



## Acerca de nosotros

El Centro de Resiliencia 526 fue creado por el condado de Santa Clara para aquellos afectados por el tiroteo ferroviario de la Autoridad de Transporte del Valle (Valley Transportation Authority) ocurrido el 26 de mayo de 2021.

En colaboración con proveedores contratados, el Centro proporciona sin costo apoyo confidencial, recursos, educación y consejería.



Rev. 0123

## Reacciones comunes a incidentes críticos

Un incidente crítico, como un episodio de violencia en el lugar de trabajo, puede tener consecuencias de largo plazo y provocar un cambio vital en individuos y comunidades. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse después de un incidente crítico.

Las reacciones comunes pueden ser:

- Perturbaciones del sueño
- Sentirse irritable, ansioso, triste, enojado, culpable, preocupado, inseguro
- Cuestionar sus actos
- Considerar un cambio de trabajo
- Sentir que nadie lo comprende
- Aislarse de amigos y familiares
- Más consumo de alcohol o drogas
- Pensar en hacerse daño o hacer daño a los demás

Si usted se identifica con una o más de estas reacciones, no está solo. Hay ayuda disponible. Llame a uno de nuestros proveedores para hacer una cita de consejería, o llame al Centro al (669) 308-1475 para hablar con un representante sobre otros servicios y recursos.



THE 526  
RESILIENCY CENTER



**353 W. Julian Street  
San Jose, CA 95110**



**(669) 308-1475  
526RC@dao.sccgov.org**

**Horario de atención:  
Lunes a viernes  
9:00 a. m. a 5:00 p. m.  
Consejería disponible con cita previa**

## Servicios gratis disponibles

- Terapia centrada en el trauma para Individuos, grupos y familias
- Terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular (EMDR, por su sigla en inglés)
- Defensoría y administración de casos
- Ayuda a través de la Junta de Compensación para Víctimas de California para gastos no reembolsados relacionados con un delito
- Educación sobre el trauma
- Reuniones de apoyo
- Talleres de gestión de estrés
- Talleres de apoyo entre pares

## Ayuda de emergencia

Si tiene una crisis activa o tiene pensamientos suicidas, llame a la línea de respuesta a crisis del condado llamando al 9-8-8 o al 9-1-1

## ¿Cómo puede ayudar la consejería?

- Comprenda sus reacciones al estrés
- Aprenda destrezas para lidiar con problemas y herramientas para reducir sus síntomas
- Mejore sus relaciones
- Reduzca sus conductas dañinas
- Mejore su calidad de vida

## ¿Qué función cumple un defensor?

Un defensor puede ayudarle a:

- Navegar y conectarse con servicios gratis ofrecidos por el Centro
- Identificar otras necesidades que puede tener y conectarlo con recursos que pueden ayudarlo
- Apoyarlo en actuaciones penales, como una orientación sobre el sistema de justicia penal, actualizaciones del caso, acompañamiento a la corte e información sobre sus derechos
- Llenar una solicitud a la Junta de Compensación para Víctimas de California

## Nuestros proveedores

**Dra. Tammy McCoy-Arballo, Psy.D**

Psicóloga forense clínica licenciada  
(760) 885-6952

- Disponible con cita previa  
Lunes a jueves

**Yeymy Lopez, LMFT**

Terapeuta matrimonial y de familia licenciada  
(669) 250-4799

- Disponible con cita previa  
Lunes a viernes

**Se aceptan consultas sin cita de 12 p. m. a 1 p. m., Lunes – Viernes**

Si necesita hablar con un terapeuta inmediatamente, puede llamar al Centro Bill Wilson para hablar con un consejero telefónico las 24 horas.  
(408) 850-6125

**Su privacidad es muy importante. Los proveedores de salud mental están obligados a mantener la confidencialidad entre cliente y proveedor. Los nombres de los clientes no serán reportados al condado, ni a su empleador o sindicato.**