE DRIVE,
Park City, UT 84060
Monday-Saturday **Lunes- Sábado** 7 AM – 10 PM
Sunday **Domingo**, 8 AM - 9 PM
Drop-off Box
Dejar en caja de desecho

Alpine Apothecary

1675 Redstone Center Dr #125, Park City, UT
84098
Monday-Friday **Lunes-Viernes** 10 AM – 6 PM
Drop-off Box
Dejar en caja de desecho

Kamas Police Department

Kamas City Hall
170 N Main Street, Kamas, UT 84036
Monday-Thursday, **Lunes-Jueves**, 9 AM – 5 PM
*Will accept liquids if sealed. Will accept bio-
hazards, including syringes, **by appointment only.**
*Se aceptan líquidos si están sellados, jeringas,
etc. **Solo por cita.**

Kamas Foodtown

145 West 200 South Kamas, UT 84036
Monday-Friday, **Lunes-Viernes**, 8:30 AM – 9 PM
Saturday-Sunday, **Sábado-Domingo**, 9 AM - 9 PM
drop-off box
Dejar en caja de desecho

Ridley's Pharmacy

19 S Main St Ste 4D 4D Ste
Coalville, UT 84017
Monday-Friday **Lunes-Viernes** 10AM-6PM
drop-off box
Dejar en caja de desecho

For more information
Scan QR code or visit

Para más información
Escanee el código o visite



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.

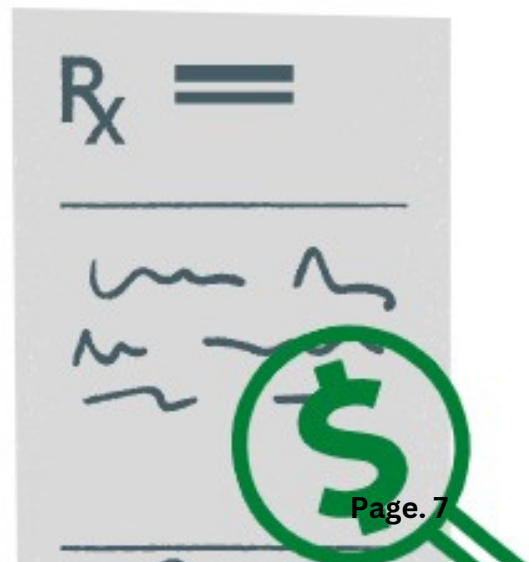
Website/Sitio Web: ccofpc.org

MARK CUBAN COST PLUS

Offers affordable medications.

Ofrece medication accessible.

Website/Sitio Web: costplusdrugs.com



PAYING FOR MENTAL HEALTH SERVICES

- **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 for immediate help with Medicaid or HealthyUBehavioral.com.
- **IF YOU QUALIFY FOR MEDICAID**, visit 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) or call the Medicare Hotline: (801) 538-6155
- **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
 - JEWISH FAMILY SERVICE
 - Phone: (435) 731-8455 / Website: <https://jfsutah.org/>
 - HUNTSMAN'S MENTAL HEALTH INSTITUTE
 - Phone: (801) 583-2500 / Website: healthcare.utah.edu/hmhi/
- **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

- **¿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](https://www.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 / Sitio Web: jfsutah.org
 - 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 inscripto 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.

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: (801) 272-1051

Website: [UtahParentCenter](http://UtahParentCenter.org)

