

CONGRATULATIONS!!

Being a parent can be an amazing and joyful experience. Whether it's your first child or third, it can also be tough. The good news is you don't have to go it alone. At La Clínica, we are here to help with resources and tools to make the journey easier.

When we are healthy and taken care of, we can support all the learning, growing and connecting our children need to do. But, with everything going on in our lives and with stress from past experiences, stress can build up and cause harm to our bodies, hearts and minds. When that happens to us, it can also affect our child(ren), their health, and their development—but it doesn't have to if we tune into what we need and get support.

This packet includes a **set of questionnaires** to help us **identify those challenges together** and **choose doable and effective next steps, resources, and tools** that will be most helpful for you and your child(ren). It includes:

1. Questions about your own stress level, your childhood experiences, and your needs;
2. Resources available within our clinic or our community that can help with challenges you might be facing;
3. Parenting tips for raising a happy and healthy child.

After you complete the questionnaires, **your doctor will go over resources and information with you** that might be helpful based on what you share. We offer these questionnaires to every family because they help us learn more about you and how to best support you. **If you have questions or concerns** about this packet, **please bring them up** with your doctor.

Remember that you are not alone on this exciting journey. We are here to help you every step of the way.



TOGETHER, WE ARE RESILIENT

Your kids lean on you, and you can lean on us.

There's no denying it: *being a parent can be stressful*. Stress can show up in many ways in our bodies, emotions, and behaviors. And these symptoms are not "just in our head." For example, in our bodies, changes to sleep patterns and appetite, headaches, stomach aches, feeling down, and high blood pressure may all be signs of an overactive stress response. It's also true that there are strategies for managing stress in healthy ways, which is called resilience. Strengthening resilience can help prevent stress from affecting our health and the health of our children.

Any of us can strengthen our resilience by **practicing the strategies listed below**. Some of these may already be a part of your routine, and they are proven to be effective for reducing the impact of stress and making us feel better physically and mentally. As individuals, it can be difficult to keep up a healthy lifestyle, but as part of the La Clinica family, you are not alone: you have our support, and the support of First 5, the Contra Costa Crisis Center, and all our partners in the Help Me Grow network. **Together, we offer a variety of community resources that are here to help you feel your best!**



1. EXERCISE

Starting with any amount of movement is great. Studies show that exercise helps us sleep better and feel better. Choose something you like to do! Some ideas include walking with your children outdoors or dancing around the living room.

Examples of exercise resources we can help connect you to: Exercise and dance classes like Zumba for adults and children, general recreational activities/sports.

2. NUTRITION

Healthy foods feed our bodies and our souls. The truth is that healthy foods are expensive, and sometimes it is hard to know which foods are best for ourselves and our children. But eating healthy foods can help our bodies and minds feel better and can actually help reduce stress.

Examples of nutrition resources we can help connect you to: Food bank information, appointment with a nutritionist, cooking and nutrition education.

3. SLEEP

Getting quality sleep helps us feel ready for the day; it helps our bodies AND minds recover from stress. Establishing a consistent bedtime routine and limiting screen time in the 30 minutes before going to bed can help improve sleep. Nightlights may help you and your child sleep more soundly.

Examples of sleep resources we can help connect you to: We can set up an appointment with your pediatrician or your own doctor to discuss sleep. This is a big topic and a full visit may be needed. There are also handouts, free apps, and books we can recommend.

4. NATURE

Being exposed to nature has been proven to reduce stress and decrease chances of illness and depression. Even if you live in a city, going out for fresh air under the sun can help. Bringing plants into our homes is another way to connect with nature.

Examples of nature resources we can help connect you to: We can share information about recreation centers, general recreational activities/sports, parks, summer camps, and wildlife museums.

5. RELATIONSHIPS

Research shows that supportive and healthy relationships can help fight off the negative impacts of stress. Some ways to build healthy relationships include: spending quality time with loved ones including having meals together, spending time with friends to develop a support group, and building stronger relationships with our children through playtime, everyday routines, and talking, reading, and singing with them.

