

We know that this time of uncertainty may be challenging for all families. The San Dieguito Union High School District is committed to the health, safety, and well-being of students, staff, and parents. In an effort to continuously support this commitment, the District has approved an agreement with Care Solace. Care Solace is an online resource with a live 24X7 concierge line meant to assist individuals in finding local mental health-related programs and counseling services. To use Care Solace, individuals answer ten basic questions in order to receive an extensive list of referrals to applicable care providers. Care Solace takes into account all types of private insurance including Medi-Cal, Medicaid, and Medicare and those that have no insurance. The system also filters by age, gender, zip code and special request. Care Solace is now available for use by San Dieguito students, staff, and families at no cost. Please note, this service is an optional resource available by choice. Care Solace does not require a user's name, address, phone number, or date of birth. All of the information that is entered on their platform is completely confidential and stored securely. If you are interested in seeking counseling-related services at this time, please consider visiting [caresolace.com/sduhsdfamilies](https://caresolace.com/sduhsdfamilies) or clicking the link to begin.

Sabemos que estos momentos de incertidumbre puede ser un desafío para todas las familias. El Distrito Escolar de San Dieguito está comprometido con la salud, seguridad, y el bienestar de los estudiantes, personal escolar, y padres de familia. Esforzandonos para asegurar este compromiso continuamente, el Distrito ha aprobado un acuerdo con Care Solace. Care Solace es un recurso en-línea con un centro de llamadas disponible las 24 horas en vivo enfocado en asistir a las personas en encontrar servicios locales relacionados con programas de salud mental y servicios de asesoramiento y terapia. Al usar Care Solace, las personas responden diez preguntas básicas para recibir una extensa lista de referencias de proveedores de salud. Care Solace toma en cuenta toda clase de seguro privado de salud, de la misma manera a Medi-Cal, Medicaid, y Medicare y también a aquellas personas que no tienen seguro de salud. El sistema también filtra por edad, género, código postal y pedidos especiales. Care Solace ya se encuentra disponible para el uso de los estudiantes del Distrito Escolar de San Dieguito, personal escolar, y familias sin costo alguno. Por favor tome en cuenta que este servicio es un recurso opcional el cual está disponible por elección propia. Care Solace no requiere el nombre del usuario, dirección, número telefónico, ni la fecha de nacimiento. Si está interesado(a) en consultar servicios relacionados con el asesoramiento y la terapia, por favor visítanos en la siguiente pagina [caresolace.com/sduhsdfamilies](https://caresolace.com/sduhsdfamilies) o haga click en el enlace que se encuentra a continuación para iniciar.