

Recursos gratuitos para sobrevivientes de los incendios forestales



Colaborativo de salud mental debido a los incendios forestales

Para recibir servicios de apoyo llame al: **866.960.6264**

El Colaborativo de Salud Mental debido a los incendios forestales (El Colaborativo) es una iniciativa comunitaria comprometida a la recuperación mental a los sobrevivientes afectados por los incendios. Todos los afectados pueden aprender a reconocer las señales de la angustia y recibir servicios de salud mental gratuitos para ayudar a construir resiliencia a corto o largo plazo.

El Colaborativo actualmente proporciona:

1. Entrenamiento para profesionales de salud mental incluyendo Skills for Psychological Recovery (SPR)

Para sobrevivientes:

2. Información en grupo gratuita y cesiones de capacitación de resiliencia dirigida por profesionales de salud mental entrenados en SPR
3. Yoga gratuita y clases de mediación iRest
4. Consejería individual gratuita
5. Capacitación gratuita de resiliencia auto guiado
6. **mysonomastrong.com**: sitio de web bilingüe de recuperación de la salud mental

NAMI del Condado de Sonoma

Residentes del condado de Sonoma buscando asistencia o referencias de salud mental por causa de los incendios (como consejería individual o en grupo, yoga sensible al trauma, grupo de meditación iRest y otros tipos de servicios) pueden:

Llamar o mandar mensaje de texto a NAMI al:
866.960.6264

Mandar correo electrónico:
warmline@namisoco.org

Para chat por internet con NAMI:
Vaya a namisonomacounty.org y oprima "WARMLINE: CHAT NOW" en la esquina superior derecha de la página web

Visite mysonomastrong.org

Para evaluar sus necesidades y conseguir información en la comodidad de su propio hogar, visite mysonomastrong.com.

Para más información o para hacer una donación favor de contactar vía correo electrónico a mentalhealth@healthcarefoundation.net o llamar al 707.473.0583.