Examples of relationship resources we can help connect you to: Community events and groups, parent/child play groups, parenting skills classes, family counseling, no-/low-cost childcare.

6. MENTAL HEALTH

If you are feeling anxious, sad or isolated, you're not alone. This is a common experience among parents of young children. Therapy has been shown to help with this and can offer healthy strategies to cope with stress. If you feel that your child is struggling with behavioral problems, anxiety or sadness, play therapy can be effective, even for very young children. If you feel that you are in crisis, you can also call 211 or 800-833-2900 for immediate, 24/7 support.

Examples of mental health resources we can help connect you to: Therapists at La Clinica, family counseling, individual counseling and support groups throughout the community.

7. MINDFULNESS

Mindfulness means taking time to have non-judgmental, moment-to-moment awareness that involves attention, intention, and a kind attitude towards ourselves. Practicing mindfulness is easier said than done but can be as simple as taking a moment to breathe during stressful situations. Mindfulness can look like gratitude, prayer, meditation or yoga. Try a mindfulness app (e.g. UCLA Mindful) to help guide you.

Examples of mindfulness resources we can help connect you to: Exercise classes/groups like Yoga, Zumba or Tai Chi classes. There are also handouts, free apps, and books we can recommend.

8. SAFETY

Strengthening individual resilience is important, but sometimes there are other concerns in our lives that feel more urgent. It can be difficult to take care of ourselves and our children when we don't feel physically, emotionally or psychologically safe. There are different factors and situations in life that can affect our feeling of safety - and there are also services and support for reaching immediate and long-term safety.

Examples of safety resources we can help connect you to: Support groups, mental health resources, emergency housing and shelters, help with healthcare coverage, emergency childcare, and legal aid.

If you would like support with any other type of resource, you can **call 211 or 1-800-833-2900 24 hours a day, 7 days a week!** Or, use your smartphone to access the below QR Code to browse the resources database:



TOGETHER, WE ARE RESILIENT

Parent/Guardian Name: _____ ☐ Mother ☐ Father ☐ Other

Child Name(s): _____

Please select from the options below any resources where you would like extra support.

1. EXERCISE

Examples of exercise resources we can help connect you to: Exercise and dance classes like Zumba for adults and children, general recreational activities/sports.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

2. NUTRITION

Examples of nutrition resources we can help connect you to: Food bank information, appointment with a nutritionist, cooking and nutrition education.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

3. SLEEP

Examples of sleep resources we can help connect you to: We can set up an appointment with your pediatrician or your own doctor to discuss sleep. This is a big topic and a full visit may be needed. There are also handouts, free apps, and books we can recommend.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

4. NATURE

Examples of nature resources we can help connect you to: We can share information about recreation centers, general recreational activities/sports, parks, summer camps, and wildlife museums.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

5. RELATIONSHIPS

Examples of relationship resources we can help connect you to: Community events and groups, parent/child play groups, parenting skills classes, family counseling, no-/low-cost childcare.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

6. MENTAL HEALTH

Examples of mental health resources we can help connect you to: Therapists at La Clinica, family counseling, individual counseling and support groups throughout the community.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

7. MINDFULNESS

Examples of mindfulness resources we can help connect you to: Exercise classes/groups like Yoga, Zumba or Tai Chi classes. There are also handouts, free apps, and books we can recommend.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

8. SAFETY

Examples of safety resources we can help connect you to: Support groups, mental health resources, emergency housing and shelters, help with healthcare coverage, emergency childcare, and legal aid.

___ I'm doing great with this! ___ I'd like some support with this ___ I'd rather not focus on this right now

How is stress affecting your health?

Adverse Childhood Experiences (ACEs), or childhood trauma, can lead to long term, chronic stress, called **toxic stress**. It is no surprise that toxic stress can cause anxiety and depression as an adult. But it is equally true that toxic stress impacts our physical health. There are many chronic medical conditions associated with ACEs. Many times, control of these conditions can be improved by treating the underlying toxic stress.

Listed below are some of the more common conditions associated with stress. Please checkmark (☒) if you experience any of the following (yes, no, or I am unsure):

	Yes	No	I am unsure
Overweight	☐	☐	☐
Diabetes mellitus	☐	☐	☐
High blood pressure	☐	☐	☐
Heart disease	☐	☐	☐
Asthma	☐	☐	☐
Anxiety	☐	☐	☐
Depression	☐	☐	☐
Substance use disorder	☐	☐	☐

Are you interested in learning more about reducing stress as a way to manage any of the above conditions? ☐ Yes ☐ No

Are you a patient at La Clinica? ☐ Yes ☐ No

211



Help starts here

La ayuda empieza aquí

Call 211 for:

- ☐ Emergency Food
- ☐ Rental assistance
- ☐ Health care
- ☐ Housing/shelter
- ☐ Senior services
- ☐ Utility assistance
- ☐ Job services
- ☐ Transportation
- ☐ Diapers
- ☐ Parenting Classes
- ☐ Playgroups
- ☐ Childcare
- ☐ Legal Assistance

And much more!

Llame al 211 para:

- ☐ Comida de emergencia
- ☐ Asistencia con el pago de vivienda
- ☐ Cuidado de Salud
- ☐ Vivienda/Albergue
- ☐ Servicios para ancianos
- ☐ Asistencia con las utilidades
- ☐ Servicios para trabajos
- ☐ Transportación
- ☐ Pañales
- ☐ Clases Educativas para Padres
- ☐ Actividades para Padres é Hijos
- ☐ Cuidado de Niños
- ☐ Asistencia Legal

!Y mucho más!

211 is fast, free, confidential, and available 24 hours a day in over 240 languages.

El 211 es rápido, gratis, confidencial y disponible las 24 horas del día en más de 240 idiomas.

211 in Contra Costa is a service of:
211 en Contra Costa es un servicio del:



CONTRA COSTA
CRISIS CENTER



211CC.ORG

¡¡FELICIDADES!!

Ser padre puede ser una experiencia increíble y alegre. Y ya sea su primer hijo o el tercero, también puede ser difícil. La buena noticia es que no tienes que hacerlo solo. Aquí en La Clínica estamos para ayudarle con recursos y herramientas para hacer esta jornada más fácil.

Cuando estamos sanos y apoyados, podemos apoyar todo el aprendizaje, el crecimiento y la conexión que nuestros hijos necesitan tener. Pero, con todo lo que está sucediendo en nuestras vidas y con el estrés de experiencias pasadas, el estrés puede acumularse y causar daño a nuestros cuerpos, corazones y mentes. Cuando eso nos sucede, también puede afectar a nuestro(s) hijo(s), su salud y su desarrollo, pero podemos prevenir que nos afecte enfocándonos en nuestras necesidades y buscando apoyo.

Este paquete incluye **un conjunto de cuestionarios** para ayudarnos a **identificar esos desafíos juntos** y elegir los próximos pasos, recursos y herramientas realizables efectivos que serán más útiles para usted y su(s) hijo(s). Contiene:

1. Preguntas sobre su propio nivel de estrés, sus experiencias de la infancia y sus necesidades;
2. Recursos disponibles dentro de nuestra clínica o nuestra comunidad que pueden ayudarle con los desafíos que pueda estar enfrentando;
3. Consejos para la crianza de un niño feliz y saludable.

Después que usted complete los cuestionarios, su médico repasará los recursos y la información que podrían ser útiles para usted en relación con lo que comparta. Ofrecemos estos cuestionarios a todas las familias porque nos ayudan a aprender más sobre usted y cómo apoyarle mejor. **Si tiene preguntas o inquietudes** sobre este paquete, **por favor menciónelas** a su médico.

Recuerde que no está solo en esta emocionante jornada. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino.



JUNTOS, SOMOS RESILIENTES

Sus hijos se apoyan en usted, y usted puede apoyarse en nosotros.

