

Mental Health Resources

Feeling stressed or anxious?

It's perfectly normal to feel overwhelmed. There are many things we can do to care for our mental health.

Here are some tips along with resources.

- Take a break from screen time and try some breathing exercises.
- Talk to a friend or loved one about how you are feeling.
- Try staying active, you can even join **Fontana Walks!** for help on being more active.
- You can try gardening or a hobby you enjoy to bring more clarity and peace.



Services Available 24/7

Merrill Center:

14677 Merrill Ave, Fontana
(951) 643-2340

Wellspring Crisis Center
15217 San Bernardino Avenue,
Fontana, CA 92335
(951) 643-2150

For Outpatient Assistance

Vista Community Counseling
17053 Foothill Blvd.
Fontana, CA 92335
(909) 347-1300

For assistance on programs or help with mental health referrals, contact:

Inland Empire's 211 line or
San Bernardino County 24/7
Mental Health Hotline: (888) 743-1478
For substance abuse assistance: (800) 968-2636

Local Information:

- <https://www.fontana.org/1328/>
- Healthy-Fontana
- SAMHSA.gov



FOR IMMEDIATE EMERGENCY ASSISTANCE, CALL 911
FOR NON-EMERGENCIES CONTACT
THE FONTANA POLICE DEPARTMENT (909) 350- 7700

Recursos de salud Mental

¿Te sientes estresado o ansioso?

Es perfectamente normal sentirse abrumado. Ahí

hay muchas cosas que podemos hacer para cuidar

nuestra salud mental.

Aquí hay algunos consejos junto con los recursos.

- Tómese un descanso del tiempo frente a la pantalla y pruebe algunos ejercicios de respiración.
- Habla con un amigo o un ser querido sobre cómo te sientes.
- Trate de mantenerse activo, incluso puede unirse a **Las Caminatas de Fontana !** para obtener ayuda para ser más activo.
- Puedes probar la jardinería o un pasatiempo que disfrutes para traer más claridad y paz.



Servicios Disponibles 24/7

Merrill Center:

14677 Merrill Ave, Fontana. (951)
643-2340

Wellspring Crisis Center

15217 San Bernardino Avenue,
Fontana, CA 92335
951) 643-2150

Servicios Paciente Externo

Vista Community Counseling
17053 Foothill Blvd.

Fontana, CA 92335
(909) 347-1300

Para asistencia en programas o ayuda con referencias de salud mental, comuníquese con:

Línea 211 de Inland Empire o

Condado de San Bernardino 24/7

Línea directa de salud mental: (888) 743-1478

Para asistencia por abuso de sustancias,
comuníquese con: (800) 968-2636

Información local:

- <https://www.fontana.org/1328/Healthy-Fontana>
- SAMHSA.gov

