

VALUABLE INFORMATION & RESOURCES

FOR

PARENTS/CAREGIVERS IN RIVERSIDE COUNTY



Knowledge is Power!

Riverside University Health System - Behavioral Health
Parent Support & Training Program
3125 Myers Street
Riverside CA 92503
951-358-5862 or toll free 888-358-3622

RUHS is not the sole sponsor of these groups and cannot attest to the quality or content.
This is provided as information and resources only.
This information is available in alternative formats upon request.
Contact (951) 358-5862 for more information.



Rcdmh.org/psp

Permission is granted to make copies

Valiosa Información y Recursos

**Para Padres de Familia y Proveedores de
Cuidado en el Condado de Riverside.**



Programa de Apoyo y entrenamiento para Padres de Familia

**Riverside University Health System – Behavioral Health
Sistema de Salud Integral de Riverside – Salud Mental y Bienestar
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres
3125 Myers Street
Riverside, CA 92503
(951) 358-5862
Gratis (888) 358-3622**

**RUHS no patrocina a ninguno de estos grupos y no puede dar testimonio de la calidad o del
contenido de estos programas.**

Estos son proveídos solamente como información y recursos.

Rcdmh.org/psp



Se permite hacer copias



**Telephone Support Line (951) 358-3622
or toll free at (888) 358-3622**

PARENT TO PARENT TELEPHONE SUPPORT LINE

Riverside University Health System – Behavioral Health, has a non-emergency crisis **Telephone Support Line** for parents/caregivers of Riverside County who are raising a child/youth with mental health/emotional/behavioral challenges.

If you have a question or just need to talk, please don't hesitate to call. Isolation is a very lonely place to be. We also have information regarding parent-to-parent support groups, parenting classes, suicide alertness and Mental Health First Aid – Youth trainings. These classes are offered throughout Riverside County for parents/caregivers. There is **no charge** for these groups. English and Spanish groups are available.

Your call is confidential and will be returned by a “Parent Partner” employed by the department and who has experience raising a child with emotional/behavior challenges. Your call will be returned within 24 hours, Monday through Thursday 8:00am-5:00pm, Friday 8:00am-4:30pm..

**Telephone Support Line (951) 358-3622
Or toll free at (888) 358-3622**

Parent Support & Training Program

3125 Myers
Riverside, CA 92503
(951) 358-5862

Rcdmh.org/psp



If you are in need of a reasonable accommodation, please contact
Parent Support & Training Program at (951) 358-5862.



**Línea Telefónica de Apoyo (951) 358-3622
o llame gratis al (888) 358-3622**

LINEA TELEFONICA DE APOYO-ENTRE PADRES

Sistema de Salud Integral de Riverside – Salud Mental Y Bienestar (Riverside University Health System – Behavioral Health), tiene una Línea Telefónica de Apoyo para los padres de familia y aquellos que cuidan a los menores del Condado de Riverside que quieran hablar con otro padre que ha experimentado el criar a un niño con retos emocionales y del comportamiento.

El aislamiento es un lugar solitario en el que uno puede estar y el compartir sus experiencias, su lucha, sus frustraciones, y el encontrar recursos de asistencia puede resultar el inicio de un sistema de apoyo que puede tener influencias positivas que perduren, para ambos, usted y para su hijo(a). Si tiene alguna pregunta o necesita platicar, por favor no dude en llamar. ¡Su llamada será confidencial y es muy importante para nosotros. Le regresaremos su llamada dentro de 24 horas, de Lunes a Jueves de 8:00am a 5:00pm, Viernes de 8:00am-4:30pm

**Línea Telefónica de Apoyo (951) 358-3622
o llame gratis al (888) 358-3622**

Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres
3125 Myers
Riverside, CA 92503
(951) 358-5862

Rcdmh.org/psp



Si usted necesita a una acomodación razonable, favor de llamar al Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres al (951) 358-5862

OPEN DOORS
PARENT/CAREGIVER SUPPORT GROUP
Open to the Community

WHY A SUPPORT GROUP?

To provide parents and caregivers who are raising a child/youth with mental health / emotional / behavioral challenges a safe place to vent, share support, information, solutions and resources. In addition to support, these groups also offer training, workgroups, and special topics.

WHO?

For Parents and Caregivers who are raising a child/youth with
 mental health /emotional / behavioral challenges.

WHERE?

