

CONSEJOS DE PREPARACIÓN PARA HURACANES

Tener un plan

- Tener una ruta y plan de evacuación
- Tener una lista de números de contacto
- Apague la electricidad antes de salir de casa

Estar preparado

- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos adicionales
- Radio y linterna con pilas
- Suministro de agua por 3 días y alimentos no perecederos
- Abrelatas
- Artículos para mascotas y bebés

Evacuar cuando sea ordenado



Líneas Directas de Crisis

Tri-County 24-Hour Crisis Line:

1-800-659-6994
Veteranos 1-936-446-9195

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio

1-888-628-9454

Alternativas Seguras (Autolesion):

1-800- 366-8388

Línea Nacional de SIDA: 1-888-232-6348

Recursos para gays y lesbianas:

Línea directa de Juventud GLBT:
1-800-850-8078.

Línea Nacional de Gays y Lesbianas:
1-888-THE-GLNH (843-4564)

Línea Directa de Abuso Sexual y Nacional

Teléfono: 713-528-2121 (violencia doméstica)
Teléfono: 713-528-7273 (Crisis de violación)
Línea directa: 1-800-799-7233

Covenant House NineLine (Crisis Juvenil)

Servicios): 1-800-999-9999

Intervención de Crisis de Houston:

713-970-7000

RAINN (violación, abuso e incesto nacional: 1-800-656-4673

SAMHSA (Abuso de Sustancias y mental Administrador de Servicios de Salud): 1-800-662-4357

211-United Way

TEXANS



RECOVERING TOGETHER

Oficina 936-521-6331

UN PROGRAMA PARA AYUDAR A LAS VÍCTIMAS DEL TORMENTA TROPICAL IMELDA



Si usted y su familia han sido afectados por Tormenta Tropical Imelda, estamos aquí para ayudarlo. Si usted ha perdido a un ser querido, fue testigo de inundaciones en su casa o apartamento, o simplemente siente la necesidad de hablar con alguien para obtener apoyo y encontrar asistencia local, Texans Recovering Together tiene profesionales capacitados disponibles para ayudarlo.

NUESTRA META

El propósito del programa de Texans Recovering Together es ayudar a aquellos que han sido afectados por Tormenta Tropical Imelda a través de educación, esfuerzo de recuperación, alcance, referencias de asistencia, asesoramiento y apoyo para casos de crisis.

Principios Clave del Modelo de CCP:

Se basa en las fortalezas: los servicios del CCP promueven la resistencia, el fortalecimiento y la recuperación.

Es Anónimo: no clasificamos, etiquetamos o diagnosticamos a personas; no se mantienen registros ni archivos de casos.

Tiene una orientación de extensión comunitaria: brindamos servicios en las comunidades en lugar de esperar a que los sobrevivientes busquen asistencia.

Se lleva a cabo en entornos no tradicionales: los asesores para situaciones de crisis se ponen en contacto con las personas en hogares y comunidades, no en entornos clínicos ni de oficinas.

Está diseñado para fortalecer los sistemas de apoyo comunitario existentes: el CCP complementa, pero no reemplaza ni suplanta a los sistemas comunitarios existentes.

¿ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS?

Físico/Médico

Dolores de cabeza
Problemas estomacales
Problemas para comer
Empeoramiento de las condiciones de salud

Comportamiento

Aislado y retirado a los demás
Aumento de conflictos
Fácilmente sobresaltado
Llanto
Evita lugares o personas que te recuerden el desastre
Aumento del uso de alcohol o drogas
Miedo a salir de casa

Sentimientos

Enojado o irritable	Disminución del interés en las actividades
Deprimido	Fácilmente molesto
Ansioso o temeroso	Aumento del estrés
Desesperanza / desesperación	

Pensamientos

Incapaz de enfrentar la muerte / lesión de un ser querido
Sueños / pesadillas angustiantes
Pensamientos / imágenes perturbadoras
Dificultad para concentrarse
Dificultad para recordar cosas
Pensamientos / sentimientos suicidas

NUESTROS SERVICIOS

- **Referencias de Servicios Sociales**(vivienda alternativa, asistencia financiera, etc)
- **Referencias de Donaciones de Caridad** (bancos de alimentos, tiendas de reventa, etc)
- **Referencias de Transporte**
- **Referencias de Asistencia de Trabajo**
- **Referencias de Asistencia Legal**
- **Referencias de Atención Médica**
- **Referencias de Salud Mental/Abuso de Substancias**
- **Asesoramiento Individual de para Casos de Crisis**
- **Asesoramiento en Grupos**
- **Presentaciones Educativas**

OFRECEMOS NUESTROS SERVICIOS EN:

- Casas
- Escuelas
- Agencias de Servicios Sociales
- Centros Comunitarios
- Oficinas de Tri-County
- Cualquier Local Conveniente

