

¿Te sientes estresado o ansioso por la pandemia de COVID-19?

Use estos consejos para reducir su estrés y ansiedad:



Limite o evite la cobertura de noticias si le causa más estrés y ansiedad.



Concéntrese en cosas positivas en su vida que pueda controlar.



Mantenga el estrés bajo control haciendo ejercicio, comiendo saludable, leyendo o probando técnicas de relajación como el yoga.



Hable sobre sus experiencias y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si lo encuentra útil.



Conéctese con otras personas que puedan estar experimentando estrés por la pandemia.



Tómese el tiempo para renovar su espíritu a través de la meditación, la oración o ayudando a otros que lo necesitan.



Si se siente agobiado por emociones como la tristeza, la depresión, la ansiedad o siente que quiere lastimarse a sí mismo o a otra persona, llame al 911 o al Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

RECURSOS ADICIONALES:

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) La Línea de Ayuda Para Los Afectados por Catástrofes (DDH) brinda asesoramiento y apoyo antes, durante y después de los desastres. Póngase en contacto con el DDH al **1-800-985-5990** o envíe un mensaje de texto **TalkWithUs al 66746**. Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA: **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos..

1 877 SAMHSA 7 (1 877 726 4727) • 1 800 487 4889 (TTY) • <https://www.samhsa.gov>

PEP20-01-01-019