

# Permanezca Compasivo y Resistente durante COVID-19



## Estamos aquí para ayudarle

De parte de la Agencia Tri-City Mental Health, valoramos a nuestros socios comunitarios. Esperamos que estos consejos y recursos de bienestar le sean útiles y lo ayuden en estos momentos sin precedentes.

## Reacciones Comunes

Entendemos que cada persona puede responder de manera diferente a estas circunstancias difíciles, que pueden incluir:

- Dificultad en afrontamiento que contribuyen a un aumento de la ansiedad o la depresión.
- Aumento de preocupación por sus seres queridos a quien se les ha pedido tener distancia social, aislamiento, y/o cuarentena por un período de tiempo desconocido.
- Mayor dificultad para enfocarse y concentrarse en tareas diarias y cotidianas.
- Mayor aislamiento, es decir, distanciarse de las personas, evitando el contacto con su familia, amigos y otras personas por medio de redes sociales, teléfono, texto, etc.

## Practique estas Precauciones Diarias

Aquí hay algunas maneras de cómo protegerse y proteger a otros de la propagación del coronavirus.



Lávase las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos



Toser o estornudar en un pañuelo de papel o use la parte interna del codo.



Evite tocarse la cara



Mantenga una distancia entre usted y las personas



Quédese en casa si puede

## Consejos útiles

### Consejos para combatir la Ansiedad

Para cuidar su salud mental y evitar tener más angustia emocional no deseada, es importante mantener la calma durante este tiempo. A continuación encontrará algunos consejos sobre cómo manejar su bienestar mental durante este tiempo de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento

1. **Trate de crear una rutina diaria y mantenga un estilo de vida saludable.** Concéntrese en el cuidado de sí mismo, tenga un tiempo para relajarse y participe en actividades que usted disfruta. Coma bien, duerma lo suficiente, haga ejercicio y mantenga su higiene saludable.
2. **Manténgase en contacto con amigos, familiares y colegas** a través de las redes sociales, el teléfono, texto o el chat de video. Esto puede reducir la ansiedad, depresión, aburrimiento y aislamiento.
3. **Extienda su ayuda a personas que usted conoce que han sido afectadas por este brote epidémico.**  
Preguntas útiles para hacer:
  - ¿Cómo te estás cuidando?
  - ¿Cómo te mantienes conectado con tus amigos, familiares y colegas?
  - ¿Tienes los recursos que necesitas?
4. **Sea sensible a los demás** ya que la discriminación y el estigma tiene un efecto perjudicial en la salud mental. Evite culpar a las personas, grupos, o comunidades o asumir que alguien puede tener el virus debido a la forma en que se ve o de dónde viene su familia

# Recursos Comunitarios

## Construyendo Fortaleza y Bienestar a través de Alianzas Comunitarias

Nuestra prioridad primordial en Tri-City Mental Health es la seguridad y el bienestar de los miembros de la comunidad en Pomona, La Verne y Claremont. Hemos preparado una lista de recursos para apoyar a las personas y sus familias durante estas circunstancias difíciles.

Tri-City Mental Health está aquí para apoyar a personas y familias en Pomona, La Verne y Claremont

### Recursos Comunitarios

Póngase en contacto con nuestro equipo de Navegantes de la Comunidad al **(888) 436-3246** para referencias a recursos disponibles en su comunidad que incluyen alimentos, asuntos legales, salud medica, salud mental, información para personas mayores y mucho más. Para obtener recursos adicionales fuera de nuestras 3 ciudades, llame al **2-1-1**.

### Chat de Apoyo para el Bienestar

¿Esta practicando aislamiento social o cuarentena y necesita alguien con quien hablar? Hable con nuestro personal de apoyo y voluntarios de mentor de pares que estan capacitados para apoyarle. Para apoyo que no sea de emergencia, llame a nuestra línea principal al 909)623-6131 de Lunes a Viernes de 8:00am a 5:00pm y pida hablar con Chris Anzalone.

### 24/7 Servicio de Apoyo de Crisis

Si siente angustia emocional y no recibe servicios de tratamiento en Tri-City llame a nuestro Programa Suplementario de Crisis 909)623-6131 para hablar con un terapeuta.

### Apoyo gratuito a través de aplicaciones telefónicas

Las siguientes aplicaciones son gratis y están disponibles para apoyar el bienestar de usted y su familia.

#### Bienestar Fisica y de la Salud

- 7-Minute Workout, Fooducate

#### Bienestar Emocional y de Relajación

- Headspace, Happify, Mindshift, Hoopla

#### Bienestar Financiero

- DPSS Mobile, Keeper, Mint

### Noticias y información sobre COVID-19

Siga fuentes confiables como [www.coronavirus.gov/](http://www.coronavirus.gov/) y **LA County Department of Public Health** para obtener información precisa y oportuna. Si limita la frecuencia con la que mira y escucha la cobertura diaria de las noticias puede ayudar a reducir la ansiedad y la preocupación.

### Apoyo Adicional en Tiempo de Crisis

**Línea de Crisis por texto:** Text HOME to 741741

**Línea Nacional de prevención al suicidio:**  
1-800-273-8255

**Línea Nacional de SAMHSA:** 1-800-662-HELP

**Violencia Domestica:** Si se siente en una situación no segura, llame a la Línea Nacional de Violencia Domestica al 1-800-799-7233 (SAFE) or 1-800-787-3223 (TTY)

**Alcohólicos Anónimos:** Reuniones en línea disponibles <https://laaaonlinemeetings.org>

### Empleo

Visite **California Employment Development Department** <https://edd.ca.gov> para obtener información sobre los derechos laborales durante el brote de coronavirus.

### Educación

- **Spectrum** ofrece Wi-Fi gratis para ayudar a niños y sus familias con el aprendizaje a distancia. Llame 1-844-488-8395 para inscribirse.
- Obtenga recursos educativos gratuitos en línea como **Scholastic Home Learning** y **Khan Academy** para estudiantes.