<p style="text-align: center;">C.H.I.P.S Moreno Valley Clinic (951) 413-5678 23119 Cottonwood Ave, Bldg A Moreno Valley, CA 92553 Every Friday 9:00am – 11:00am (English) Every Tuesday 9:00am -11:00am (Spanish)</p>	<p style="text-align: center;">San Jacinto Children’s Clinic (951) 487-2674 950 N Ramona Blvd suite # 2 San Jacinto, CA. 92582 2nd Monday of each month, 11:00am-1:00pm (English) 3rd Thursday of each month, 11:00am-12:30pm (Spanish)</p>
<p style="text-align: center;">Banning Children’s Clinic (951) 849 -7142 1330 Ramsey Street Banning CA, 92220 Every Monday 10am-12pm (Spanish) Every Thursday 10am-12pm (English)</p>	<p style="text-align: center;">Children’s Services Building (951) 358-5862 3125 Myers St, Building #3 (orange) Riverside, CA 92503 4th Thursday of every month 6pm-8pm (Spanish and English)</p>

For general information
 (951) 358-5862 or (888) 358-3622

Rcdmh.org/psp

If your child/youth will be attending the “Children/Youth Empowerment Skills Group”
 you must register your child in advance as space is limited.

If you are in need of a reasonable accommodation, please contact
 Parent Support and Training Program at (951) 358-5862.



PUERTAS ABIERTAS
GRUPO DE APOYO PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS
Abierto a la comunidad

¿Porqué un grupo de apoyo?

Para poder proveer a padres y personas encargadas de criar a un niño/joven con retos de Salud Mental/Emocional y de Conducta. Un lugar de confianza para desahogarse, compartir información y recursos. Aparte de brindar apoyo, esté grupo ofrece temas y talleres educacionales

¿Para quién es el grupo?

Para padres y personas encargadas de criar a un niño con retos de Salud Mental/Emocional y de Conducta

¿Dónde?

<p style="text-align: center;">Clínica para Niños Moreno Valley C.H.I.P.S (951) 413-5678 23119 Cottonwood Ave, Edificio A, Oficina #101 Moreno Valley, CA 92553 Cada Viernes 9:00am – 11:00am (Ingles) Cada Martes 9:00am – 11:00am (Español)</p>	<p style="text-align: center;">Clínica para Niños de San Jacinto (951) 487-2674 950 N. Ramona Boulevard, Suite 2 San Jacinto, CA. 92582 2do. Lunes del Mes 11am-1pm (Ingles) 3er. Jueves del Mes 11am-12:30pm (Español)</p>
<p style="text-align: center;">Clínica para Niños de Banning (951) 849-7142 1330 Ramsey Street Banning CA, 92220 Cada Lunes 10am-12pm (Español) Cada Jueves 10am-12pm (Ingles)</p>	<p style="text-align: center;">Edificio de Servicios para Niños (951) 358 5862 3125 Myers St, edificio #3 (entrada color anaranjado) Riverside, CA 92503 4to. Jueves del Mes 6pm-8pm (Ingles/Español)</p>

Para más información, favor llamar
(951) 358-5862 o (888) 358-3622

Rcdmh.org/psp

Si su hijo/joven va a participar en el “Grupo de habilidades para Jóvenes”,
Usted necesita llamar y reservar lugar para su hijo/joven. El cupo es limitado

Si Usted necesita una acomodación razonable, favor de llamar al
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres al (951) 358-5862



ATTENTION: PARENTS/CAREGIVERS

Riverside University Health System - Behavioral Health
Parent Support & Training Program

Presents

Educate, Equip & Support: *Building Hope*

The EES Education Program consists of 11-13 sessions; each session is 2 hours and is offered only to parents/caregivers raising a child/youth with mental health and/or emotional challenges. Classes are designed to provide parents/caregivers with general education about children's mental health challenges, parent to parent support and community resources.

- Recognizing and coping with grief
- Brain Development & Diagnosis
- Mental Health & Medication Treatment
- Childhood Depression
- Childhood Anxiety
- Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
- Conduct Disorder
- Bipolar Disorder & Schizophrenia
- Eating Disorders
- Non suicidal self injury (NSSI)
- Accessing mental health treatment
- Schools and special education
- Child welfare and probation

Classes are Free & space is limited!

Please call the Parent Support & Training Program to register!

(951) 358-5862

Toll Free (888) 358-3622

Rcdmh.org/psp



*If you are in need of a reasonable accommodation,
please contact the Parent Support & Training Program at (951) 358-5862.*

Atención: PADRES DE FAMILIA ó ENCARGADOS de Niños

Riverside University Health System – Behavioral Health
Programa Educativo de Padres a Padres a Través de Todo el Condado

Presenta:

Educación, Equipar y Apoyar: *Construyendo Esperanza* (EES) por sus siglas en Inglés

Defensores Unidos por los Niños y las Familias de California

El programa de educación, equipo y apoyo (EES) por sus siglas en Inglés, consiste de 12 sesiones, cada sesión es de dos horas de duración y se les ofrece *solamente* a los padres de familia ó encargados que están criando a un niño ó joven con problemas emocionales y de salud mental. Las clases están designadas para proveer a los padres de familia ó encargados con educación general acerca de las enfermedades de salud mental en la niñez, apoyo de padres a padres y recursos comunitarios.

