

¿NECESITA APOYO?

triste
ansioso/a
agotado/a
desconsuelo
abrumado/a
enojado/a
deprimido/a
cansado/a temeroso/a

Cuidar de un ser querido que tiene necesidades de atención médica especiales puede ser una tarea agotadora, tanto a nivel físico como emocional. Esto es normal. Usted también necesita cuidarse. Hablar con alguien puede ayudarle.

Si está pensando en hacerse daño, o en hacérselo a otra persona, por favor **llame al 911** o vaya a la sala de emergencia local lo más pronto posible.

Otros lugares donde puede recibir apoyo:

- Alameda County Behavioral Health "ACCESS": (800) 491 - 9099
- Línea de apoyo para padres Family Paths: (800) 829 - 3777
- Para buscar un médico, Línea de salud familiar del Condado de Alameda: (888) 604 - 4636

Otros lugares donde puede recibir ayuda:

- **Enfermero/a administrador/a de casos de CCS:** (510) 208 - 5970
- **Escuelas:** Muchas escuelas y colegios del Condado de Alameda tienen centros de salud y/o personal de asesoría que pueden ayudarle.
- **Iglesias y comunidades de fe:** Las iglesias locales pueden tener ministerios o un líder religioso certificado para ofrecer asesoría. Este puede ser un lugar agradable donde comenzar.



Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda
(Alameda County Public Health Department)
Servicios Infantiles de California (California Children's Services o CCS)
Atención correcta. En el momento correcto. Y el lugar correcto.
www.acphd.org/ccs