

# Family/Community Resources

## COMMUNITY RESOURCES

### 1. Why Try: The Parent Guide to Resilience

- **LINKS (ENLACE):**
- [resiliienceguide.org](https://resiliienceguide.org)

### 2. Search Institute: Bringing Out the Best in Your Family

- **LINKS (ENLACE):**
- [Strengthening Family Relationships](#)
- [Grow Up Responsibly](#)
- [Understand Ages and Stages](#)

### 3. Suicide Prevention - Know the Signs

- **LINKS (ENLACE):**
- [Know the Signs](#)

### 4. Self-Care: Why Self-care is Essential for Parenting (Por qué el autocuidado es esencial para la crianza de los hijos)

- **LINKS (ENLACE):**
- [Caring for children with intense needs can take an emotional \(and physical\) toll on parents](#)
  - Para los padres, priorizar su propio bienestar beneficia a toda su familia

### 5. Stress and Anxiety: Parents Resources (Estrés y ansiedad: recursos para padres)

- **LINKS (ENLACE):**
- [Anxiety in Children: A Quick Guide](#)

### 6. HELP YOUR TEEN NAVIGATE SOCIAL MEDIA

There are steps you can take to encourage responsible use of social media and limit some of its negative effects. Consider these tips:

1. Set reasonable limits.
2. Monitor your teen's accounts.
3. Explain what's not OK..
4. Encourage face-to-face contact with friends.
5. Talk about social media.

Four “C’s” of Screen Time

1. Connection
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. Context

Source: [commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org)

## Local Resources (recursos locales)

|                                                           |                                                             |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>LINK:</b> <a href="#">NAMI Orange County</a>           | <b>ENLACE:</b> <a href="#">NAMI Condado de Orange</a>       |
| <b>LINK:</b> <a href="#">OC Warmline - (714) 991-6412</a> | <b>ENLACE:</b> <a href="#">OC Warmline - (714) 991-6412</a> |

## Family/Community Resources

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><a href="#"><u>Now available 24/7 - Call, text or chat anytime!</u></a></p> <p>The OC WARMLINE provides emotional support 24 hours a day / 7 days a week. This is a free and confidential telephone service providing emotional support and resources to Orange County residents.</p>                                                                                                                                                                                                    | <p><b><a href="#"><u>Ahora disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: ¡llama, envía mensajes de texto o chatea en cualquier momento!</u></a></b></p> <p>El OC WARMLINE brinda apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este es un servicio telefónico gratuito y confidencial que brinda apoyo emocional y recursos a los residentes del Condado de Orange.</p>                                                                                                                                                              |
| <p><b><a href="#"><u>LINK: Peer Connector Program</u></a></b></p> <p><a href="#"><u>PEER CONNECTOR</u></a> is a weekly telephone-based mentoring program where we pair you up with one of our trained mentors at a prearranged time that is convenient for you. Your experienced mentor will offer practical advice, support and resources during your calls. The Peer Connector program is designed for both peers and family members. <a href="#"><u>To sign up, click here.</u></a></p>  | <p><b><a href="#"><u>ENLACE: Programa de Peer Connector</u></a></b></p> <p><a href="#"><u>PEER CONNECTOR</u></a> es un programa semanal de mentores por teléfono en el que te emparejamos con uno de nuestros mentores capacitados en un horario preestablecido que sea conveniente para ti. Su mentor experimentado le ofrecerá consejos prácticos, apoyo y recursos durante sus llamadas. El programa Peer Conector está diseñado tanto para compañeros como para miembros de la familia. <a href="#"><u>Para registrarse, haga clic aquí .</u></a></p> |
| <p><b><a href="#"><u>LINK: NAMI Orange County has gone VIRTUAL!</u></a></b><br/> <b><a href="#"><u>LINK: Support Groups</u></a></b><br/> <b><a href="#"><u>LINK: Events Calendar</u></a></b></p> <p>We are now offering all Online Classes, Support Groups and Events via Zoom<br/> NAMI Orange County is here for those who are in need of support, compassion and empowerment. Sign up below a Signature Class, Support Groups and view our Calendar for special Events and Seminars.</p> | <p><b><a href="#"><u>ENLACE: ¡El condado de Orange de NAMI se ha vuelto VIRTUAL!</u></a></b><br/> <b><a href="#"><u>ENLACE: Grupo de apoyo</u></a></b><br/> <b><a href="#"><u>ENLACE: Calendario de eventos</u></a></b></p> <p>Ahora ofrecemos todas las clases en línea, grupos de apoyo y eventos a través de Zoom<br/> NAMI Orange County está aquí para aquellos que necesitan apoyo, compasión y empoderamiento. Regístrese debajo de una clase exclusiva, grupos de apoyo y vea nuestro calendario de eventos y seminarios especiales.</p>          |
| <p><b><a href="#"><u>LINK: NAMI Programs for Families</u></a></b></p> <p>NAMI Orange County's programs and events are now held virtually and in-person. NAMI offers a Family -to-family and a Basics program. As well as Family Support Groups and NAMI Nights.</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p><b><a href="#"><u>ENLACE: NAMI Programs for Families</u></a></b></p> <p>Los programas y eventos de NAMI del Condado de Orange ahora se realizan de forma virtual y presencial. NAMI ofrece programas de Familia a Familia y de Fundamentos. Además, ofrece Grupos de Apoyo Familiar y Noches NAMI.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |