

Hello Valley Tigers,

I hope you are doing well and finding creative ways to cope with all these changes. Although school is closed, as your school counselor, I will be checking my email periodically Monday through Friday from 8am - 4pm. If you have any questions or need further resources or assistance please email me at vtapia@powayusd.com.

Below are a few resources to be aware of:

211 San Diego is a local non-profit operating 24 hours a day. 211 San Diego provides access to community, health, social, and disaster services. By simply dialing 211 the call is free, confidential and available in more than 200 languages. <https://211sandiego.org/>

San Diego Food Bank

1-858-527-1419 (local)

1-866-350-FOOD (3663) Toll Free

<https://sandiegofoodbank.org/>

PUSD Optional Learning Resources

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdenrichment/home>

PUSD Special Education Resources (Academics, Speech, OT, APE, Social Emotional, Behavioral)

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdspecialeducationresources/home>

San Diego Access and Crisis Line receives thousands of calls per month related to suicide prevention, crisis intervention, community resources, mental health referrals, and alcohol and drug support services. Confidential and free of charge, the line is immediately answered 7 days a week, 24 hours a day by Master's-level and Licensed Clinicians **(888) 724- 7240**.

<https://www.optumsandiego.com/content/sandiego/en/access---crisis-line.html>

If you have an emergency please contact 911 or the San Diego Access and Crisis Line at the number listed above. Please continue to be safe and healthy.

Working together,

Veronica Tapia

School Counselor

Valley Elementary

vtapia@powayusd.com

Hola Tigres de Valley,

Espero que estén bien y están encontrando medios creativos para enfrentar todos estos cambios. Aunque la escuela está cerrada, como su consejera escolar, estoy revisando mi correo electrónico periódicamente de lunes a viernes de 8am - 4pm. Si tienen preguntas o necesitan más recursos o asistencia por favor comuníquense conmigo a vtapia@powayusd.com.

En la parte inferior hay algunos recursos que quisiera que tuviesen en cuenta:

211 San Diego es una organización local sin fines de lucro que opera 24 horas al día. 211 San Diego provee acceso a servicios comunitarios, salud, social y desastre. Tan solo al marcar tiene que llamar al 211, la llamada es gratis, confidencial y está disponible a más de 200 lenguajes. <https://211sandiego.org/>

Banco de comida de San Diego

1-858-527-1419 (local)

1-866-350-FOOD (3663) la llamada es gratis.

<https://sandiegofoodbank.org/>

Recursos Opcionales de Aprendizaje de **PUSD**

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdenrichment/home>

Recursos de Educación Especial de **PUSD** (Academicos, Terapia del lenguaje, Terapia ocupacional, Educación Física Adaptada, Social- emocional, Conducta)

<https://sites.google.com/powayusd.com/pusdspecialeducationresources/home>

La Línea de Crisis de San Diego (San Diego Access and Crisis Line) recibe miles de llamadas telefónicas al mes relacionadas con la prevención del suicidio, intervención de crisis, recursos comunitarios, referencias para la salud mental, y servicios de apoyo para la adicción de alcohol y drogas. Los servicios son confidenciales y gratis, la línea es contestada inmediatamente y esta en servicio 7 días a la semana, 24 horas al día por Clínicos Licenciados con nivel de Maestría **(888) 724- 7240**.

<https://www.optumsandiego.com/content/sandiego/en/access---crisis-line.html>

Si usted tiene una emergencia por favor llame al 911 o La Línea de Crisis de San Diego al teléfono que de arriba. Por favor continúen siendo seguros y saludables.

Trabajando juntos,

Veronica Tapia

Consejera Escolar

Escuela Primaria Valley

vtapia@powayusd.com