- Confrontando las penas
- Desarrollo del cerebro y diagnóstico
- Tratamientos de salud mental y medicación
- Depresión en la niñez
- Ansiedad en la niñez
- Desorden por Déficit de Atención / Hiperactividad
- Desorden de Conducta
- Desorden Bipolar y Esquizofrenia
- Anorexia y Bulimia
- Acceso a los tratamientos de salud mental
- La Escuela y Educación Especial
- Bienestar de la niñez y Libertad Condicional

¡Las clases son gratuitas y el espacio es limitado!
Para registrarse ó más información por favor de llamar al
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres
(951) 358-5862 o llame gratis al (888) 358-3622



Rcdmh.org/psp



Si usted necesita una acomodación razonable, favor de llamar al
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres (951) 358-5862



Nurturing Parenting



What is Nurturing Parenting?

Nurturing Parenting is an interactive 10 week course that will help you better understand your role as a parent. Help in strengthening your relationship and bond with your child. Learn new strategies and skills to improve your child's concerning behavior. Develop self care, empathy, and, self awareness. Topics Include:

- The Philosophy of Nurturing Parenting
- Age & Stages Of Growth in Infants & Toddlers
- Ways to Enhance Positive Brain Development in Children & Teens
- Communicating with Respect
- Building Self Worth in Children
- Understanding Feelings
- Understanding & Developing Family Morals, Values, & Rules
- Praising Children & their Behavior
- Alternatives to Spanking
- Learning Positive Ways to Deal with Stress & Anger

Classes are free & space is limited!

To reserve a seat, please contact:

Parent Support & Training Program @ (951) 358-5862

Spanish Speaking classes are now available.

Rcdmh.org/psp



Crianza con Cariño



¿Qué es la Crianza con Cariño?

Crianza con Cariño es un curso interactivo de 10 semanas que le ayudara a entender mejor su papel como padre. Ayuda a fortalecer su relación y vínculo con su hijo. Aprenda nuevas estrategias y habilidades para mejorar el comportamiento de su hijo. Aprender cómo cuidarse así mismo como padre. Las lecciones incluyen:

- La filosofía y las practicas de Crianza con Cariño
- Edades y etapas del desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta a los tres años de edad.
- Como fomentar el desarrollo cerebral positivo en los niños y en los adolescentes.
- Como comunicarnos con respeto
- Como fortalecer nuestros sentimientos de valía
- Como comprender los sentimientos
- Como desarrollar la moral, los valores y las reglas de la familia
- Como elogiar a los niños y su buen comportamiento
- Disciplinar sin pegar. Alternativas
- Como manejar el estrés

¡Las clases son gratuitas y el espacio es limitado!
Para registrarse ó más información favor de llamar al
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres
(951) 358-5862

Rcdmh.org/psp



safeTALK

Learn four basic steps to recognize persons with thoughts of suicide and connect them with suicide helping resources.

Why come to safeTALK?

Most people with thoughts of suicide invite help. Often these opportunities are missed, dismissed or avoided—leaving people more alone and at greater risk. safeTALK training prepares you to help by using TALK (Tell, Ask, Listen and KeepSafe) to identify and engage people with thoughts of suicide and to connect them with further help and care.

Who should attend safeTALK?

safeTALK is for community members of all backgrounds, ages 15 and older, who want to help prevent suicide. It is an especially good fit for those interacting with many people on a daily basis, including school personnel, clergy, non-clinical service providers, and law enforcement. safeTALK is accredited by the Suicide Prevention Resource Centre and is on their Best Practice Registry.

safeTALK is brief, effective, and internationally recognized!

Cost: FREE !

This training is made possible by:

Riverside University Health System—Behavioral Health, Prevention and Early Intervention, through the Mental Health Services Act

Need additional information?

Parent Support & Training Program at (951)358-5862



CENTER FOR THE STUDY
OF SOCIAL POLICY'S

strengthening families™

A PROTECTIVE FACTORS FRAMEWORK

Strengthening Families is a 6 week interactive course that will focus on the Five Protective Factors. The Five Protective Factors are skills that help to increase family strengths, enhance child development and manage stress. Each week we will learn how to:

1. Managing the stressors of daily life and function well when faced with adversity.
2. Build trusting relationships, feel respected and appreciated.
3. Be resourceful, able to locate and access the basic necessities of life.
4. Having positive parenting techniques and appropriate development expectations.
5. Knowing social skills, how to talk about and handle feelings.

Classes are free and space is limited!

For more information please contact

Parent Support & Training Program

at (951) 358-5862.

Rcdmh.org/psp

If you are in need of a reasonable accommodation, please contact
Parent Support & Training Program (951) 358-5862.



Need assistance managing your teenagers challenging behaviors?

