

Apoyo para la salud emocional

El coronavirus (COVID-19) ha causado cambios importantes en nuestras vidas. Es posible que se sienta estresado, nervioso, triste, aburrido, molesto o solo. Usted no está solo.

Algunos consejos para manejar su estrés:

- Tómese descansos para ver o leer las noticias.
- Manténgase en contacto con personas que lo apoyan en su vida por teléfono, mensajes de texto o grupos en línea.
- Coma alimentos saludables, haga ejercicio y duerma suficiente para cuidar su cuerpo.
- Trate de no beber más de 2 bebidas alcohólicas al día.
- Llame para obtener ayuda por teléfono si sus emociones le dificultan hacer las cosas que normalmente hace.

Líneas directas si necesita hablar con alguien

Prevención local del suicidio: **1(415) 781-0500**

Líneas de vida nacionales 24/7: Prevención del suicidio **1(800) 273-8255** o mensaje de texto al **838255**

Si alguien que vive en casa con usted lo lastima: Violencia doméstica **1(800) 799-7233**

La Asociación de Salud Mental de San Francisco ofrece una línea de apoyo 24/7 en **1(855) 845-7415** o chat en línea en: <https://www.mentalhealthsf.org/>

Para una cita de salud mental

Los miembros ahora pueden usar el teléfono o hacer llamadas de video para llegar a las sesiones de terapia y obtener ayuda con los medicamentos de un psiquiatra cuando esos servicios son necesarios.

- Línea de ayuda las 24 horas de acceso de salud conductual **1 (415) 255-3737 TDD 1 (888) 484-7200.**
- Beacon Health Options **1(855) 371-8117**

Si le gustaría recibir ayuda porque está bebiendo demasiado o utilizando drogas, llame al:

- Programa de acceso a tratamiento **1(800)750-2727**

Más recursos para manejar su estrés

Nuestro socio, Beacon, tiene consejos sobre cómo cuidar de usted y de su familia durante la pandemia de coronavirus: <https://www.beaconhealthoptions.com/coronavirus/member-resources/>

Consejos de SAMHSA (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) para manejar su salud mental:

Recursos de salud mental

Cómo lidiar con el estrés: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4885.pdf>

Hablar con los niños acerca del COVID-19:

https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf