



RESOURCES FOR FOOD, HOUSING, AND HEALTH

- If your family is in need of resources in the areas of physical health, mental health, food, housing, or other basic needs, please refer to this [community resource list](#).
- The Department of Human Services intake line at (703) 228-1300 is a great place to start. They can connect you to a social worker who can assist your family in obtaining resources (rent assistance, food, medical care, dental care, diapers, etc.) Dial 2-1-1 for resources (in English and Spanish) for food, shelter, and employment assistance. They are experiencing heavy volumes of calls so do not delay in reaching out. Expect to be put on a waitlist for a return call.
- Arlington's Covid-19 hotline at (703) 228-7999.
- If you are in immediate need and the above resources are sufficient, please call (703) 228-6645 to be connected to a school social worker or bilingual family liaison on call during regular business hours.
- Text "Food" or "Comida" to 877-877 for nearby food resources for children.
- A searchable database for food, rent assistance, employment assistance can be found at: findhelp.org

MENTAL HEALTH NEEDS

DHS Services

- [Emergency Mental Health Services](#): 703-228-5160
- [Same Day Access \(age 18+\)](#): 703-228-5150
- [Same Day Access \(under 18\)](#): 703-228-1560
- [CR2 Children's Regional Crisis Response \(under 18\)](#): 844-627-4747
- [REACH \(crisis response for students with developmental disabilities\)](#): 855-897-8278

Crisis Line numbers/Disaster Relief numbers

- Crisis Link
 - Call: 800-273-TALK [8255]
 - Text: "CONNECT" to 855-11

- Lifeline Chat: [SuicidePreventionLifeline.org/chat](https://www.suicidpreventionlifeline.org/chat)

The Disaster Distress Helpline: 24/7, 365-day-a-year, toll-free national hotline with multilingual, confidential crisis support

- Call: 1-800-985-5990
- Text: TalkWithUs to 66746 to connect with a trained crisis counselor
- Mental Health America of Virginia's Warmline: 866-400-MHAV (6428) 9am–9pm Monday-Friday or 5pm–9pm Saturday/Sunday

If you or someone you know is experiencing abuse in our community, call Arlington's 24-hour Domestic & Sexual Violence Hotline 703-237-0881 for free information and support.

SOCIAL EMOTIONAL WELL BEING

Second Step Program: This is the social-emotional curriculum that all school counselors in APS use. Through December 31, 2020, families can access all the streaming media and downloadable content on [SecondStep.org](https://www.secondstep.org).

How to Create a Second Step Account

1. Go to www.secondstep.org
2. Under New Users, click "Create Account"
3. Complete the required fields
4. Add the Program Activation Key for the grade level of your student:
5. Grade 1: SSP1 FAMI LY71

On-Demand Second Step Lessons: Families can access Second Step emotion-management lessons for Grades K–5 on-demand, along with support materials for each lesson. All lessons are free (no login required) and feature Committee for Children staff who are experienced teachers and counselors.

- Early Learning Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/early-learning-lessons>
- Kindergarten Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/kindergarten-lessons>
- First Grade Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-1-lessons>
- Second Grade Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-2-lessons>
- Third Grade Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-3-lessons>
- Fourth Grade Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-4-lessons>
- Fifth Grade Lessons: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-5-lessons>

Sanford Harmony: is an instruction program for elementary-aged students to develop their social-emotional skills. Families will need to register for free before accessing the lessons and curriculum.

Mind Yeti: Free guided meditation and mindfulness videos in English and Spanish.

Meditation Apps for Kids-Common Sense Media: Common Sense Media has compiled a list of Meditation Apps that kids of all ages can use. These tools will guide students through meditation to help them feel more relaxed and grounded.