Join our Teen Positive Parenting Program (Triple P)

What is Teen Triple P? (Positive Parenting Program)

Teen Triple P suggests *simple* routines and small changes that can make a *big* difference to your family. The program consist of a total of 8 classes, 2 hours each class. It helps you understand the way your family works and uses the things you already say, think, feel and do in new ways that:

- Create a supportive & safe environment
- Encourage behavior you like
- Deal positively, consistently and decisively with problem behavior
- Build positive relationships with your children, so that conflict can be resolved
- Plan ahead to avoid or manage potentially difficult situations
- Take care of yourself as a parent

Classes are free and space is limited!
For more information please contact
Parent Support & Training Program
at (951) 358-5862.

Rcdmh.org/psp



If you are in need of a reasonable accommodation, please contact
Parent Support & Training Program (951) 358-5862.





¿Necesita ayuda para poder manejar comportamientos difíciles de su hijo/a?

Forme Parte de Nuestro Programa de Crianza Positiva, Adolescente.

¿Qué es Triple P?

(Positive Parenting Program, Teen por sus siglas en Ingles)

Triple P, Adolescente sugiere rutinas sencillas y cambios pequeños que pueden hacer una *gran* diferencia en su familia. El programa consiste de un total de 8 clases, 2 horas cada clase. Le ayudarán a comprender la manera como funciona su familia y usa cosas que Usted ya dice, piensa, siente y hace en nuevas maneras que le ayudarán a:

- Crear un ambiente de apoyo entre Usted y los hijos.
- Fomentar el buen comportamiento.
- Tratar los problemas de conducta de una manera positiva, constante y decisivamente.
- Construir relaciones positivas con su adolescente, para así poder resolver conflictos.
- Planificar con anticipación para evitar ó manejar situaciones potencialmente difíciles.
- Cuidarse a sí mismo como padres de familia.

¡Las clases son gratuitas y el espacio es limitado!

Para más información favor de llamar al

Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres (951) 358-5862

Rcdmh.org/psp



Si usted necesita una acomodación razonable, favor de llamar al Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres (951) 358-5862





Need assistance managing your child's challenging behaviors?

Join our Positive Parenting Program (Triple P)

What is Triple P? (Positive Parenting Program)

Triple P suggests *simple* routines and small changes that can make a *big* difference to your family. The program consist of a total of 8 classes, 2 hours each class. It helps you understand the way your family works and uses the things you already say, think, feel and do in new ways that:

- Create a supportive environment
- Encourage behavior you like
- Deal positively, consistently and decisively with problem behavior
- Build positive relationships with your children, so that conflict can be resolved
- Plan ahead to avoid or manage potentially difficult situations
- Take care of yourself as a parent

Classes are free and space is limited!
For more information please contact
Parent Support & Training Program
at (951) 358-5862.

Rcdmh.org/psp



If you are in need of a reasonable accommodation, please contact
Parent Support & Training Program (951) 358-5862.





¿Necesita ayuda para poder controlar ó manejar comportamientos difíciles de su hijo/a?

Forme Parte de Nuestro Programa de Crianza Positiva

¿Qué es Triple P?

(Positive Parenting Program por sus siglas en Ingles)

Triple P sugiere rutinas sencillas y cambios pequeños que pueden hacer una gran diferencia en su familia. El programa consiste de un total de 8 clases, 2 horas cada clase. Le ayudarán a comprender la manera como funciona su familia y usa cosas que Usted ya dice, piensa, siente y hace en nuevas maneras que le ayudarán a:

- Crear un ambiente de apoyo entre Usted y los hijos.
- Fomentar el buen comportamiento.
- Tratar los problemas de conducta de una manera positiva, constante y decisivamente.
- Construir relaciones positivas con sus hijos, para así poder resolver conflictos.
- Planificar con anticipación para evitar ó manejar situaciones potencialmente difíciles.
- Cuidarse a sí mismo como padres de familia.

¡Las clases son gratuitas y el espacio es limitado!

**Para más información favor de llamar al
Programa de Apoyo y Entrenamiento a Padres
(951) 358-5862**

Rcdmh.org/psp

Facing Up!

Facing Up is a class that provides simple suggestions on how to develop an individual plan for a healthy family environment. This class provides a safe place for parents and caregivers to express their challenges in providing a healthy structure for their family's overall well being. The class will include discussions and activities in:

- How to develop an individualized healthy family wellness plan.
- How to find strengths in each family member.
- How to keep up on yearly family appointments.
- How to cope with family stressors.
- Creating good family relationships.
- Managing your own health as a Parent or Caregiver.
- Sharing information with other families to promote family wellness.

Classes are free and space is limited!
For more information or to register please contact:
Parent Support & Training Program
(951)358-5862

Rcdmh.org/psp

If you are in need of a reasonable accommodations please contact:
Parent Support & Training Program
(951) 358-5862

