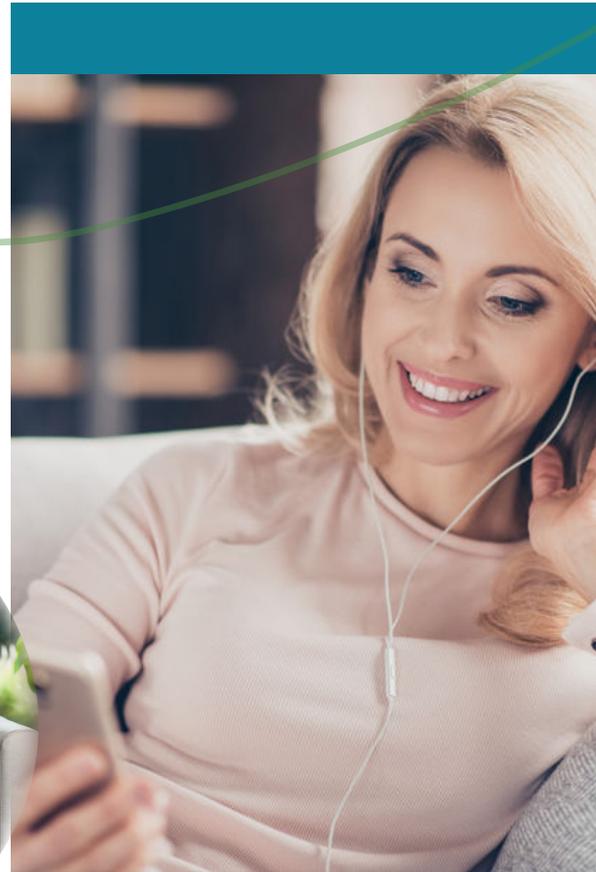


## Que es Colorado Spirit?

La pandemia de COVID-19 ha pasado factura a todos.

*En El Centro de Salud Mental de Centennial, ayuda esta disponible para usted.*

A través del programa de apoyo Colorado Spirit COVID-19 brindamos asistencia y apoyo confidencial a personas que luchan con desafíos mentales y emocionales como resultado de las crisis causadas por esta pandemia.

