

COVID-19



Asistencia para la salud mental

No está bien no sentirse bien. Puede sentirse triste, preocupado, confundido o enojado durante COVID-19. Es normal y muchas personas pueden sentirse así al enfrentar cambios repentinos en la vida o tiempos difíciles.

Qué puedo hacer



Mantenerse conectado. Puede jugar un juego en línea con un amigo, llamar al vecino, o tener una videollamada con su familia.



Cuídese a sí mismo. Duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien.



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



Ayude a alguien más. Hacer algo amable por otra persona le ayuda a sentirse mejor.



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

Llame al 211 para solicitar ayuda

Si necesita ayuda, llame al 211 para que lo refieran con recursos de asistencia para la salud mental, incluyendo niños, jóvenes, adultos mayores, y comunidades de diversos grupos raciales, indígenas, afrodescendientes y LGBTQ2S.

Llame al 2-1-1 (24 horas al día los siete días de la semana)

Teléfono: 1-888-340-1001 | Texto 21166 (lunes a viernes de 7 a.m. a 9 p.m.)