



COVID-19: RECURSOS PARA MANEJAR LA SALUD MENTAL

MARCH 25, 2020

CÓMO MANEJAR LA SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 (CORONAVIRUS)

En situaciones como estas, es importante cuidar la salud física y mental, así como mantenerse en contacto con sus seres queridos. Identifique las señales de alerta, y sepa cuándo y cómo buscar ayuda para usted y tus seres queridos.

El brote de enfermedades infecciosas como el reciente COVID-19 (Coronavirus) puede ser una situación estresante para las personas y las comunidades. Es normal sentirse ansioso o preocupado al leer, escuchar, o ver las noticias. Aunque es necesario mantenerse informado, para ayudar a controlar la propagación de COVID-19 (coronavirus), es necesario realizar cambios en la vida diaria. El flujo constante de noticias y el distanciamiento social pueden tener un impacto en la salud mental.

RECURSOS PARA MANEJAR LA SALUD MENTAL

A continuación, se presenta una lista de fuentes de información, confiables y herramientas de autocuidado para la salud mental.

[2-1-1 Yolo County](#)

Recursos para familias, padres, y cuidadores:

- Child Mind Institute: [Enfrentar el COVID-19: Recursos para padres](#)
- Healthy Children: [Niños Sanos 2019 Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- Oficina de Educación del Condado de Yolo: [información sobre cierres y comidas escolares](#)
- Unicef: [Cómo protegerse usted y a sus hijos](#)
- Unicef: [Cómo explicarle a su hijo sobre COVID-19: Consejos para tranquilizar a los niños](#)
- Unicef: [Para Profesores: Consejos para tranquilizar a los niños según su edad](#)
- Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: [Hable con sus hijos sobre el COVID-19](#)
- The National Child Traumatic Stress Network: [Guía para padres y familias](#)

Recursos relevantes e informativos:

- [Medidas de Precaución por Transmisión Aérea](#)
- SAMHSA: [Cómo controlar el estrés durante el brote de una enfermedad contagiosa](#)
- SAMHSA: [Cómo conducirse en sociedad distante ante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- CDC: [Enfermedad del Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- CDC: [Lo que debe saber sobre el COVID-19](#)
- [California Immigrant Youth Alliance](#): información sobre cómo proteger la salud de la comunidad inmigrante en relación al [COVID-19](#), y [Los Derechos de Empleo del Trabajador Indocumentado](#).
- Administración de la Vida Comunitaria: [¿Qué deben saber los adultos de la tercera edad y las personas con discapacidades?](#)

Apoyo por teléfono o en línea:

- [Línea de auxilio en caso de desastre \(SAMHSA\)](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto "Háblanos" al 66746 para conectarte con un consejero especializado en el manejo de crisis.
- [Línea para adolescentes](#): Llame (310) 855-HOPE o (800) TLC-TEEN (sin cargo en todo el país) de 6pm a 10pm, hora del Pacífico, o envíe un mensaje de texto "ADOLESCENTE" al 839863 entre 6:00 pm - 9:00 pm, hora del Pacífico, para recibir educación y apoyo de adolescente a adolescente.
- [Línea de apoyo mental y emocional para California](#): Llame al 1-855-845-7415 para recibir apoyo emocional sin que se trate de emergencia.
- [Servicios de Prevención del Suicidio](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-888-233-0228
- [Empoderar a Yolo](#): Apoyo en casos de crisis para violencia doméstica y agresión sexual; línea de crisis durante las 24 horas (530) 662-1133 o (916) 371-1907, línea principal (530) 661-6336
- Llame al 831-424-4357 o 831-375-4357. Una organización sin fines de lucro, cuya misión es defender y proveer apoyo continuo y alivio a sobrevivientes de abuso sexual, tráfico de personas, y abuso infantil; además de prevenir la violencia sexual en nuestra comunidad por medio de la educación.
- [YWCA - Recursos para víctimas de violencia domestica](#): Llame al 831-757-1001 o 831-372-6300
- Narcóticos Anónimos: <https://m.na.org/?ID=ips-cs-index>
- Alcohólicos Anónimos: https://www.aa.org/pages/es_ES

APOYO EMOCIONAL Y BIENESTAR

Sabemos que la conexión humana es uno de los elementos protectores más importantes para mantener la salud mental. Pero ¿cómo podemos mantenernos en contacto si las indicaciones médicas dicen lo contrario? El contacto no solo se refiere a la proximidad física, también envuelve un enfoque más amplio que integra la cercanía emocional de nuestros seres queridos. Es importante recordar que nos necesitamos unos a otros para superar momentos difíciles como estos. Mantenerse conectado emocionalmente como comunidad, a pesar del aislamiento físico momentáneo, es fundamental para la salud mental de todos.

Obtenga más información en [Conexiones Comunitarias en Tiempos de Separación Física](#)
[Atencion Plena en la Cuarentena por Coronavirus](#)

Como fortalecer su sistema inmunológico durante el brote de coronavirus

Meditación Consciente e Yoga:

- [Meditación Consciente para sentirse seguro - Rick Hanson](#)
- [Meditación Consciente de 5 minutos - Diana Winston](#)
- [Meditaciones semanales con el Dr. Rick Hanson](#)
- [UCLA Mindfulness Awareness Center Meditaciones Guiadas](#)
- [Recursos de Consciencia](#)
- [Aplicación Down Dog Yoga - gratis hasta el 1 de abril para el público y hasta el 1 de julio para educadores y estudiantes](#)