

Cuidado de la Salud Mental durante COVID-19

Es normal no sentirse bien. Muchas personas se sienten tristes, preocupadas, atemorizadas, confundidas o pueden estar enojadas durante COVID-19. Todas las anteriores son respuestas normales ante situaciones inesperadas o estresantes.



Manténgase en contacto. Puede jugar juegos virtuales, contactar a un vecino o tener una videoconferencia.



Manténgase activo y cuide su salud. Haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente.



Dedique tiempo a sus amigos, familiares o seres queridos, ya sea virtualmente o por teléfono.



Aprenda algo nuevo. Comience un nuevo pasatiempo o curso en línea.



Ayude a los demás; esto le ayudará a sentirse mejor.



Busque ayuda. Platique con alguien de confianza o busque apoyo profesional.

Es mucho más difícil manejar la tristeza y la preocupación durante COVID-19 debido a que está viviendo un estrés adicional. Por ejemplo, no tener suficiente comida o dinero, vivir con una persona abusiva, no sentirse seguro en su vecindario o enfrentar situaciones injustas como racismo o cualquier otro tipo de discriminación.

No está solo. Cuenta con apoyo disponible.

Llame al 211 si está enfrentando dificultades. En el 211 hay recursos disponibles para todas las personas, incluyendo apoyo gratuito para la salud mental para niños, adultos mayores, todas las razas, pueblos indígenas, comunidades afrodescendientes y LGBTQ2S.

Se ofrece el servicio de interpretación de idiomas si no habla inglés.



Estamos viviendo tiempos estresantes.

Solicite apoyo para el cuidado de su salud mental. **Llame al 211, 24 horas al día, 7 días de la semana.**