

Self-Care

Snow many ways to **beat** the winter break **blues!**

If you are feeling sad or down do something that makes you feel better like:

- Go for a walk
- Write in a journal
- Talk to a friend-Read a book
- Color a picture -Exercise/Yoga
- Get a hug
- Take deep breaths
- Watch a funny video
- Listen to music

Mental Health

If you need more support you can:

- Call the suicide hotline: 1-800-273-8255
- Use the SafeUT App and open a chat
- Text 'HOME' to 741741
- Intermountain Healthcare Emotional Relief Hotline at 833-442-2211 10am-10pm - 7 days a week

Food Resources

Community Action Services and Food Bank

815 S. Freedom Blvd. Ste. 100
Provo, UT 84601
<https://communityactionprovo.org/>
Mon-Thurs: 8 a.m.-4 p.m.
Fri: 8 a.m.-3 p.m.

Food and Care Coalition

299 E 900 S, Provo, UT 84606

Christmas Eve and Christmas Day Meals by Appointment - Call (801) 373-1825

- Christmas Eve Dinner Magleby's Springville (rides available from Food and Care Coalition)
- Christmas Day - Dinner @ Sweets

Daily Meals

Monday -Saturday

- Breakfast: 8:30 am – 9:30 am
- Lunch: 12:00 pm – 1:00 pm
- Dinner: 4:30 pm – 5:30 pm

Sunday:

- Lunch: 12:00 pm – 1:00 pm

Community Resources



211 Utah County

- Call 211
- Use App: 211Utah
- Or visit web: www.211utah.org

Winter 2020 Help

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

- Utility Payment Assistance
- Weatherization
- Winter Clothing
- Holiday Gifts/Toys
- Holiday Food Baskets
- Prepared Holiday Meals
- Holiday Volunteer Opportunities

**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

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