



Cómo enfrentar el estrés y el temor al COVID-19

- **Cuide su salud emocional.**
- **Descanse de ver, leer o escuchar las noticias**, incluidas las de las redes sociales.
- **Cuide su cuerpo.**
 - Respire profundo, haga ejercicios de estiramiento o medite.
 - Intente seguir una dieta saludable y equilibrada.
 - Ejercite regularmente.
 - Duerma las horas suficientes.
 - Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.
- **Dedique un tiempo a relajarse.** Pruebe hacer otras actividades que disfrute.
- **Conéctese virtualmente con otros.** Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.
- **Comuníquese con las organizaciones comunitarias o religiosas en las que participa.** Mientras se deba respetar el distanciamiento social, considere comunicarse en línea, a través de redes sociales o por teléfono o correo.

Solicite ayuda inmediata en una crisis:

- Llame al 911
- Línea directa para los afectados por catástrofes: 1-800-985-5990 (presione 2 para español), o envíe el texto TalkWithUs para inglés o Hablanos para español al 66746. Los hispanohablantes de Puerto Rico pueden enviar el texto Hablanos al 1-787-339-2663.
- Línea directa nacional de prevención de suicidios: 1-800-273-TALK (8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español, o Chat directo para crisis.
- Línea directa nacional para casos de violencia doméstica: 1-800-799-7233 o envíe el texto LOVEIS al 22522 Línea directa nacional para casos de abuso de menores: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe el texto 1-800-422-4453
- Línea directa nacional para casos de agresión sexual: 1-800-656-HOPE (4673) o Chat en línea ícono externo
- Localizador de atención para adultos mayores: 1-800-677-1116 Instrucciones para TTY
- Línea de crisis para veteranos: 1-800-273-TALK (8255) o Chat para crisis o texto: 8388255

Encuentre un proveedor de atención médica o tratamiento de un trastorno por consumo de sustancias y salud mental:

- Para contactarse con recursos humanos y de salud locales en nuestra comunidad, visite www.helpsteps.com
- Línea directa nacional de SAMHSA -ícono externo: 1-800-662-HELP (4357) y TTY 1-800-487-4889
- Sitio web del localizador de servicios de tratamiento - ícono externo
- Mapa interactivo de centros de salud selectos con autorización federal - ícono externo

