

---

## Consejos de autocuidado

- > Ten en cuenta tus emociones y cuándo necesitas un descanso.
- > Tenga en cuenta el agotamiento físico.
- > Coma sano, beba mucha agua y haga algo positivo para quemar frustraciones.
- > Evitar el bombardeo negativo de los medios; tratar de mantener una actitud positiva.
- > Duerme adecuadamente para recargar tus baterías internas.

## Técnicas de relajación

- Tome varias respiraciones profundas y controladas.
- Meditar a la música o el video calmantes.
- Crear algo artístico.
- Llevar un diario de pensamientos y emociones, incluyendo puntos de gratitud.
- Orar y hablar con sus seres queridos con frecuencia.
- Canta o baila con música edificante.
- Ir a un paseo por la naturaleza, consciente activamente de los sonidos y olores de la naturaleza.
- Visualice su "lugar feliz" e ir allí mentalmente.

---

## 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:  
1-888-843-4564

### Línea Directa de Abuso Sexual y

**Doméstico** 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 (Administrador de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental):

1-800-662-4357

211-United Way



CRISIS COUNSELING ASSISTANCE  
AND TRAINING PROGRAM

**PROGRAMA DE  
ALCANCE  
COVID-19  
936-521-6331**



Si usted o su familia se han visto afectados por la pandemia COVID-19, estamos aquí para ayudarle.

¿Has sufrido alguno de los siguientes?

- Pérdidas personales o financieras
- Trauma emocional o angustia
- Problemas de salud mental
- Abuso físico
- Aumento del consumo de sustancias o alcohol
- Desempleo
- Cuestiones legales
- Mayor ira o frustración
- Retiro social
- ¿O simplemente sentir la necesidad de apoyo y asistencia local?

Los Tejanos Recuperando Juntos tienen profesionales capacitados disponibles para ayudarle en el proceso de recuperación. ¡Contáctenos hoy! Hablamos español.

## NUESTRO OBJETIVO

El propósito del programa Tejanos Recuperando Juntos es ayudar a aquellos que han sido afectados por COVID-19 a través de educación, alcance, resiliencia y esfuerzos de recuperación, referencias y asesoramiento de apoyo.



## ¿ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS?

### Físico/Médico

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

### Comportamiento

Aislado y retirado a los demás  
Aumento de conflictos  
Fácilmente sobresaltado o enojado  
Llanto o tristeza prolongada  
Evita lugares o personas  
Aumento del uso de alcohol o drogas  
Miedo de salir de casa  
Sentirse agotado

### 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 Sustancias**
- **Asesoramiento Individual para Casos de Crisis**
- **Asesoramiento en Grupos**
- **Presentaciones Educativas**
  
- **LOS SERVICIOS ESTÁN DISPONIBLES EN:**
  - Casas
  - Escuelas
  - Agencias de Servicios Sociales
  - Centros Comunitarios
  - Oficinas de Tri-County
  - Cualquier Local Conveniente
  - O a través de métodos sin contacto de teléfono, correo electrónico y materiales digitales.

**EL ALIVIO GRATUITO ESTÁ A UNA LLAMADA DE DISTANCIA. ¡LLAMA HOY!**