

El mantenimiento de la salud mental positiva Durante COVID-19



¡Cuídate!

Encuentre actividades que te ayuden a reducir el estrés que ayuden a mantener tu cuerpo, mente y espíritu en forma. Respirar profundamente, estirarse o meditar, comer comidas bien balanceadas, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas. ¡Controle el ritmo de las actividades estresantes, haciendo una actividad divertida o que reduzca el estrés! Algunas ideas de actividad son: ver una película divertida; video chat con un amigo; explorar los parques locales, áreas recreativas, o caminar o andar en bicicleta.



Comprender los riesgos de COVID-19.

Hay una enorme cantidad de información disponible en las noticias y en las redes sociales. Para mantenerse informado, utilice fuentes confiables de información, tales como [Centro de Recursos KDHE COVID-19](#) o el sitio [Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC). La comprensión y el intercambio de información precisa sobre COVID-19 ayudara a reducir el estrés asociado con el brote.



Tome descansos de escuchar o leer sobre COVID-19.

Trate de establecer momentos específicos para verificar las actualizaciones - es importante para equilibrar su tiempo centrándose en las actualizaciones acerca de COVID-19 y en otras actividades.



¡Manténgase conectado con los demás!

Hable con amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo acerca de cómo se siente. Mantenga relaciones saludables y construya un sistema fuerte de apoyo. ¡Usted no está solo en esto!



¡Está bien pedir ayuda!

Todo el mundo reacciona de manera diferente a situaciones de estrés. Si tu estrés afecta tus actividades diarias durante varios días seguidos o si desea hablar con un profesional acerca de cómo se siente y necesita ayuda para encontrar un proveedor, visita [Servicios de Tratamiento de localización de SAMHSA](#) (información disponible solo en inglés). Adicional servicios de apoyo se enumeran a continuación.

Otros recursos:

- [SAMHSA's Disaster Distress Hotline](#): Brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis 24/7, los 365 días del año y el apoyo a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con los desastres naturales o causados por el hombre, incluyendo los brotes de enfermedades infecciosas. Llame 1-800-985-5990 al texto TalkWithUs a 66746. Para las personas que hablan español, llame 1-800-985-5990 y pulse "2" o texto Hablanos a 66.746.
- [National Suicide Prevention Lifeline](#) Brinda asistencia gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana, para las personas en situación de emergencia, prevención y recursos de situación de crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas por los profesionales. Llame al 1-800-273-8255 o 1-888-628-9454 para español.
- [Recovery Research Institute](#) es un servicio gratuito confidencial de mensajes de texto, las 24 horas los 7 días de la semana para personas en situación de crisis. Para contactar a un consejero de crisis, mande el texto Kansas al 741.741. Recovery Research Institute ofrece opciones para las personas accedan a las reuniones de apoyo en línea desde casa