

## ¿Qué es el Programa de Consejería de Crisis?

Financiado por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA). El Programa de Consejería de Crisis, o CCP, ayuda a las personas y las comunidades a recuperarse de desastres naturales y causados por los humanos, como las personas que enfrentan dificultades debido a la pandemia de COVID-19. A través del alcance comunitario y el acceso a servicios de salud mental, nuestra misión es proporcionar alivio a nuestras comunidades en estos tiempos difíciles.

El PCCh ayuda a los sobrevivientes a priorizar sus necesidades y conectarse con organizaciones o personas que pueden ayudarlos. Aunque el CCP es un programa temporal de ayuda en caso de desastres, deja un legado permanente de habilidades de adaptación más adaptativas, materiales de educación y recursos, y vínculos comunitarios mejorados.

### Para más información

Póngase en contacto con Annette Quam, consejera de crisis / trabajadora de divulgación al 361-777-3991 o llámenos sin cargo al 1-888-819-5312

[coastalplainsctr.org](http://coastalplainsctr.org)

Para localizar más recursos comunitarios en su área, visite [211texas.org](http://211texas.org)



### Línea de apoyo de salud mental COVID-19

1-833-986-1919

### Línea de ayuda de socorro en casos de desastre de SAMHSA

1-800-985-5990

### Línea directa de crisis del CPCC

1-800-841-6467



# Programa de Consejería de Crisis

TEXANS



RECOVERING  
TOGETHER

Trabajando juntos para  
superar COVID-19

**Coastal Plains Community Center**

### NUESTA MISIÓN

Mejorar el crecimiento personal en nuestra comunidad a través del apoyo, orientación, educación y defensa.

# Metas y Principios de CCP

- El CCP ayuda a las personas a recuperarse y reconstruir sus vidas durante la pandemia de COVID-19. El CCP apoya intervenciones a corto plazo que involucran los siguientes objetivos de asesoramiento:
- Ayudar a aquellos que experimentan dificultades relacionadas con COVID-19 a comprender su situación actual y sus reacciones.
- Reducir el estrés y proporcionar apoyo emocional.
- Revisión asistida de opciones de recuperación
- Promover el uso o desarrollo de estrategias de afrontamiento.
- Conectando individuos con otras personas y agencias que pueden ayudarlos en su proceso de recuperación



El CCP es:

**Basado en fortalezas:** los servicios de CCP promueven la resiliencia, el empoderamiento y la recuperación.

**Anónimo:** los consejeros de crisis no clasifican, etiquetan ni diagnostican a las personas. No se guardan registros ni archivos de casos.

**Orientado a la divulgación:** los asesores de crisis brindan servicios en las comunidades en lugar de esperar a que los sobrevivientes busquen su ayuda.

**Diseñado para fortalecer los sistemas de apoyo comunitario existentes:** el CCP complementa, pero no termina o reemplaza, los sistemas comunitarios existentes.

# Servicios

**Consejería Individual de Crisis:** Ayudar a las personas a entender sus reacciones, mejorar las estrategias de afrontamiento, revisar sus opciones, y conectarse con otros individuos y agencias que pueden ayudarlos.

**Contacto de apoyo básico o educativo:** Apoyo general e información sobre recursos y servicios disponibles para los sobrevivientes del desastre.

**Educación pública:** información y educación sobre reacciones típicas, estrategias de afrontamiento útiles y recursos disponibles relacionados con desastres.

**Red de la Comunidad y Soporte:** Relación con la construcción de organizaciones de recursos de la comunidad, grupos religiosos, y las agencias locales.

**Evaluación, referencia, y varillaje de recursos:** Adultos y niños necesidades de evaluación y derivación a los servicios de socorro adicionales o tratamiento de abuso de sustancias o salud mental.

**Desarrollo y distribución de materiales educativos:** volantes, folletos, hojas informativas, materiales educativos, y el sitio web de información desarrollado y distribuido por el personal de CCP.

**Anuncios de medios y servicios públicos:** actividades de medios y mensajes públicos en asociación con medios locales, gobiernos estatales y locales, organizaciones de caridad u otros agentes comunitarios.



# ¿Estas enfermo?



Los síntomas de **COVID-19** pueden aparecer entre 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir **fiebre, tos y dificultad para respirar**. Si generalmente goza de buena salud y tiene una enfermedad leve, quédese en casa y cúidese como lo haría con **Influenza**

Si los síntomas empeoran, **llame a su médico**. Si tiene 65 años o más y / o tiene otros problemas médicos como enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, diabetes, presión arterial alta o cáncer, y tiene fiebre o síntomas **-llame a su médico**. Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa.

**Si no puede ver a su médico de atención primaria, comuníquese con los siguientes lugares para obtener más información.**

**Public Health Region 11 (Aransas, Bee, Brooks, Duval, Kennedy, Kleberg and Jim Wells counties):**  
956-423-0130

**San Patricio County Health Department:**  
361-587-3500

**Live Oak County:** Contacta al CDC 1-877-570-9779

**Llame al 911 si tiene una emergencia médica:** si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.