No se puede negar: *ser padre puede ser estresante*. El estrés puede aparecer de muchas maneras en nuestros cuerpos, emociones y comportamientos. Por ejemplo, en nuestros cuerpos, los cambios en los patrones de sueño y el apetito, los dolores de cabeza, los dolores de estómago, el sentirse deprimido y alta presión pueden ser indicación de que el estrés le está afectando a su cuerpo. También es cierto que existen estrategias para manejar el estrés de manera saludable, lo que se llama resiliencia. El fortalecer la resiliencia puede ayudar a evitar que el estrés afecte nuestra salud y la salud de nuestros hijos.

Cualquiera de nosotros puede fortalecer nuestra resiliencia **practicando las estrategias que se enumeran a continuación**. Algunas de estas quizás ya sean parte de su rutina, y se han demostrado que son efectivas para reducir el impacto del estrés y hacernos sentir mejor física y mentalmente. Como individuos, puede ser difícil mantener un estilo de vida saludable, pero como parte de la familia de La Clínica, usted no está solo: cuenta con nuestro apoyo y el apoyo de los Primeros 5, el Centro de Crisis de Contra Costa y todos nuestros socios en la red Help Me Grow. **¡Juntos, ofrecemos una variedad de recursos comunitarios que están aquí para ayudarle a sentirse lo mejor posible!**



1. EJERCICIO

Comenzar con cualquier cantidad de movimiento es genial. Los estudios demuestran que el ejercicio nos ayuda a dormir mejor y a sentirnos mejor. ¡Escoja algo que le guste hacer! Algunas ideas incluyen caminar con sus hijos al aire libre o bailar alrededor de la sala.

Ejemplos de recursos de ejercicio con los que podemos ayudarle a conectarse: Clases de ejercicio y baile como Zumba para adultos y niños, actividades generales recreativas / deportes.

2. NUTRICIÓN

Los alimentos saludables alimentan nuestros cuerpos y nuestras almas. La verdad es que los alimentos saludables son caros, y a veces es difícil saber qué alimentos son los mejores para nosotros y nuestros hijos. Pero comer alimentos saludables puede ayudar a nuestros cuerpos y mentes a sentirse mejor y en realidad puede ayudar a reducir el estrés.

Ejemplos de recursos nutricionales con los que podemos ayudarle a conectarse: información del banco de alimentos, cita con un nutricionista, educación sobre cocina y nutrición.

3. DORMIR

Dormir bien nos ayuda a sentirnos listos para el día y ayuda a nuestros cuerpos Y mentes a recuperarse del estrés. Establecer una rutina constante a la hora de acostarse y limitar el tiempo de pantalla en los 30 minutos antes de acostarse puede ayudar a mejorar el sueño Las lámparas de noche pueden ayudarle a usted y a su hijo a dormir más profundamente.

Ejemplos de recursos para dormir con los que podemos ayudarle a conectarse: Podemos programar una cita con su pediatra o su propio médico para hablar sobre el sueño. Este es un gran tema y puede ser necesaria una visita completa. También hay folletos, aplicaciones gratuitas y libros que podemos recomendarle.

4. NATURALEZA

Se ha demostrado que estar expuesto a la naturaleza reduce el estrés y disminuye las posibilidades de enfermedad y depresión. Incluso aun viviendo en una ciudad, salir a tomar aire fresco bajo el sol puede ayudar. El tener plantas en nuestros hogares es otra forma de conectarnos con la naturaleza.

Ejemplos de recursos de la naturaleza con los que podemos ayudarle a conectarse: Podemos compartir información sobre centros de recreación, actividades generales recreativas / deportes, parques, campamentos de verano y museos de vida silvestre.

5. RELACIONES

Estudios científicos muestran que tener relaciones saludables que brindan apoyo pueden ayudar a combatir los impactos negativos del estrés. Algunas maneras de desarrollar relaciones saludables incluyen: pasar tiempo de calidad con sus seres queridos, incluyendo comer juntos, pasar tiempo con amigos para desarrollar un grupo de apoyo y desarrollar relaciones más fuertes con nuestros hijos a través del tiempo de juego, las rutinas diarias y hablar, leer y cantar con ellos.