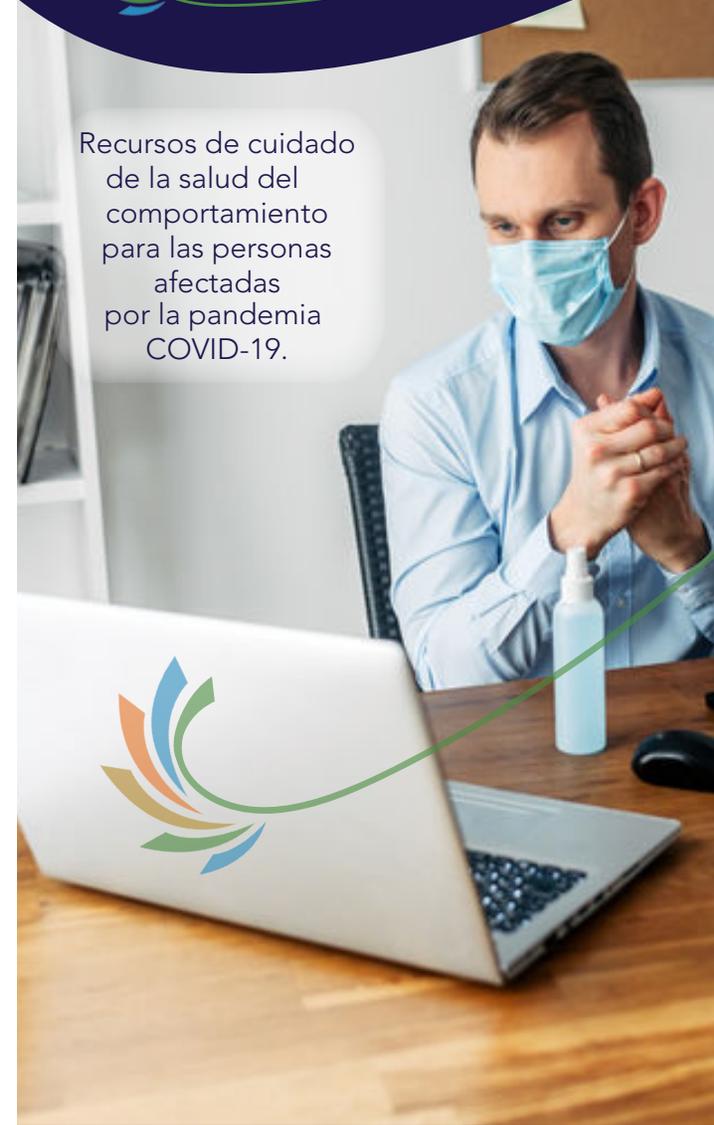


Los Centros de Salud Mental de Centennial Colorado Spirit tienen recursos adicionales que van desde información en nuestro Sitio web y redes sociales, y apoyo y recursos a través de nuestros navegadores familiares.

Porfavor contactenos a  
**(970) 380-9566**



Recursos de cuidado de la salud del comportamiento para las personas afectadas por la pandemia COVID-19.



Llame al **(970) 380-9566** para obtener asistencia confidencial.



Si esta experimentando algun o todos, estos sentimientos/necesidades, no esta solo:

- Enojo o irritabilidad
- Ansiedad
- Necesidades básicas
  - Alimentos / Refugio
- Confusion o incapacidad para concentrar
- Miedo al mundo que te rodea
- Perdida financiera o estres
- Olvido
- Culpable
- Incapacidad para disfrutar de actividades
- Mayor uso de alcohol o drogas
- Falta de apetito o comer en exceso
- Soledad
- Tristeza o depresión
- Insomnio
- Pensamientos de suicidio



Estos pueden ser sintomas de estres relacionado con la pandemia.

Nuestros navegadores no diagnostican ni prescriben tratamientos para enfermedades mentales o uso de sustancias, pero brindan a las personas y organizaciones recursos y referencias, apoyo tranquilizador e informacion sobre estrategias de afrontamiento efectivas. Entendemos que nada del mundo en el que vivimos es facil. Obtenga el apoyo que necesita para aceptar el cambio y prosperar.

***¡Nuestros navegantes están aquí para ayudar!***

**Comuníquese ahora**

Llame al número a continuación para ponerse en contacto con un Navegador para asegurarse de que está conectado a los recursos de búsqueda e información que lo ayudarán

**Llame al (970) 380-9566**

**Estamos aquí para ti**

Cuando necesita que alguien lo escuche, incluso cuando no se trata de una crisis, nuestros Navegadores se conectan y remiten a una variedad de servicios: apoyo en caso de crisis, servicios familiares, Educación comunitaria, salud conductual y más. Nuestros servicios de salud conductual referidos están atendidos por profesionales.



**Para Grupos y Organizaciones**

Podemos proporcionar presentaciones personalizadas sobre habilidades de afrontamiento para el proceso de recuperación y manejo del estres relacionado con desastres.



Llame a **(970) 380-9566**

O envíe un correo electrónico a **[Prevention@CentennialMHC.org](mailto:Prevention@CentennialMHC.org)** for more information.

**Síganos en nuestro sitio web**

Internet y las redes sociales pueden ser herramientas de comunicación poderosas. Nuestro sitio web también le ofrece una variedad de apoyo y recursos durante esta pandemia. Nuestro sitio web también le ofrece una variedad de apoyo y recursos durante esta pandemia.

**Sitio Web:** [www.CentennialMHC.org](http://www.CentennialMHC.org)

**Facebook:** @COSpiritbyCMHC

**Instagram:** @CentennialMentalHealthCenter

**YouTube:** @CentennialMentalHealthCenter



***Busca ayuda ahora***

**Llamar al (970) 380-9566**

Para apoyo y información

