

# 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:

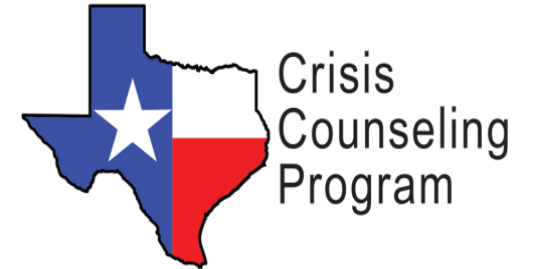
713-970-7000

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

