

CÓMO LIDIAR CON LA COVID-19

Estrés. Cansancio. Preocupación. Inseguridad.

Aunque no esté enfermo, la incertidumbre que genera la COVID-19 puede afectar su salud mental y el bienestar de su familia. Está bien no sentirse bien. Está bien pedir ayuda. Cuenta con ayuda a su disposición.

VIVA UN DÍA A LA VEZ

- Establezca objetivos y prioridades.
- Ocúpese de su cuerpo (coma, duerma, haga ejercicio).
- Conéctese de manera virtual con sus amigos y su familia.
- No vea tantas noticias.
- Hágase un tiempo para relajarse.

BRÍNDELES APOYO A SUS SERES QUERIDOS

- Sea un ejemplo de comportamiento saludable.
- Hágalos saber a los niños que están a salvo.
- Dígalos a los jóvenes que está bien sentirse disgustados.
- Comparta información precisa y objetiva con su familia.
- Intente seguir con la rutina habitual.

PÓNGASE EN CONTACTO

Solicite ayuda de inmediato

Línea de ayuda Safe + Strong de Oregon

800-923-4357 (HELP)

Línea de ayuda nacional de prevención del suicidio

800-273-8255

Acceda a recursos gratuitos de salud mental

safestrongoregon.org/mental-emotional-health

PATROCINADO POR

OHSU y el estado de Oregon

#OregonForward



OREGON FORWARD