

## CALIFORNIA HOPE: SONOMA

# Servicios GRATIS de Consejería

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

  
**Socios de CA HOPE**

  
council on aging  
living better, together.

 **Goodwill**  
Redwood Empire

  
PETALUMA PEOPLE  
SERVICES CENTER

  
WEST COUNTY  
COMMUNITY  
SERVICES

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

**Español: 707 608 8825**

**Adultos edad 50 o mejor:  
707 608 8804**

**Condado del sur: 707 608 8821  
Valle de Sonoma: 707 608 8821**

# California



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, ¿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.