

# Healing After Trauma

## Mental Health Services Available at Your Community Library

To help our community heal, the Highwood Public Library & Community Center will offer supportive and mental health services free of charge. Some services are available in both English and Spanish.\*



### Case Management\*

By Appointment  
Contact Viri at  
[vgonzalez@highwoodlibrary.org](mailto:vgonzalez@highwoodlibrary.org)



### Community Conversations & Workshops

In the Library and on Zoom  
Wednesdays  
Contact Erika at  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Guided Meditations

In the Library and on Zoom  
Tuesdays | 6:00-7:00pm  
Contact Erika at  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Individual Therapy\*

By appointment  
Contact Yenny at  
[yavila@highwoodlibrary.org](mailto:yavila@highwoodlibrary.org)



### Life & Wellness Coaching

By appointment  
Contact Erika at  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Support Groups

No appointment needed  
Wednesdays | 6:00-7:30pm  
Contact Yenny at  
[yavila@highwoodlibrary.org](mailto:yavila@highwoodlibrary.org)

## Resource Navigation Center

The Resource Navigation Center is located at **Lincoln School (711 Lincoln Ave. in Highland Park)** with a satellite location at our library. Meet one-on-one with a Community Resource Navigator who will help you apply for Crime Victims' Compensation and locate legal assistance, counseling, or additional resources.

Make an appointment online at [211lakecounty.org](https://211lakecounty.org).

Or call **(888) 277-9332** from 11:00am-6:00pm, Monday through Friday.

# Sanando Después del Trauma

## Servicios de salud emocional disponible en la biblioteca de su comunidad

Para asistir a nuestra comunidad, la Biblioteca Pública de Highwood ofrecerá servicios gratuitos de apoyo de salud emocional para facilitar el alivio de la comunidad. Algunos servicios estarán disponibles en inglés y español.\*



### Administración de Casos\*

Reserve su Cita  
Contáctese a Viri a  
[vgonzalez@highwoodlibrary.org](mailto:vgonzalez@highwoodlibrary.org)



### Conversaciones & Talleres en Comunidad

En la biblioteca y en Zoom  
Miércoles  
Contáctese a Erika a  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Meditaciones Guiadas

En la biblioteca y en Zoom  
Martes | 6:00-7:00pm  
Contáctese a Erika a  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Terapia Individual\*

Reserve su Cita  
Contáctese a Yenny a  
[yavila@highwoodlibrary.org](mailto:yavila@highwoodlibrary.org)



### Coaching de Vida y Bienestar

Reserve su Cita  
Contáctese a Erika a  
[equezada@highwoodlibrary.org](mailto:equezada@highwoodlibrary.org)



### Grupos de Apoyo

Sin Cita  
Miércoles | 6:00-7:30pm  
Contáctese a Yenny a  
[yavila@highwoodlibrary.org](mailto:yavila@highwoodlibrary.org)

## Centro de Recursos de Navegación

El Centro de Recursos de Navegación está ubicado en la Escuela **Lincoln School (711 Lincoln Ave. en Highland Park)** con una ubicación satélite en nuestra biblioteca. Reúnase personalmente con un navegador de recursos comunitarios que le ayudará a conectarse con los recursos locales, estatales y nacionales.

Haga cita en línea [211lakecounty.org](https://211lakecounty.org).

O llamar al **(888) 277-9332** de 11:00am-6:00pm de lunes a viernes.