



SOBREVIVIÓ LA TORMENTA.
PERMÍTANOS AYUDARLE CON LAS CONSECUENCIAS.

El impacto duradero del huracán Ian en los floridianos ha provocado sentimientos de ansiedad, depresión y desesperanza.

El Proyecto C.O.P.E. está aquí para ayudarle a sobrellevar la situación para que nunca pierda la esperanza.

Nuestros proveedores ofrecen consejería de grupo, de familias y para individuos sin costo alguno.

Ya sea si llama para sí mismo o para un ser querido, el 211 le introduce en una variedad de recursos y servicios, desde salud mental hasta inestabilidad en la vivienda. El 211 proporciona referencias locales a una variedad de servicios, entre los que se incluyen los siguientes:

- Apoyo a Veteranos
- Prevención e intervención en casos de trauma y violencia
- Prevención del Suicidio
- Prevención del Abuso Doméstico
- Ayuda para Buscar Empleo
- Duelo y Pérdida
- Servicios Médicos
- Vivienda/Albergue
- Servicios Legales
- Salud Mental/Servicios de Consejería
- Alimentos y comidas
- Asistencia Fiscal
- Cuidado de niños/Aprendizaje temprano
- Planificación y Recuperación tras una Catástrofe

PRIOTIZE SU SALUD MENTAL.

La clave para superar los obstáculos es desarrollar la resiliencia. Encontrar formas de adaptarse con una mentalidad sana en situaciones difíciles puede aumentar la resiliencia de las personas. Los siguientes consejos le ayudarán a afrontar una catástrofe o un acontecimiento traumático.

Procese el acontecimiento a su propio ritmo:

Restablezca una rutina y recuerde que los sentimientos pueden ir y venir en oleadas. Usted y su familia podrían estar de mal humor y retraídos en algunos momentos, y paralizados por el dolor y el miedo en otros. No hay una manera "correcta" o "incorrecta" de sentirse después de un suceso traumático, así que no intente dictar lo que usted o su familia deben pensar o sentir.

Conéctese con los demás:

¿A qué comunidades pertenece y cómo puede mantener el contacto con un sentido de equilibrio? Hacerse estas preguntas y encontrar pequeñas formas de establecer conexiones puede ayudar mucho a fomentar la resiliencia.

Evite consumir demasiados medios de comunicación o revivir el trauma:

Pensar repetidamente o ver imágenes horribles una y otra vez puede saturar el sistema nervioso y dificultar pensar con claridad. Realice actividades que mantengan su mente ocupada (leer, ver una película, cocinar, jugar con tus hijos), para que no dedique toda su energía y atención al suceso traumático.

No tome decisiones precipitadas:

Tomar decisiones importantes sobre el hogar, el trabajo o la familia mientras está traumatizado sólo aumentará el estrés en su vida. Si es posible, intente esperar hasta que la vida se haya calmado, haya recuperado su equilibrio emocional y pueda pensar con más claridad.

Recursos Adicionales:

- **[Inicio | Florida Disaster](#) sitio "Haga un Plan"**
- **Línea de Ayuda para Catástrofes: Obtenga Consejería y Apoyo Inmediato en Caso de Crisis | SAMHSA**
- **Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990.**
- **Para personas sordas o con dificultades auditivas que llamen en ASL: Para conectarse directamente con un agente en lenguaje de señas americano, haga clic en el botón "ASL Now" a continuación o llame al 1-800-985-5990 desde su videoteléfono.**