Consejos para reducir el estrés

- Concéntrese en lo que puede controlar, como sus pensamientos y acciones.
- Recuerde que usted puede superar los problemas, y también la humanidad. Juntos lo superaremos.
- Limite su exposición a las noticias o a las actualizaciones de las redes sociales.
- Lleve una dieta saludable y haga ejercicio.
- Recuerde que al cuidarse y cuidar de otros está poniendo de su parte para reducir riesgos.
- Sea amable consigo mismo y con los demás.
- Adopte una rutina regular, especialmente para los niños, y trabaje desde casa si puede hacerlo.
- Sea un ejemplo de serenidad para los demás. Recuerde, cada quien reacciona al estrés de diversas maneras.
- Aproveche la tecnología para comunicarse con otras personas a menudo.

Recursos

Línea de apoyo a la salud mental por el COVID-19

833-986-1919

Ayuda local en casos de desastre

2-1-1

Línea de ayuda para los afectados por catástrofes

800-985-5990

Línea de ayuda para socorristas "Heroes"

833-367-4689

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

800-232-4636

Línea nacional para la prevención del suicidio

Inglés: 800-273-8255
Español: 888-628-9454
Sordos: 800-799-4TTY

Mensajes de texto en casos de crisis

Envíe "START" al número 741741

Líneas para la violencia familiar y el abuso sexual

Violencia familiar: 800-256-0551
Crisis por violación: 800-256-0661
Línea de ayuda nacional: 800-799-7233
Línea de ayuda nacional TTY: 800-787-3224

Línea de crisis para veteranos

800-273-8255 (oprima el 1)

Bomberos, policía y socorristas locales

9-1-1

HHS COMM 20D0580 • Junio de 2020

TEXANS RECOVERING TOGETHER

CRISIS COUNSELING ASSISTANCE AND TRAINING PROGRAM

Asesoría en casos de crisis para los texanos afectados por el

COVID-19

mediante alcance comunitario, terapia de apoyo y recuperación tras un desastre.

FEMA

SAMHSA

TEXAS Health and Human Services

Texans Recovering Together: Principios clave del Programa de Asesoría y Capacitación en Casos de Crisis (CCP)

- **Se basa en la fortaleza:**
  Promovemos la resiliencia, el empoderamiento y la recuperación.
- **Es anónimo:**
  No clasificamos, etiquetamos ni diagnosticamos a las personas; tampoco tenemos archivos ni expedientes.
- **Fue creado para fortalecer los sistemas de apoyo ya existentes en la comunidad:**
  El programa CCP complementa, pero no reemplaza, a los sistemas ya existentes en la comunidad.

El CCP, que es financiado por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y administrado por Salud y Servicios Humanos (HHS) de Texas, apoya a organismos comunitarios que ofrecen servicios de alcance comunitario, remisiones y asesoría de apoyo a los texanos afectados por desastres de gran escala y declarados por la presidencia del país.

Si tiene alguno de estos problemas, hay ayuda disponible.

Físicos o médicos

- Dolores de cabeza
- Problemas estomacales
- Problemas de alimentación
- Empeoramiento de la salud

Del comportamiento

- Aislarse o alejarse de los demás
- Aumento en los conflictos
- Asustarse fácilmente
- Tendencia a llorar
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Renuencia a salir de casa

De los sentimientos

- Enojo o irritabilidad
- Depresión
- Ansiedad o temor
- Desesperanza o desesperación
- Bajo interés en las actividades cotidianas
- Alterarse fácilmente
- Aumento del estrés

Del pensamiento

- Incapacidad de lidiar con la enfermedad o muerte de un ser querido
- Sueños o pesadillas angustiantes
- Pensamientos o imágenes perturbadores
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para recordar cosas
- Pensamientos o sentimientos suicidas

Texans Recovering Together: El Programa de Asesoría y Capacitación en Casos de Crisis (CCP) apoya las intervenciones a corto plazo que involucran los siguientes objetivos.

- Ayudar a los sobrevivientes de un desastre a entender su situación y reacciones actuales
- Reducir el estrés y ofrecer apoyo emocional
- Ayudar a los sobrevivientes a conocer las opciones de recuperación a su alcance
- Promover el uso o la creación de estrategias para afrontar los problemas
- Conectar a los sobrevivientes con otras personas y organismos que pueden ayudarles en su proceso de recuperación.

