

HELP IN HARD TIMES

Facing a major life event, such as loss of employment, is challenging both emotionally and financially. Quickly, it can seem overwhelming. It's important to know that help is available. From basic needs to more specialized support, programs and services are there to provide assistance.

A critical first step for help, answers, guidance and a caring voice is **dialing 2-1-1**.

NJ2-1-1 is a state-wide, United Way-supported helpline that is free, confidential and 24/7. Call specialists have access to a broad network of services both locally and throughout the state, and can help clearly identify needs and potential solutions. NJ2-1-1 is TTY/TDD and the service is offered in more than 170 languages and dialects. Resources are also available online at www.NJ211.org

QUICK REFERENCE GUIDE FOR LOCAL NEEDS

Emergency Food Programs

- | | |
|--|--------------|
| > Community Food Bank of New Jersey, Southern Branch
Coordinates food assistance programs through local pantries | 609-383-8843 |
| > The Salvation Army, AC Corps
Emergency Food assistance | 609-344-0660 |

Housing and Energy Assistance

- | | |
|--|--------------|
| > R.E.AL HELP , Foreclosure assistance and referral service | 609-909-7214 |
| > NJSHARES , Energy assistance | 866-657-4273 |

Legal Services, Financial Management, Job Training

- | | |
|--|--------------|
| > South Jersey Legal Services , advice and referrals | 609-348-4200 |
| > Clarifi , financial education and resources | 800-989-2227 |
| > Money Management International (MMI) | 866-889-9347 |
| > One Stop Career Center , job training, unemployment options | 609-485-2248 |

Family and Childcare

- | | |
|--|-------------------------|
| > Family Success Centers , services for families | 609-645-7700, ext. 4332 |
| > Childcare Network , options & referrals for quality childcare | 609-601-9925 |
| > AtlantiCare Behavioral Health , mental health services | 609-646-9159 |



Dial 2-1-1 to connect with important health and human services and resources in your local community.



TAKING CARE OF YOURSELF WHEN HARD TIMES STRIKE

Managing anxiety and keeping a positive outlook are most important. Excess stress only leads to feelings of desperation and panic, and how you handle it can make all the difference. Below are some helpful tips:

- Remember – **You are NOT alone**. Reach out to friends, family. Build your support system.
- Avoid a focus on blame. “Reframe” the situation to keep the focus on the future, instead of the past.
- Be honest. Tell your family. Loss often impacts everyone. Their support, guidance and stability are important.
- There is no right or wrong way to feel. Recognize that your feelings may change. Most common are feelings of fear, anger, sadness, indifference and confusion.
- Express yourself. Talk to a trusted friend or mental health professional. Often just talking through your feelings and plans can have positive results.
- Take one day at a time. Set small and specific goals to keep you moving forward.
- Use positive self reinforcement: ‘I can handle this one step at a time.’
- **Be your own best advocate**. Continue to seek solutions despite any setbacks. Take responsibility for making your life what you want it to be.
- Think positive. Your health depends on it!

United Way
of Greater Philadelphia
and Southern New Jersey
www.UnitedForImpact.org/211



NJ 2-1-1 Partnership



AYUDA EN TIEMPOS DIFÍCILES

Afrontar un evento importante de la vida, como la pérdida del empleo, es un reto tanto emocional como financiero. Los desafíos rápidamente pueden parecer abrumadores. Es importante saber que hay ayuda disponible. Desde las necesidades básicas, hasta apoyo más especializado, los programas y servicios están ahí para proporcionar asistencia. Un primer paso crítico para obtener ayuda, respuestas, orientación y una voz de aliento, es **marcar 2-1-1**.

NJ2-1-1 es una línea de ayuda estatal apoyada por United Way, que es gratuita, confidencial y atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los especialistas en llamadas tienen acceso a una amplia red de servicios tanto localmente como en todo el estado y pueden ayudar a identificar claramente las necesidades y las posibles soluciones. NJ2-1-1 es TTY/TDD y el servicio es ofrecido en más de 170 idiomas y dialectos. Los recursos también están disponibles en línea en www.NJ211.org

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA PARA NECESIDADES LOCALES

Programas alimentarios de emergencia

- **Comedor Comunitario de New Jersey/División del Sur** 609-383-8843
Coordina programas de asistencia alimentaria a través de despensas locales.
- **The Salvation Army, AC Corps** 609-344-0660
Asistencia alimentaria de emergencia

Asistencia de vivienda y energía

- **R.E.AL HELP,** 609-909-7214
Servicio de asistencia para ejecuciones hipotecarias y servicio de referencia
- **NJSHARES,** Asistencia de Energía Eléctrica 866-657-4273

Servicios jurídicos, gestión financiera, capacitación laboral

- **South Jersey Legal Services,** consejos y recomendaciones 609-348-4200
- **Clarifi,** educación y recursos financieros 800-989-2227
- **Money Management International (MMI)** 866-889-9347
- **One Stop Career Center,** reentrenamiento laboral, opciones de desempleo 609-485-2248

Familia y cuidado infantil

- **Family Success Centers,** servicios para familias 609-645-7700, extensión 4332
- **Childcare Network,** Opciones y referencias de cuidado infantil de calidad 609-601-9925
- **AtlantiCare Behavioral Health,** servicios de salud mental 609-646-9159



Llame al 2-1-1 para comunicarse con importantes servicios y recursos humanos y de salud en su comunidad local



GUIDARSE A SÍ MISMO EN TIEMPOS DIFÍCILES

Manejar la ansiedad y mantener una actitud positiva son más importantes cuando se enfrenta una pérdida. Demasiado estrés puede llevar a sentimientos de desesperación y pánico, y la manera en que maneja el estrés puede hacer toda la diferencia. A continuación se presentan algunos consejos útiles para ayudarlo a mantenerse saludable y avanzar hacia un resultado más productivo:

- Recuerde: **Usted NO está solo.** Acérquese a sus amigos, a su familia. Construya su sistema de redes de apoyo.
- Evite un enfoque en la culpa. “Replantee” la situación para mantener el foco en el futuro, en vez del pasado.
- Sea honesto: Cuénteles a su familia. La pérdida a menudo afecta a todo el mundo. Su apoyo, orientación y estabilidad son importantes.
- No hay una forma correcta de sentirse bien o mal. Reconozca que sus sentimientos pueden cambiar. Lo más común son sentimientos de miedo, enojo, tristeza, indiferencia y confusión.
- Exprésese. Hable con un amigo de confianza o con un profesional de salud mental. A menudo, el solo hecho de hablar de sus sentimientos y planes puede tener resultados positivos.
- Viva un día a la vez. Establezca metas pequeñas y específicas para seguir avanzando.
- Use el refuerzo positivo de uno mismo: ‘puedo manejar esto un paso a la vez’.
- **Sea su propio mejor defensor.** Siga buscando soluciones a pesar de cualquier revés. Asuma la responsabilidad de hacer de su vida lo que quiere que sea.
- Piense de manera positiva. Su salud depende de ello.

United Way
of Greater Philadelphia
and Southern New Jersey
www.UnitedForImpact.org/211



NJ 2-1-1 Partnership

