



**Ayuda Disponible en**



**WILDFIRE MENTAL HEALTH COLLABORATIVE**

Llamar NAMI al: 866.960.6264

[www.mysonomastrong.com](http://www.mysonomastrong.com)

**REBUILDING OUR COMMUNITY: SONOMA COUNTY**

Llamar el Centro de Recursos al: 707.535.3349

[rocsonomacounty.org](http://rocsonomacounty.org)


**DISASTER CASE MANAGEMENT**

Llamar Catholic Charities al: 866.542.5480



HOPE Sonoma County

**Resiliencia, Recuerdo, Recuperación**



Ha sido un honor y privilegio servir al condado de Sonoma, en la jornada de sanar después de el impacto emocional después de los fuegos de Sonoma-Complex. Al concluir con nuestro programa, ofrecemos consejos para reflejar y seguir adelante.

**Difunda HOPE atreves:**

- Movimiento
- Conexión
- Reflexión
- Expresión

## Movimiento que de alegría

### Mover tu cuerpo Alivia el estrés:

- Caminar en la naturaleza
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Kayak
- Deportes
- estiramientos
- Ejercicio a menudo
- Jardinería
- Movimiento de Meditación
- Yoga
- Baile



## Reflejo Interior

### Reflejar en Gratitud Construye Esperanza:

- Larga exhalación para relajarse
- Meditación
- Visualiza tu futuro
- Mantente centrado a la tierra
- Escribe tus pensamientos
- Admira el atardecer
- Disfruta la belleza de la naturaleza
- Escucha el mar

## Conexiones de apoyo

### Conectar con otros fomenta Resistencia:

- Conecta con tus amigos y familiares
- Rescatar un animal/perro
- Participa en eventos comunitarios
- Organiza una fiesta comunitaria
- Unirse a grupos comunitarios, grupos cívicos, grupos de acción
- Iniciar un grupo de discusión
- Unirte a un grupo de apoyo
- Trabaja con un consejero
- Se voluntario en la comunidad

## Expresión Creativa

### Expresarte Empodera Recuperación:

- Pintar
- Dibujar
- Esculpir
- Modelar
- Fotografía
- Artesanías
- Costura
- Música
- Actuación
- Poesía
- Escritura
- Blogging