SUMMIT NEUROPSYCHOLOGY

Phone: (435) 565-1816

MOUNTAIN PEDIATRIC PSYCHOLOGY

Phone: (435) 200-2083

Website: moutainpedpsych.com



OTHER ONLINE RESOURCES

OTROS RECURSOS ONLINE



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

School Based Services

North Summit School District

Phone: (435) 336-5654

Website: <https://www.nsummit.org/>

South Summit School District

Phone: (435) 783-4301

Website: <https://www.ssummit.org/>

Park City School District

Phone: (435) 645-5600

Website: <https://www.pcschools.us/>

RESOURCES FOR YOUTH MENTAL HEALTH

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL DE LA JUVENTUD

RECREATION OPPORTUNITIES

for scholarships talk to a representative. BECCAS WITH SCHOLARSHIP ACCESS

OPORTUNIDADES DE RECREACION CON BECCAS ACESSIBLES

- Basin Recreation – <https://basinrecreation.org/>
- Park City Ice Arena – <https://parkcity.org/departments/park-city-ice-arena>
- Figure Skating Club of Park City – <https://www.figureskatingclubofparkcity.org/>
- YMCA of Northern Utah – <https://ymcautah.org/>
- Woodward Park City – <https://www.woodwardparkcity.com/>
- Utah Olympic Park – <https://utaholympiclegacy.org/location/utah-olympic-park/>
- Deer Valley Resort – <https://www.deervalley.com/>
- Black Diamond Equipment – <https://www.blackdiamondequipment.com/>
- Uinta Outdoor Company – <https://uintaoutdoor.com/>
- Luna Lobos Dog Sledding – <https://www.lunalobos.com/>
- North Summit Recreation – <https://www.northsummitrec.org/>
- Coalville FIT – <https://www.coalvillefit.org/>
- South Summit Recreation – <https://www.southsummitrec.org/>
- Mountain Trails Foundation – <https://mountaintrails.org/>
- Youth Sports Alliance (YSA) – <https://ysausa.org/>
- Youth United – <https://parkcitycf.org/how-we-work/growing-community-initiatives/youthunited/>
- Live Like Sam Foundation – <https://livelikesam.org/>
- Big Brothers Big Sisters of Utah – <https://www.bbbsu.org/>
- SOS Outreach – <https://sosoutreach.org/>
- EATS Park City – <https://eatsparkcity.org/>
- Arts-Kids, Inc. – <https://arts-kids.org/>
- Egyptian Theatre – <https://parkcityshows.com/>
- Kimball Art Center – <https://kimballartcenter.org/>
- Ballet West – <https://www.balletwest.org/>
- Swaner Preserve & EcoCenter – <https://extension.usu.edu/swaner/>
- Camp Invention – <https://www.invent.org/>
- Compass – Camp Finder Magazine (PCSD) – <https://www.pcschools.us/>



RESOURCES FOR SUBSTANCE USE DISORDER

RECURSOS PARA EL ABUSO 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

Fit2Recover.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

Mobile App:

- I Am Sober
- Twenty-Four Hours A Day
- Sober Tool
- Nom
- Sober Grid
- 12 Step Toolkit
- I AM

PREVENT UNDERAGE DRINKING

YOUTH WHO START DRINKING
BEFORE THE AGE OF 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 MÁS
PREDISPUESTOS A VOLVERSE
DEPENDIENTE DE ALCOHOL QUE
AQUELLOS QUIENES ESPERAN
HASTA LOS 21.

- FOR MORE VISIT: [Parents Empowered](#)
- PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE: [Parents Empowered](#)



PEER SUPPORT RESOURCES

RECURSOS, APOYO DE PARES

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

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 información, visite: NAMIUt

CERTIFIED PEER SUPPORT SPECIALISTS & CERTIFIED FAMILY PEER SUPPORT SPECIALISTS

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

Grupos de apoyo: de 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](http://Sitting_on_a_Bench:Thoughts_On_Suicide_Prevention)

SUMMIT COUNTY LOSS SUICIDE SURVIVORS

Phone: (435) 655-1472

Email: loss2suicide@gmail.com

FAMILY SUPPORT

SAINT LUKE'S EPISCOPAL CHURCH

Grief Support Group & Caregiver Support Group

Email: pam@connectsummitcounty.org

LATINO BEHAVIORAL SERVICES

United in Recovery LGBTQ+

Youth and Adults

Recovery (Substance use)

Contact: info@latinobehavioral.org

Website latinobehavioral.org

SPANISH SPEAKING RESOURCES

RECURSOS DE HABLA HISPANA

GRUPOS DE APOYO

LATINO BEHAVIORAL HEALTH SERVICES

Telefono: (385) 495-2188

Sitio Web: latinobehavioral.org

Correo Electrónico: info@latinobehavioral.org

Apoyo a familias, LGBTQ+, etc.

HOLY CROSS MINISTRIES

“Buscando la Seguridad”

contacto: vfajardo@hcmutah.org

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

Modo: ZOOM

OTROS RECURSOS

CHRISTIAN CENTER OF PARK CITY

Telefono: (435) 649-2260

Sitio Web: CCofPC.org

NAMI UTAH

Telefono: (435) 631-0173

Correo: Nami.wasatchsummit@gmail.com

LATINO BEHAVIORAL HEALTH

Telefono: (801) 935-4447

Sitio Web: LatinoBehavioral.org

Grupos de Apoyo

Terapia

Clases Educativas.