RECURSOS PARA COMIDA, RENTA Y SALUD

- Si su familia necesita recursos en las áreas de salud física, salud mental, alimentación, vivienda u otras necesidades básicas, consulte esta [lista de recursos comunitarios](#)
- La línea de admisión del Departamento de Servicios Humanos al (703) 228-1300 es un excelente lugar para comenzar. Pueden conectarlo con un trabajador social que podrá ayudar a su familia a obtener recursos.(ayuda para la renta, comida, cuidados médicos, servicios dentales, pañales, etc.) Marque 2-1-1 para recursos (en Inglés y Español) para comida, abrigo y asistencia de trabajo. for food. Están experimentando grandes volúmenes de llamadas, así que no demore en comunicarse. Espere ser puesto en una lista de espera para devolverle la llamada.
- Para obtener información sobre Covid-19, llame a la línea directa Covid-19 de Arlington al (703) 228-7999.
- Si tiene una necesidad inmediata y los recursos anteriores no son suficientes, llame a (703) 228-6645 para comunicarse con un trabajador social escolar o un enlace bilingüe familiar durante el horario de oficina.
- Llame al 703-228-1300 para obtener asistencia pública del DHS de Arlington (asistencia de alquiler, alimentos, atención médica, atención dental, etc.) Marque 2-1-1 para obtener recursos (en inglés y español) para alimentos, refugio y asistencia laboral.
- Envía un mensaje de texto con la palabra "Comida" o "Food" al 877-877 para obtener información sobre los recursos alimenticios cercanos para niños
- Puede encontrar una base de datos de búsqueda de alimentos, asistencia para el alquiler, asistencia para el empleo en: findhelp.org

PARA NECESIDADES DE SALUD MENTAL

Servicios de DHS

- [Servicios de emergencia de salud mental](#): 703-228-5160
- [Acceso el mismo día \(mayores de 18 años\)](#): 703-228-5150
- [Acceso el mismo día \(menores de 18 años\)](#): 703-228-1560
- [CR2 Respuesta regional a la crisis infantil](#) (menores de 18 años): 844-627-4747

- [REACH \(respuesta a la crisis para estudiantes con discapacidades del desarrollo\):](#)
855-897-8278

Números de línea de crisis / números de ayuda en caso de desastres

Enlace de crisis

- Llamar: 800-273-TALK [8255]
- Texto: "CONECTAR" al 855-11
- Chat de Lifeline: [SuicidePreventionLifeline.org/chat](https://www.suicidpreventionlifeline.org/chat)

La Línea de Ayuda de Socorro en Desastres: línea directa nacional gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, con apoyo multilingüe y confidencial para crisis

- Llamar: 1-800-985-5990
- Texto: TalkWithUs al 66746 para conectarse con un asesor de crisis capacitado
- Línea Mental de Mental Health America of Virginia: 866-400-MHAV (6428) 9 am–9pm lunes-viernes o 5 pm–9pm sábado / domingo

Si usted está sufriendo abusos en nuestra comunidad, llame a la línea de violencia doméstica y violencia sexual de Arlington al 703-237-0881 para obtener información y apoyo.

BIENESTAR SOCIAL-EMOCIONAL

Programa de segundo paso: Este es el plan de estudios socioemocional que utilizan todos los consejeros escolares en APS. Hasta el 31 de diciembre de 2020, las familias pueden acceder a todos los medios de transmisión y contenido descargable en [SecondStep.org](https://www.secondstep.org).

Cómo crear una cuenta de segundo paso

1. Vaya a www.secondstep.org
2. En Nuevos usuarios, haga clic en "Crear cuenta"
3. Complete los campos requeridos
4. Agregue la clave de activación del programa para el nivel de grado de su estudiante:
5. Grado 1: SSP1 FAMI LY71

Lecciones de segundo paso bajo demanda: Las familias pueden acceder a las lecciones de Segundo Paso sobre el manejo de las emociones para los grados K-5 a pedido, junto con materiales de apoyo para cada lección. Todas las lecciones son gratuitas (no se requiere inicio de sesión) y cuentan con personal del Comité para Niños que son maestros y consejeros experimentados.

- Lecciones de aprendizaje temprano: <https://www.secondstep.org/covid19support/early-learning-lessons>
- Lecciones de Kindergarten: <https://www.secondstep.org/covid19support/kindergarten-lessons>
- Lecciones de primer grado: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-1-lessons>
- Lecciones de segundo grado: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-2-lessons>
- Lecciones de tercer grado: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-3-lessons>
- Lecciones de cuarto grado: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-4-lessons>
- Lecciones de quinto grado: <https://www.secondstep.org/covid19support/grade-5-lessons>

[Sanford Harmony](#): es un programa de instrucción para estudiantes de primaria para desarrollar sus habilidades socioemocionales. Las familias deberán registrarse de forma gratuita antes de acceder a las lecciones y al plan de estudios.

[Mind Yeti](#): Videos guiados gratuitos de meditación y mindfulness en inglés y español.

Aplicaciones de meditación para niños: [medios de sentido común](#)

Common Sense Media ha compilado una lista de aplicaciones de meditación que pueden usar niños de todas las edades. Estas herramientas guiarán a los estudiantes a través de la meditación para ayudarlos a sentirse más relajados y firmes.