



Cómo manejar la salud mental durante el brote de COVID-19 (Coronavirus)

El brote de enfermedades infecciosas como el reciente COVID-19 (Coronavirus) puede ser un momento estresante para las personas y las comunidades. No es raro sentirse ansioso o preocupado mientras escuchas, lees o miras las noticias. Aunque es necesario mantenerte informado y realizar cambios en la vida diaria para ayudar a controlar la propagación de COVID-19 (Coronavirus), el ciclo constante de noticias junto con las medidas de distanciamiento social puede tener un impacto real en la salud mental. Es importante, en momentos como estos controlar tu propia salud física y mental, así como mantenerte conectado de manera segura con tu comunidad. Reconozca las señales de estrés y cuándo y cómo buscar ayuda para ti y tus seres queridos.

Aquí hay algunos recursos, fuentes de información creíbles y herramientas para practicar el autocuidado para cuidar nuestra salud mental.

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

Recursos para familias, padres, y cuidadores:

- Child Mind Institute: [Enfrentar el COVID-19: Recursos para padres](#)
- Unicef: [Cómo protegerte a ti y a tus hijos](#)
- Unicef: [Cómo hablarle a tu hijo sobre COVID-19: Consejos para tranquilizar a los niños](#)
- Unicef: [Para Profesores: Conversaciones 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 de ayuda para padres y familias](#)

Recursos relevantes e informativos:

- SAMHSA: [Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- SAMHSA: [Cómo cuidar de su salud conductual](#)
- CDC: [Enfermedad del Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- CDC: [Lo que necesita saber sobre la enfermedad del COVID-19](#)



- [California Immigrant Youth Alliance](#): información sobre cómo proteger la salud de la comunidad inmigrante como información sobre el [COVID-19](#) y los [Los Derechos de Empleo Del Trabajador Indocumentado](#).
- Administration for Community Living: [¿Qué deben saber los adultos mayores y las personas con discapacidad?](#)

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 y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto "Hablamos" al 66746 para conectarte con un consejero especializado en crisis.
- [Línea para adolescentes](#): Llame (310) 855-HOPE o (800) TLC-TEEN (sin cargo en todo el país) de 6pm a 10pm PST o envíe un mensaje de texto "ADOLESCENTE" al 839863 entre 6:00 pm-9:00pm PST para recibir educación y apoyo de adolescente a adolescente.
- [Línea de apoyo mental para California](#): Llame al 1-855-845-7415 para recibir apoyo emocional de consejeros que no sea de emergencia.
- [Servicios de Prevención del Suicidio](#): (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-877-663-5433
- [El centro de crisis de abuso sexual \(MCRCC\)](#): 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, trata 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

Apoyo emocional y bienestar:



MONTEREY
COUNTY
SALUD
MENTAL

Avanzando Juntos
Forward Together



Sabemos que la conexión humana es uno de los factores protectores más críticos para mantener la salud mental. Pero ¿cómo podemos mantenernos conectados mientras seguimos las indicaciones médicas para limitar tu exposición a los demás? La comunidad no se trata solo

de proximidad, es ante todo una mentalidad acerca de quiénes consideramos "nuestros". Ante el distanciamiento social, recuerde que todos nos necesitamos unos a otros, tal vez más que nunca, para superar momentos difíciles como estos. Mantenerte conectado emocionalmente como comunidad, incluso con el aislamiento físico de momento, es fundamental para la salud mental de todos.

Obtenga más información en [Conexiones Comunitarias en Tiempos de Separación Física](#)

[Mindfulness en la Cuarentena por Coronavirus](#)

[Cómo fortalecer tu sistema inmunológico durante el brote de coronavirus](#)