



Crisis Counseling Program

# COLORADO SPIRIT COVID-19 CRISIS COUNSELING

The Colorado Spirit Crisis Counseling Program (CCP) provides community-based crisis counseling and support to individuals who have been impacted by COVID-19 and may be experiencing distress, anxiety, worry, hopelessness or need additional support to cope with the current pandemic.



**720.410.7108**



## SOME OF OUR SERVICES INCLUDE:

- Individual crisis counseling
- Group crisis counseling
- Stress management techniques
- Community education
- Resources & referrals

Servicios de La Raza's CCP hotline is anonymous and free of charge, is available every day of the week from 8am – 6pm. The hotline number is 720.410.7108.

For any additional questions, you may reach Bianca Muñoz via email at [biancam@serviciosdelaraza.org](mailto:biancam@serviciosdelaraza.org).



## A GROUNDING EXERCISE

For use when feeling overwhelmed, time of stress, anxious, or when you need to stay calm. Look around you, what are:



things you can see



things you can feel



things you can hear



things you can smell



thing you can taste



Crisis Counseling Program

# COLORADO SPIRIT COVID-19 CRISIS COUNSELING

El Programa de Consejería de Crisis (CCP) provee consejería de crisis a la comunidad y apoyo a individuos quienes han sido impactados por el COVID-19 y tal vez estén experimentado angustia, ansiedad, preocupación, desesperación o necesitan apoyo adicional para hacer frente a la pandemia actual.



**720.410.7108**

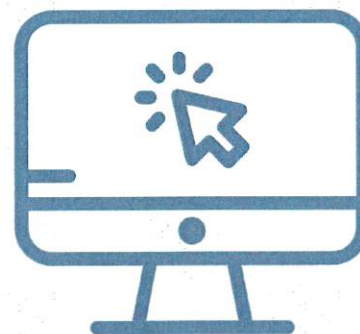


## NUESTROS SERVICIOS INCLUYEN:

- Consejería de crisis individual
- Consejería de crisis grupal
- Técnicas para manejar el estrés
- Educación para la comunidad
- Recursos & referencias

La línea de apoyo directa de CCP en Servicios de La Raza es anónima y gratuita y esta disponible todos los días de la semana de 8am a 6pm. El numero es el 720.410.7108.

Para preguntas adicionales, puede contactarse con Bianca Muñoz a través de correo electrónico al [biancam@serviciosdelaraza.org](mailto:biancam@serviciosdelaraza.org)



## TECNICAS PARA PONER LOS PIES SOBRE LA TIERRA

Para su uso cuando se sienta abrumado, tiempo de estrés, ansiedad, o cuando usted necesite mantener la calma. Mira a tu alrededor, que son:



cosas que puedes ver



cosas que puedes sentir



cosas que puedes oír



cosas que puedes oler



cosa que puedes saborear