Línea de Crisis (Español) (385) 495-2188

PEACE HOUSE Violencia Domestica

Telefono: (800) 647-9161

Sitio Web: PeaceHouse.org

Contacto: Pepe Grimaldo (435) 658-4739

pepe@peacehouse.org

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: Melissa Flores

JEWISH FAMILY SERVICES

Telefono: (435) 731-8455

Sitio Web: JFSUtah.org



WARM LINES AND 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.

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 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: (800) 985-5990. Línea nacional que brinda apoyo relacionado a catástrofes.

SUICIDE PREVENTION RESOURCES Visit: LiveOnUtah.org
Para recursos en prevencion de suicidios visite: LiveOnUtah.org



RESOURCES FROM LOCAL NON-PROFITS



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

Ofrece servicios de asesoramiento, terapia y salud. A su vez provee servicios de necesidades básicas, críticas.



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.

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

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

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



PEACE HOUSE provides resources to end domestic violence.

PEACE HOUSE provee recursos para terminar con la violencia domestica



Huntsman Mental Health Institute offers services for adults, teens, and children seeking mental health treatment. Mental health disorders are medical conditions that interfere with how our brains function.

ofrece servicios para adultos, adolescentes y niños que buscan tratamiento de salud mental. Los trastornos de salud mental son afecciones médicas que interfieren con el funcionamiento de nuestro cerebro.



RESOURCES FROM LOCAL NON-PROFITS



PEOPLE'S HEALTH CLINIC

provides high-quality healthcare to the uninsured residents of Summit County.

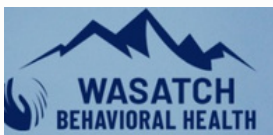
provee cuidados de la salud de alta calidad a los residentes del Condado de Summit que no cuentan con seguro médico.



SUMMIT COUNTY CLUBHOUSE

provide learning opportunities in a safe and trusting environment, reminding individuals that no one is alone.

proveen oportunidades de aprendizaje en un ambiente seguro y de confianza recordándoles a los individuos que nadie está solo.



WASATCH BEHAVIORAL HEALTH

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

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



PARK CITY CHAMBER OF COMMERCE

provides resources for housing, transportation, healthcare and other community information for seasonal workers.

proporciona recursos para vivienda, transporte, atención médica y otra información comunitaria para trabajadores temporales

HOLISTIC COMPLEMENTARY THERAPY

TERAPIAS HOLÍSTICAS COMPLEMENTARIAS

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.

Types

Tipos

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, NATURE

PERSEGUIR PASATIEMPOS, 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: BasinRecreation.org



FITNESS/Ejercicio Físico

Visit/Visite: PC Marc

<https://www.parkcity.org/departments/park-city-marc-recreation-home>



BOOK CLUB/Club de Lectura

Visit/Visite: ParkCityLibrary.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

EMERGENCY NUMBERS

NUMEROS DE EMERGENCIAS

Nationwide Mental Health Crisis Hotline	
Línea Nacional de Crisis de Salud Mental	988
Emergencies	
Emergencias	911
State Crisis Line	
Línea de Crisis Estatal	(801) 587-3000
Suicide Hotline	
Línea de Prevención de Suicidios	(800) 273-8255
Summit County Sheriff's Office	
Oficina del Sheriff del Condado de Summit	(435) 615-3601
Utah Warm Line	
Línea de Crisis de Utah	(833) 773-2588



A HEALTHY COMMUNITY FOR ALL

Una comunidad saludable para todos.

In today's fast-paced world, understanding and managing mental health is more important than ever.

This comprehensive informational booklet provides the knowledge and resources you need to support your mental well-being and help those around you.

En el mundo acelerado de hoy, comprender y gestionar la salud mental es más importante que nunca. Este folleto informativo integral proporciona el conocimiento y los recursos que necesitas para apoyar tu bienestar mental y ayudar a quienes te rodean.

Your Mental Health Matters. Take the First Step Towards Wellness Today.

Toma el primer paso para tu salud mental.

Contact Information/ contacta:

For more information or non-immediate support, please reach out to: / Para obtener más información o apoyo no inmediata, por favor comuníquese con

Summit County Health Department/ Departamento de Salud

Phone/ telefono: (435) 333-1500

Website/ Sitio Web: www.summitcountyhealth.org

National Mental Health Hotline / Línea Nacional de Salud Mental

988