



## **You are not alone. We are here to help.**

*Desert Sands Unified School District is committed to providing comprehensive supports and services to help our students and families thrive. Whatever challenges you may be facing, we are here to help. If you or a loved one need assistance, we encourage you to take advantage of the resources below.*

**General Well-being** - The DSUSD website maintains an extensive list of resources for social emotional wellness, addressing topics such as mindfulness, resilience, exercise and movement, behavioral supports, creativity and more. [Click here](#) to access the wellness webpage.

**Need to Talk to Someone?** - Desert Sands Unified School District employs a variety of mental health staff who are available to work with you and your family. To get help, complete the online Request for Assistance form or call your child's school and ask to speak to the school counselor. To access the Request for Assistance form, [click here](#).

**Struggling With Academics?** - Communicating with the teacher is the best first-step for academic concerns. If the concern is beyond what can be supported in the classroom, you can complete the online Request for Assistance form. The Request for Assistance form will be forwarded to the school counselor who will work with staff to determine an appropriate support. To access the Request for Assistance form, [click here](#).

**Looking for Ongoing Counseling?** - Desert Sands Unified School District provides district families mental health coordination services through a partnership with Care Solace. [Click here](#) to access the DSUSD Care Solace portal to connect with a Care Solace coordinator.

**Experiencing a Mental Health Emergency?** - If you have an immediate concern about yourself or someone else, please call 911 or reach out to the 24-hour, Riverside University Behavioral Health Helpline at (951) 686-HELP (4357), or call the National Suicide Prevention Lifeline at 800-273-8255.



*Viewing this online?  
[Click here](#) for a printable version.*

*Viewing a printed version of this form?  
Go to <https://bit.ly/3JNVOit> or use the QR code to access an online version with active links to the resources listed.*



Rev. 8/11/22



## **Usted no esta solo. Estamos aquí para ayudar.**

El Desert Sands Unified School District estamos comprometidos a brindar apoyos y servicios integrales para ayudar a nuestros estudiantes y familias a prosperar en tiempos difíciles. Cualesquiera sean los desafíos que pueda enfrentar, estamos aquí para ayudar. Si usted o un ser querido necesita ayuda, le recomendamos que aproveche los recursos a continuación.

**Bienestar general** - El sitio web de DSUSD mantiene una lista extensa de recursos para el bienestar socioemocional, que aborda temas como la atención plena, la resiliencia, el ejercicio y el movimiento, los apoyos conductuales, la creatividad y más. [Haga clic aquí](#) para visitar el sitio web.

**¿Necesita hablar con alguien?** - El Desert Sands Unified School District emplea una variedad de personal de salud mental que está disponible para trabajar con usted y su familia. Para obtener ayuda, complete el formulario de solicitud de asistencia en línea o llame a la escuela de su hijo y pida hablar con el consejero escolar. **Para acceder al formulario de solicitud de asistencia, [haga clic aquí](#).**

**¿Luchando con la académica?** - Comunicarse con el maestro es el mejor primer paso para las preocupaciones académicas. Si la inquietud va más allá de lo que se puede apoyar en el salón de clases, puede completar el formulario de solicitud de asistencia en línea. El formulario de solicitud de asistencia se enviará al consejero escolar, quien trabajará con el personal para determinar el apoyo adecuado. **Para acceder al formulario de Solicitud de Asistencia, [haga clic aquí](#).**

**¿Buscando consejería continua?** - El Desert Sands Unified School District proporciona servicios de coordinación de salud mental a las familias del distrito a través de una asociación con Care Solace. [Haga clic aquí](#) para acceder al portal **Care Solace de DSUSD** para conectarse con un coordinador de Care Solace.

**¿Tiene una emergencia de salud mental?** - Si tiene una inquietud inmediata sobre usted o sobre otra persona, llame al 911 o comuníquese con la Línea de ayuda de salud conductual de la Universidad de Riverside las 24 horas al (951) 686-HELP (4357), o llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-8255.



***¿Estás viendo esto en línea?***  
[Haga clic aquí](#) para una versión imprimible.

*¿Está viendo una versión impresa de este formulario? Vaya a <https://bit.ly/3JNVOit> o use el código QR para acceder a una versión en línea con enlaces activos a los recursos enumerados.*