Ejemplos de recursos de relación con los que podemos ayudarle a conectarse: eventos y grupos comunitarios, grupos de juego para padres/hijos, clases de habilidades para padres, consejería familiar, cuidado infantil sin/bajo costo.

6. SALUD MENTAL

Si se siente ansioso, triste o aislado, no está solo. Esta es una experiencia común entre los padres de niños pequeños. Se ha demostrado que la terapia ayuda con esto y puede ofrecer estrategias saludables para lidiar con el estrés. Si siente que su hijo está luchando con problemas de comportamiento, ansiedad o tristeza, la terapia de juego puede ser efectiva, incluso para niños muy pequeños. Si siente que está en crisis, también puede llamar al 211 o al 800-833-2900 para obtener apoyo inmediato las 24 horas los 7 días de la semana.

Ejemplos de recursos de salud mental con los que podemos ayudarle a conectarse: terapeutas en La Clínica, consejería familiar, consejería individual y grupos de apoyo en toda la comunidad.

7. ATENCIÓN PLENA

La atención plena significa tomarse el tiempo para tener una conciencia sin prejuicios, momento a momento, que requiere atención, intención y una actitud amable hacia nosotros mismos. Practicar la atención plena es más fácil dicho que hecho, pero puede ser tan simple como tomarse un momento para respirar durante situaciones estresantes. La atención plena puede incluir el practicar la gratitud, oración, meditación o yoga. Pruebe una aplicación de atención plena (por ejemplo, UCLA Mindful) para ayudarle a guiarle.

Ejemplos de recursos de atención plena con los que podemos ayudarle a conectarse: Clases / grupos de ejercicios como clases de yoga, zumba o tai chi. También hay folletos, aplicaciones gratuitas y libros que podemos recomendar.

8. SEGURIDAD

Fortalecer la resiliencia individual es importante, pero a veces hay otras preocupaciones en nuestras vidas que se sienten más urgentes. Puede ser difícil cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos cuando no nos sentimos física, emocional o psicológicamente seguros. Hay diferentes factores y situaciones en la vida que pueden afectar nuestra sensación de seguridad, y también hay servicios y apoyos para alcanzar la seguridad inmediata y a largo plazo.

Ejemplos de recursos de seguridad con los que podemos ayudarle a conectarse: grupos de apoyo, recursos de salud mental, viviendas y refugios de emergencia, ayuda con la cobertura de atención médica, cuidado infantil de emergencia y asistencia legal.

Si desea apoyo con cualquier otro tipo de recurso, puede llamar al **211 o al 1-800-833-2900**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana! O utilice su teléfono móvil para acceder al siguiente código QR para navegar la base de datos de recursos:



JUNTOS, SOMOS RESILIENTES

Nombre de Madre/Padre/Guardian: _____ ☐ Madre ☐ Padre ☐ Otro

Nombre(s) de Niño(s): _____

Por favor seleccione de las siguientes opciones los recursos con los que desea más apoyo.

1. EJERCICIO

Ejemplos de recursos de ejercicio con los que podemos ayudarle a conectarse: Clases de ejercicio y baile como Zumba para adultos y niños, actividades generales recreativas / deportes.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

2. NUTRICIÓN

Ejemplos de recursos nutricionales con los que podemos ayudarle a conectarse: información del banco de alimentos, cita con un nutricionista, educación sobre cocina y nutrición.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

3. DORMIR

Ejemplos de recursos para dormir con los que podemos ayudarle a conectarse: Podemos programar una cita con su pediatra o su propio médico para hablar sobre el sueño. Este es un gran tema y puede ser necesaria una visita completa. También hay folletos, aplicaciones gratuitas y libros que podemos recomendarle.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

4. NATURALEZA

Ejemplos de recursos de la naturaleza con los que podemos ayudarle a conectarse: Podemos compartir información sobre centros de recreación, actividades generales recreativas / deportes, parques, campamentos de verano y museos de vida silvestre.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

5. RELACIONES

Ejemplos de recursos de relación con los que podemos ayudarle a conectarse: eventos y grupos comunitarios, grupos de juego para padres/hijos, clases de habilidades para padres, consejería familiar, cuidado infantil sin/bajo costo.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

6. SALUD MENTAL

Ejemplos de recursos de salud mental con los que podemos ayudarle a conectarse: terapeutas en La Clínica, consejería familiar, consejería individual y grupos de apoyo en toda la comunidad.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento.

