



# Trabajando juntos lo hacemos mejor

## Nuestra gran comunidad afectada por la inundación

¿Estas cansado? ¿Te sientes deprimido? ¿Sientes que te falta algo? ¿Estuviste afectado por la inundación en el 2020?

Si estás teniendo problemas de salud mental, tu tienes un lugar donde ir.

### Asociación Canadiense de Salud Mental - CMHA

Agencia local que ofrece apoyo para la salud mental de la comunidad. CMHA ofrece cursos que cubren los siguientes temas:

- Reconocimiento y desarrollo del ingenio y la comprensión personal
- Estableciendo límites
- Comunicación efectiva
- Comprensión de la salud mental
- Fatiga de compasión
- Relaciones saludables
- Conversaciones difíciles
- Entrenamiento en primeros auxilios para la salud mental (MHFA)

CMHA apoya a las personas que viven con problemas de salud mental a través de varios servicios y programas:

- Apoyo de ingresos
- Aplicaciones a AISH
- Citas y promoción de apoyo
- Apoyo para padres y cuidadores
- Recursos para jóvenes y la familia

#### Para informes contacte:

780-743-1053

[www.woodbuffalo.cmha.ca](http://www.woodbuffalo.cmha.ca)

### Asociación Multicultural de Wood Buffalo

La MCA busca reducir barreras lingüísticas a través del área de Interpretación y traducción, que provee comunicación oral y escrita en diversos idiomas.

La MCA ofrece entrenamiento en Sensibilización Cultural para ayudar a reducir barreras culturales y facilitar el entendimiento de otras culturas.

La MCA también desarrolla el programa ELLA de asistencia para los estudiantes del idioma inglés, un programa gratis que ayuda a los estudiantes a desarrollar sus habilidades de lectura, escritura, escucha y comunicación oral.

#### Para más información, contacte:

Rima Kadri

[projects@mcawb.org](mailto:projects@mcawb.org)  
(587) 723-1522

Interpretación y traducción  
[iandt@mcawb.org](mailto:iandt@mcawb.org)

### Waypoints

Agencia local que provee servicios de salud mental directamente a los interesados, incluyendo consejería gratis por un consejero registrado, igualmente apoya a las personas impactadas por violencia intrafamiliar.

#### 24/7 Línea de crisis de violencia intrafamiliar:

(780) 743-1190

### YMCA

La YMCA cuenta con un amplio portafolio de recursos comunitarios para satisfacer las necesidades de los miembros de la comunidad.

La coordinación comunitaria para las inundaciones está trabajando con los afectados, proporcionando apoyo, derivación y acceso directo a asesorías.

La YMCA tiene un programa gratis de apoyo para el bienestar y consejería individual con un Trabajador Social registrado para participantes de 18 años y más.

#### Para más información, contacte:

Amanda Crawford

Coordinación Comunitaria para las Inundaciones YMCA

[amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca](mailto:amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca)

### St. Aidan's Society

Agencia local que ofrece servicios para adultos mayores de 60 años. La sociedad St. Aidan no ofrece servicio directo de salud mental, pero ofrece remisiones de adultos mayores a agencias locales.

#### Información de contacto:

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
[pamb@staidanssociety.ca](mailto:pamb@staidanssociety.ca)

### Some Other Solutions

Agencia local de salud mental que proporciona apoyo a la salud y el bienestar de la comunidad. SOS ofrece desde servicios de asesoramiento a talleres de duelo y pérdida, así como programas para niños y jóvenes.

#### Para más información:

[www.someothersolutions.ca](http://www.someothersolutions.ca)  
(780) 743-8605

### Centro de Esperanza

Agencia local que ofrece servicios para personas en riesgo o viviendo en la calle. El COH ofrece un amplio portafolio de servicios, desde satisfacer las necesidades básicas de sus clientes hasta apoyo para la vivienda.

También cuenta con un consejero para la salud mental y adicciones, trabajando tiempo completo en la sede del COH, disponible de 8 am a 4 pm de lunes a viernes, sin necesidad de cita previa.

#### Para más información, contacte:

Rosie Keating, Directora Ejecutiva  
[execdirector@fmcentroofhope.com](mailto:execdirector@fmcentroofhope.com)  
(780) 743-3912 ext 222

or

Liz Keating

Consejera de Salud Mental y Adicciones  
[mentalhealth@fmcentroofhope.com](mailto:mentalhealth@fmcentroofhope.com)



## ¡Contáctenos, estamos para ayudar!



\*\* Este afiche puede estar traducido al Francés, Español, Hindi, Mandarin, Punjabi, Árabe, Amharic y Tagalog