

Consejos para la Salud Mental durante Coronavirus COVID-19

Mantenga una rutina

Lo más que sea posible, mantén las rutinas que antes le funcionaban.

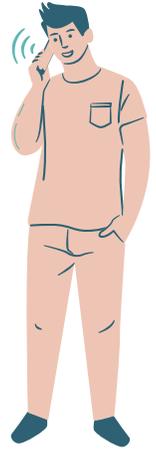
- Junto con su familia, haga un horario.
- Asegúrese de planear comidas saludables.
- Incluya tiempo al aire libre para una caminata o excursión. Mantén 6 pies de distancia de los demás.



Manténgase conectado

Llame o comuníquese por video con al menos una persona todos los días.

- Salude a los vecinos.
- Únase a un grupo o reunión virtual en línea. Muchos grupos tienen reuniones que son fáciles para unirse desde una computadora o teléfono móvil.
- Lea la Lista de recursos de salud mental (al otro lado de esta página) y llame o visite los sitios web para obtener más información.



Relájese

Es común preocuparse por su salud, la familia y el dinero. Pero preocuparse constantemente no mejorará la situación.

- Date permiso para tomar un descanso.



Mantenga un balance

Establece un tiempo para mantenerte al día con las noticias y también haga actividades que lo calmen.

- Intente dejar el teléfono en casa o en silencio por unos minutos.
- Salga a caminar o siéntese afuera y simplemente respire.

Cambios pequeños pueden ayudar mucho para tener más paz y tranquilidad.



Diviértase

¡La risa es buena medicina! La situación es muy grave, pero encontrar humor mejorará tu estado de ánimo.

- La “terapia de cine”, especialmente una buena comedia, puede hacerte sentir un poco más relajado.
- Ponga música y baila o canta.



Para obtener más información llame al 2-1-1.



Recursos de salud mental del condado de Santa Cruz

Salud de Comportamiento de Santa Cruz

Programa de Estabilización de Crisis

Línea directa las 24 horas: **831-600-2800**

2250 Soquel Drive, Santa Cruz

Respuesta de emergencia las 24 horas para personas que sufren de una crisis de salud mental. La gente puede llamar directamente. No necesitan hablar primero con un médico.

Salud de Comportamiento del Condado de Santa Cruz

Línea directa las 24 horas: **800-952-2335**

Para cualquier persona interesada en los servicios de salud del comportamiento. Un clínico puede hablar con usted sobre una variedad de opciones disponibles en el Condado de Santa Cruz.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) namiscc.org

Español: **831-205-7074**

Oficina administrativa: (831) 824-0406

Información para los consumidores y sus familiares.

Psicología Hoy (Psychology Today)

psychologytoday.com/mx

Algunos terapeutas ahora ofrecen citas por computadora o por teléfono.

California Peer Run línea directa 1-855-845-7415

Esta línea directa Peer-Run proporciona recursos que no son de emergencia para cualquier persona en California que busque apoyo emocional.

Línea de Crisis y la Prevención de Suicidio

Para los condados de Santa Cruz, San Benito y Monterey

Línea directa las 24 horas: **1-877-663-5433**

Línea directa nacional las 24 horas: **1-888-628-9454**

2-1-1

Línea de ayuda las 24 horas: **Marque el 2-1-1**

Por texto, envíe su código postal al 898-211

Para recibir información sobre Coronavirus, envíe un mensaje de texto con la palabra **COVID19** al **211211**.

211santacruzcounty.org/inicio

Servicios gratuitos para conectar la gente con información y servicios sociales.

Servicios para personas mayores del condado de Santa Cruz **831-462-1433**

Espiritual / Religioso

Muchas comunidades basadas en la fe (iglesias, sinagogas, templos, etc.) ahora tienen adoración en línea, meditación o práctica espiritual.

Llame o consulte sus sitios web para obtener más información.

Grupos de recuperación:

Grupos de 12 pasos como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Al-Anon (grupos para familiares de personas con adicciones) y otros grupos similares han establecido grupos en línea y por teléfono.

AA de Santa Cruz

AAsantacruz.org

Español: **831-757-8518**

Narcóticos Anónimos

NA Area de Santa Cruz

SantaCruzNA.org/bienvenidos

Español: **855-562-2789 x 820**

Al-Anon Santa Cruz

district23AlAnon.org/informacion-en-espanol/

Español: **408-437-3130**