7. ATENCIÓN PLENA

Ejemplos de recursos de atención plena con los que podemos ayudarle a conectarse: Clases / grupos de ejercicios como clases de yoga, zumba o tai chi. También hay folletos, aplicaciones gratuitas y libros que podemos recomendar.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

8. SEGURIDAD

Ejemplos de recursos de seguridad con los que podemos ayudarle a conectarse: grupos de apoyo, recursos de salud mental, viviendas y refugios de emergencia, ayuda con la cobertura de atención médica, cuidado infantil de emergencia y asistencia legal.

___ ¡Lo estoy haciendo muy bien esto! ___ Me gustaría un poco de apoyo con esto ___ Prefiero no centrarme en esto en este momento

¿Cómo está afectando el estrés a su salud?

Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE), o trauma infantil, pueden conducir a un estrés crónico a largo plazo, llamado estrés tóxico. No es de extrañar que el estrés tóxico pueda causar ansiedad y depresión en la edad adulta. Pero es igualmente cierto que el estrés tóxico impacta nuestra salud física.

Hay muchas condiciones médicas crónicas asociadas con los ACE. Muchas veces, el control de estas condiciones se puede mejorar mediante el tratamiento del estrés tóxico fundamental.

A continuación, se enumeran algunas de las condiciones más comunes asociadas con el estrés. Por favor, marque con una palomita (☒) si usted experimenta alguno de los siguientes (sí, no o no estoy seguro):

	Sí	No	No estoy seguro(a)
Sobrepeso	☐	☐	☐
Diabetes mellitus	☐	☐	☐
Presión arterial alta	☐	☐	☐
Enfermedad del corazón	☐	☐	☐
Asma	☐	☐	☐
Ansiedad	☐	☐	☐
Depresión	☐	☐	☐
Trastorno por uso de sustancias	☐	☐	☐

¿Está interesado en aprender más sobre la reducción del estrés como una forma de manejar cualquiera de las condiciones anteriores? ☐ **Si** ☐ **No**

¿Es usted paciente de La Clínica? ☐ **Si** ☐ **No**

211



Help starts here

La ayuda empieza aquí

Call 211 for:

- ☐ Emergency Food
- ☐ Rental assistance
- ☐ Health care
- ☐ Housing/shelter
- ☐ Senior services
- ☐ Utility assistance
- ☐ Job services
- ☐ Transportation
- ☐ Diapers
- ☐ Parenting Classes
- ☐ Playgroups
- ☐ Childcare
- ☐ Legal Assistance

And much more!

Llame al 211 para:

- ☐ Comida de emergencia
- ☐ Asistencia con el pago de vivienda
- ☐ Cuidado de Salud
- ☐ Vivienda/Albergue
- ☐ Servicios para ancianos
- ☐ Asistencia con las utilidades
- ☐ Servicios para trabajos
- ☐ Transportación
- ☐ Pañales
- ☐ Clases Educativas para Padres
- ☐ Actividades para Padres é Hijos
- ☐ Cuidado de Niños
- ☐ Asistencia Legal

!Y mucho más!

211 is fast, free, confidential, and available 24 hours a day in over 240 languages.

El 211 es rápido, gratis, confidencial y disponible las 24 horas del día en más de 240 idiomas.

211 in Contra Costa is a service of:
211 en Contra Costa es un servicio del:



CONTRA COSTA
CRISIS CENTER



211CC.ORG