

Identificando Apoyos Comunitarios

Identificar y mantener redes de apoyo comunitario nos ayuda a enfrentar desafíos y brinda una sensación de pertenencia.

FAMILIA Y AMIGOS

1. _____
2. _____
3. _____

REDES COMUNITARIAS

1. _____
2. _____
3. _____

ORGANIZACIONES DE LA FE

1. _____
2. _____
3. _____

OTROS

1. _____
2. _____
3. _____

Notas:

Planificador Diario

Día: _____

OBJETIVOS PRÁCTICOS DE HOY:

1. _____
2. _____
3. _____

OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO DE HOY:

1. _____
2. _____
3. _____

OBJETIVOS DE ALCANCE DE APOYO DE HOY:

1. _____
2. _____
3. _____

Recursos

2-1-1 Recursos de Desastre, Vivienda y Demás

Llama al 2-1-1 o envía un mensaje de texto con tu código postal al **898-211**
www.211ventura.org

Línea de Acceso/Crisis de VCBH

1-866-998-2243
Gratis • Confidencial • 24/7

Línea de Ayuda en Desastres

Llama o envía un mensaje de texto al **1-800-985-5990**
DisasterDistress.samhsa.gov (disponible en español)

PARA MÁS RECURSOS Y
CONSEJOS DE BIENESTAR VISITA:



©2025 Ventura County Behavioral Health. Hecho posible a través de la Ley de Servicios de Salud Mental. Las clínicas y los programas de Ventura County Behavioral Health están autorizados por el State Department of Health Care Services. Más información en www.vcbh.org/es.

EQUIPO DE RESPUESTA A DESASTRES



Plan de Bienestar y Recuperación



VENTURA COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH

Reacciones Actuales

Las reacciones a un desastre son normales. Una reacción se puede experimentar de muchas maneras. Identificar y monitorear continuamente nuestras reacciones puede ayudar a identificar las necesidades personales de apoyo y autocuidado.

<i>Conductual</i>	<i>Fisiológica</i>
<i>Emocional</i>	<i>Cognitiva</i>

PROVOCADORES Y IRRITANTES

Reacciones conductuales, fisiológicas, emocionales y cognitivas después un recordatorio del evento traumático (Ej: imagen, video, olor, sonido, fechas de aniversario, hora del día, clima, etc.).

1. _____
2. _____
3. _____

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Aunque muchas reacciones son normales, necesitarás seguir monitoreando tus reacciones en busca de señales de advertencia y, en caso de ser necesario, conseguir apoyo adicional.

1. _____
2. _____
3. _____

Habilidades de Afrontamiento

Es importante identificar y mantener habilidades de afrontamiento saludables para ayudar a lidiar con situaciones estresantes.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO ACTUALES

1. _____
2. _____
3. _____

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE FUNCIONARON EN EL PASADO

1. _____
2. _____
3. _____

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO A DESARROLLAR O INTENTAR

1. _____
2. _____
3. _____

CÓMO OTRAS PERSONAS PUEDEN APOYARME Y CÓMO YO PUEDO APOYAR A OTROS

1. _____
2. _____
3. _____

Objetivos Prácticos

Identificar y completar objetivos prácticos realistas minimiza la sensación de sentirse abrumado y ayuda a mantener el enfoque y la motivación. Fomenta el apoyo de los demás cuando sea necesario para completar los objetivos.

NECESIDADES ACTUALES

1. _____
2. _____
3. _____

OBJETIVO ACTUAL #1

Objetivo: _____

Recursos: 1. _____
2. _____

OBJETIVO ACTUAL #2

Objetivo: _____

Recursos: 1. _____
2. _____

OBJETIVO ACTUAL #3

Objetivo: _____

Recursos: 1. _____
2. _____