



**Las escuelas de Provo estarán cerradas desde el 18 de diciembre al 4 de enero. La siguiente información puede ayudarle durante nuestras vacaciones.**



### Cuidados personales

¡Hay muchas maneras de vencer la melancolía de las vacaciones del invierno!

Si se siente triste o deprimido, haga algo que te hace sentir mejor como:

- Da un paseo
- Escribe en un diario
- Habla con un amigo
- Lee un libro
- Colorea una imagen
- Ejercicio / Yoga
- Obtiene un abrazo
- Respira profundamente
- Mira un video divertido
- Escucha música

### Salud Mental

Si necesita más apoyo, puede:

- ❖ Llame a la línea directa de suicidio: 1-800-273-8255
- ❖ Utilice la aplicación SafeUT y abra un chat
- ❖ Text 'HOME' a 741741
- ❖ Línea directa de Ayuda Emocional de Intermountain Healthcare at 833-442-2211 10am-10pm - 7 días por semana

### Recursos alimentarios

#### Community Action Services and Food Bank

815 S. Freedom Blvd. Ste. 100  
 Provo, UT 84601  
<https://communityactionprovo.org/>  
 Lunes-Jueves: 8 a.m.–4 p.m.  
 Viernes: 8 a.m.–3 p.m.

#### Food and Care Coalition

299 E 900 S, Provo, UT 84606  
 Comidas de Nochebuena y Navidad por cita previa -  
 Llame (801) 373-1825

- Cena de Nochebuena por Magleby's Springville (paseos disponibles desde Food and Care Coalition)
- Día de Navidad - Cena @ Sweets

#### Comidas Diarias

Lunes - Sabado

- Desayuno: 8:30 am – 9:30 am
- Almuerzo: 12:00 pm – 1:00 pm
- Cena: 4:30 pm – 5:30 pm

#### Domingo:

- Almuerzo: 12:00 pm – 1:00 pm

### Recursos de la Comunidad



#### 211 Utah County

- Llame 211
- Utiliza el app: 211Utah
- O visita: [www.211utah.org](http://www.211utah.org)

#### Invierno 2020 Ayuda

<https://211utah.org/index.php/winter>

- Asistencia para el pago de servicios públicos
- Climatización
- Ropa de invierno
- Regalos de Navidad/Juguetes
- Cestas de comida navideña
- Comidas preparadas para las fiestas
- Oportunidades voluntarios durante las vacaciones