

## Sanos y salvos en casa en Cincinnati

En estos momentos, muchos de nosotros estamos enfrentando desafíos que nunca habíamos imaginado. Necesitamos **ser creativos, resilientes y valientes** para poder cuidar a nuestras familias de la mejor manera posible. Los sistemas de apoyo existen y todos tenemos derecho a usar los recursos que están a nuestra disposición para cubrir las necesidades de nuestras familias.

**Hay lugares en Cincinnati que prestan asistencia en este mismo momento si usted necesita ayuda:**



### Asistencia alimentaria

<https://www.hcjfs.org/ayuda-en-espanol/food-assistance/>



### Asistencia médica

<https://www.hcjfs.org/ayuda-en-espanol/medical-assistance/>



### Cuidado infantil

<https://www.hcjfs.org/ayuda-en-espanol/child-care/>



### Vivienda

<https://cintimha.com/cmha-programs/housing-choice-voucher/>  
(solo disponible en inglés)



### Servicios públicos

<https://www.cincinnati-oh.gov/water/billing-information/>,  
<https://www.dukeenergyupdates.com>  
(solo disponible en inglés)



### Dinero en efectivo y empleo

<https://www.hcjfs.org/services/job-placement/prevention-retention-and-contingency-funds/>  
(solo disponible en inglés)



### Ayuda legal

<https://www.lascinti.org/para-espanol/informacion-de-covid-19/>

Si esta es la primera vez que usa alguno de estos recursos, es posible que se sienta confundido e incómodo. **No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse cuando atraviesa los caminos de la asistencia pública.**

Cuidar a su familia es ser **valiente**. Salir en busca de los recursos que su familia necesita muestra su **creatividad y resiliencia**. Si se siente apesadumbrado durante el proceso, estas son algunas sugerencias:

- **Hable con un amigo o ser querido** de confianza y comparta lo que siente. También tiene apoyo de pares disponible en: <https://mha.ohio.gov/> (solo disponible en inglés).
- **Expresa sus sentimientos** a través de la escritura, el arte, el canto u otra actividad creativa.
- **Mueva el cuerpo** para liberar el estrés. Incluso una caminata corta puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Pronuncie afirmaciones positivas** para alentarse y levantar el ánimo: Soy valiente. Soy fuerte. Estoy haciendo lo mejor que puedo. Soy un buen padre/madre.
- **Escriba a la Línea para mensajes de texto en casos de crisis de Ohio:** Mande la palabra clave “4HOPE” al 741 741.
- **Llame o escriba a la Línea de apoyo emocional a los afectados por catástrofes:** Llame al 1-800-985-5990 o escriba “TalkWithUs” al 66746; para español, escriba “Hablanos” al 66746.