

## HOPE: SONOMA COUNTY

# Servicios GRATIS de Consejería

Ofreciendo servicios GRATIS, confidencial, consejería y educación de desastre a los sobrevivientes de los fuegos e inundaciones del condado de Sonoma.

  
**Socios de CA HOPE**



*Coma Bien,  
Muévase diariamente,  
Tome agua,  
Duerma mas,  
Ame, Ría, y Conéctese*

**Español: 707 291 6459**

# HOPE

*Sonoma County*

**Helping Outreach Possibilities Empowerment**

Si estuvo presente en un desastre, puede verse afectado, aunque el de-sastre no hirió a su familia o a usted. Desde los incendios y las inundaciones, ¿ha tenido?:

- Dolores de cabeza o estómago,
- Dificultad para dormir,
- Ganas de llorar,
- Sentimientos de ansiedad, enojó, tristeza o culpa,
- ¿Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones?

No estás solo en esta experiencia. Podemos ayudar. Por favor llame para hablar con un consejero o programar una cita.

Servicios disponibles en español.