



# CUSD C.A.R.E.S.



## Página de Bienestar Comunitario

### TE VEO, TE ESCUCHO, TU ERES IMPORTANTE

- Cuando alguien está molesto, sirve mucho escucharlos y validar cómo se sienten.
  - Suena como si te sientieras...
  - Lo que te escucho decir es...
  - Siento mucho que te sientas dolido.
  - Puedo ver por qué te sientes así.
  - ¿Cómo te puedo apoyar?
  - Su trabajo no es de resolver el problema, pero es inestimable ser un apoyo sin prejuicios.
- Recuerde-Igual como se busca tratamiento para la salud física, también es importante buscar tratamiento para la salud mental.

### Cuidado Personal

- |   |  |
|---|--|
|  Dormir lo suficiente                     |  Hacer limpieza                                    |
|  Disfrutar del sol                       |  Leer   |
|  Cocinar                                 |  Caminar o andar en bicicleta (esp. en un parque) |
|  Estudiar o dibujar (pensar en voz alta) |  Cultivar   |
|  Hablar conmigo mismo                    |  Recibir un abrazo                                |
|  Abrazar a tu mascota                    |  |
|  Hablar con ciertas personas             |  |

### ¿Agobiado? ¿Cómo comenzar?

¿Su compañía/empresa tiene un programa de Asistencia para Empleados (EAP en inglés)

Puede que haya sesiones de consejería gratis y confidenciales disponibles. Por ejemplo, es es contratado (a) por CUSD, el proveedor de AEP es ComPsych.

¿Tiene aseguranza? Revise la página web de su aseguranza para una lista de proveedores dentro de la red-seguro de AHCCCS y aseguranza privada.

Considere hacer una búsqueda para un consejero, terepeuta, trabajador social con licenciatura clínica, consejero profesional con licenciatura, psicólogo, etc.

¿Necesita más opciones o quiere ver reseñas? <https://www.psychologytoday.com/us>

En ésta página web, uno puede hacer una búsqueda de proveedores, leer reseñas, y hacer búsquedas usando criterio específico.

¿No tiene aseguranza?

Hay muchas agencias sin fines de lucro que tienen becas diponibles para consejería gratis o precios reducidos basados en ingresos y en el número de familiares en su hogar.



### CONTACTOS COMUNITARIOS

**Línea de Crisis de Maricopa**

602-222-9444

**Línea de Crisis por Mensaje de Texto**

741-741

**Red Nacional de Prevención del Suicidio**

800-273-8255

**Servicios de Salud Mental y Dependencia a**

**Drogas/Estupefacientes**

800-662-4357

**Servicios de Seguros para Violencia Doméstica-Maricopa**

480-890-3039

**Línea Nacional para Violencia Doméstica**

800-799-7233 o manda un

mensaje LOVEIS al 22522

**Centro de Hogar para Familias**

602-595-8700

**Línea General para Recursos** 2-1-1

### PREOCUPACION vs ANSIEDAD

- A veces la preocupación y la ansiedad se usan de manera intercambiable, PERO cada uno tiene un significado diferente.
- La preocupación es temporal. La ansiedad es durarera.
- La preocupación es muy específica. La ansiedad es más generalizada. Podemos preocuparnos de no llegar al aeropuerto a tiempo, pero sentirnos con ansiedad sobre el hecho de estar viajando.
- La preocupación puede ocupar nuestra mente, pero la ansiedad impacta al cerebro y el cuerpo.
- La preocupación no altera el funcionamiento, pero la ansiedad si.
- La preocupación provoca la resolución de problemas, pero la ansiedad no.
- Todos pasamos por preocupación de vez en cuando, pero la ansiedad es más seria y puede requerir apoyo de salud mental para superlo.
- Para más informes, visite el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH en inglés)