Texas Recovering Together - Crisis Counseling Assistance and Training Program

Asesoría en casos de crisis para los texanos afectados por el COVID-19 mediante alcance comunitario, terapia de apoyo y recuperación tras un desastre.

Texas Health and Human Services

Department of Health and Human Services - USA

FEMA - US Department of Homeland Security

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Consejos para reducir el estrés

- Concéntrese en lo que puede controlar, como sus pensamientos y acciones.
- Recuerde que usted puede superar los problemas, y también la humanidad. Juntos lo superaremos.
- Limite su exposición a las noticias o a las actualizaciones de las redes sociales.
- Lleve una dieta saludable y haga ejercicio.
- Recuerde que al cuidarse y cuidar de otros está poniendo de su parte para reducir riesgos.
- Sea amable consigo mismo y con los demás.
- Adopte una rutina regular, especialmente para los niños, y trabaje desde casa si puede hacerlo.
- Sea un ejemplo de serenidad para los demás. Recuerde, cada quien reacciona al estrés de diversas maneras.
- Aproveche la tecnología para comunicarse con otras personas a menudo.

Texans Recovering Together: Principios clave del Programa de Asesoría y Capacitación en Casos de Crisis (CCP)

- **Se basa en la fortaleza:**
  Promovemos la resiliencia, el empoderamiento y la recuperación.
- **Es anónimo:**
  No clasificamos, etiquetamos ni diagnosticamos a las personas; tampoco tenemos archivos ni expedientes.
- **Fue creado para fortalecer los sistemas de apoyo ya existentes en la comunidad:**
  El programa CCP complementa, pero no reemplaza, a los sistemas ya existentes en la comunidad.

El CCP, que es financiado por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y administrado por Salud y Servicios Humanos (HHS) de Texas, apoya a organismos comunitarios que ofrecen servicios de alcance comunitario, remisiones y asesoría de apoyo a los texanos afectados por desastres de gran escala y declarados por la presidencia del país.

Si tiene alguno de estos problemas, hay ayuda disponible.

Físicos o médicos

- Dolores de cabeza
- Problemas estomacales
- Problemas de alimentación
- Empeoramiento de la salud

Del comportamiento

- Aislarse o alejarse de los demás
- Aumento en los conflictos
- Asustarse fácilmente
- Tendencia a llorar
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Renuencia a salir de casa

De los sentimientos

- Enojo o irritabilidad
- Depresión
- Ansiedad o temor
- Desesperanza o desesperación
- Bajo interés en las actividades cotidianas
- Alterarse fácilmente
- Aumento del estrés

Del pensamiento

- Incapacidad de lidiar con la enfermedad o muerte de un ser querido
- Sueños o pesadillas angustiantes
- Pensamientos o imágenes perturbadores
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para recordar cosas
- Pensamientos o sentimientos suicidas

Texans Recovering Together: El Programa de Asesoría y Capacitación en Casos de Crisis (CCP) apoya las intervenciones a corto plazo que involucran los siguientes objetivos.

- Ayudar a los sobrevivientes de un desastre a entender su situación y reacciones actuales
- Reducir el estrés y ofrecer apoyo emocional
- Ayudar a los sobrevivientes a conocer las opciones de recuperación a su alcance
- Promover el uso o la creación de estrategias para afrontar los problemas
- Conectar a los sobrevivientes con otras personas y organismos que pueden ayudarles en su proceso de recuperación.

Recursos

Línea de apoyo a la salud mental por el COVID-19
833-986-1919

Ayuda local en casos de desastre
2-1-1

Línea de ayuda para los afectados por catástrofes
800-985-5990

Línea de ayuda para socorristas "Heroes"
833-367-4689

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
800-232-4636

Línea nacional para la prevención del suicidio
Inglés: 800-273-8255
Español: 888-628-9454
Sordos: 800-799-4TTY

Mensajes de texto en casos de crisis
Envíe "START" al número 741741

Líneas para la violencia familiar y el abuso sexual
Violencia familiar: 800-256-0551
Crisis por violación: 800-256-0661
Línea de ayuda nacional: 800-799-7233
Línea de ayuda nacional TTY: 800-787-3224

Línea de crisis para veteranos
800-273-8255 (oprima el 1)

Bomberos, policía y socorristas locales
9-1-1