

## FORTALEZA Y CONEXIÓN EN EL CONDADO DE CLACKAMAS

La pandemia de COVID-19 ha tenido grandes consecuencias para la salud mental en nuestra comunidad. Cada uno de nosotros se ha visto afectado en términos de estrés y preocupación. En el Condado de Clackamas, ayudamos a desarrollar fortaleza y conexión con nuestros servicios de salud. Necesitamos su ayuda en compartir estos servicios con sus empleados y clientes.

**No estás solo.  
Podamos ayudar.**

### 24/7 Servicios de crisis y apoyo

Condado Clackamas  
503-655-8585

Condado Multnomah  
503-988-4888

Condado Washington  
503-291-9111

**Recurso – Centro de Salud Mental:** El Centro de Salud Mental del Condado de Clackamas está abierto y está aceptando nuevos clientes. Este es un gran recurso para personas con síntomas agudos o preocupaciones. Estamos abiertos de 10am a 5pm de lunes a viernes y accesible en la Línea de Crisis y Apoyo 503-655-8585.

**Recurso – Especialistas en Apoyo:** Los especialistas en apoyo son personas que utilizan su experiencia de recuperación de trastornos de salud mental y/o abuso de sustancias para ayudar a otros en su recuperación.

**Recurso – ‘Clackamas Safe + Strong’:** Hemos creado pequeños equipos capacitados para brindar apoyo y servicios para ayudar a las personas que luchan contra la ansiedad, la preocupación, el aislamiento y otros factores estresantes. Para conectarse con este equipo mande un correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

**Capacitación – Preguntar, Convencer, Referir (conocido en inglés como QPR):** Una capacitación introductoria para cualquier persona que quiere aprender cómo ayudar a una persona en riesgo de suicidio. Esta capacitación enseña cómo identificar las señales de advertencia de una crisis de suicidio y cómo responder. <https://www.gettrainedtohelp.com/>

**Capacitación – Acceso a armas de fuego y suicidio: Asesoramiento Sobre Medios Letales** (conocido en inglés como **Lethal Means Counseling**) brinda educación a individuos y familias para que puedan estar alertos a los síntomas de suicidio en un ser querido y puedan hablar sobre guardar armas de fuego hasta que ese ser querido ya no esté en crisis. <https://www.gettrainedtohelp.com/>

**Hojas de consejos + folletos + tarjetas:** Tenemos una variedad de folletos que describen algunos de nuestros programas de mayor apoyo. Puede optar por mostrar algunos o todos nuestros materiales, lo que puede ayudar a los clientes o incluso al personal o conectarse con el recurso que necesitan. Para solicitar materiales, envíe un correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

**¿Cómo va  
todo?**

Si usted o un ser querido está teniendo una emergencia de salud mental y necesita hablar llame al 503-655-8585.

**Clackamas Safe + Strong** - Estamos aquí para ayudarte y apoyarte

¿Te sientes aislado o solo? ¿Son las cosas demasiado estresantes en este momento o abrumadoras?

Clackamas Safe + Strong está formado por trabajadores capacitados para escuchar y brindar apoyo en tiempos de lucha debido a COVID 19.

Te interesa:

- ¿Hablar con alguien?
- ¿Aprender a manejar su estrés?
- ¿Comprender las reacciones comunes a los desastres?

Escucharemos tu historia. Podemos ayudar con una referencia, materiales educativos u otros recursos necesarios.

Danos la oportunidad de estar ahí para ti. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales.

Llama a Clackamas Safe + Strong al 503-655-8585 o manda tu correo electrónico a [ReferralCCP@clackamas.us](mailto:ReferralCCP@clackamas.us)

