

La pandemia de la enfermedad de Coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas y comunidad. Aumento en temor y ansiedad, aislamiento y sentirse desconectado puede causar emociones fuertes en ambos adultos y niños. Proteger la salud mental de uno es muy importante en este tiempo.

## CONSEJOS PARA SEGUIR:

- **Manténgase informado:** Dependá de recursos de información confiable, como su departamento de salud [local](#) y [estatal](#) y del [CDC](#).
  - **Evite estar expuesto demás a las noticias:** Tómese un descanso de ver, leer o escuchar las historias de las noticias o de los medios sociales, especialmente si le está afectando.
  - **Cuide su cuerpo:** Coma comidas bien balanceadas, haga ejercicio regularmente y duerma suficiente. Evite el alcohol, tabacco o cafeína en exceso.
  - **Tome su medicamento como esta prescrito:** Hable con su prescriptor si tiene algún problema con su medicamento.
  - **Conéctese con otros:** Utilice opciones como llamadas de teléfono o chat en línea y en video, como Skype o Google Hangouts, si está aislado. Comparta sus sentimientos con una amigo o miembro de su familia.
  - **Participe en actividades agradables y significantes:** Lea un libro, vea una película, juegue con sus niños o trabaje en un proyecto artesanal. Dependá de actividades que con anterioridad ha disfrutado o intente algo nuevo.
  - **Establezca un plan de cuidado personal:** Identifique sus necesidades de cuidado personal e incluya actividades que lo hagan sentir seguro y apoyado. Algunos ejemplos incluyen [técnicas de relajamiento](#), hablarse positivamente y apoyo social. Revise su plan de cuidado personal con su proveedor de salud mental o un amigo de confianza.
  - **Vaya afuera:** Si tiene acceso al exterior, vaya a caminar o visite un parque local. Asegúrese de mantener una distancia de seis pies entre usted y otros.
  - **Preste atención a estas señales comunes de angustia:**
    - Sentimientos de insensibilidad, desconfianza, ansiedad o temor
    - Cambios de apetito, energía o niveles de actividad
    - Dificultad en concentrarse
    - Dificultad para dormir o pesadillas y pensamientos o imágenes perturbadoras
    - Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores de cuerpo, problemas estomacales y erupciones de piel
    - Empeoramiento de problemas crónicos de salud
    - Ira o mal temperamento
    - Incremento en el uso de alcohol, tabaco u otras drogas
  - **Busque ayuda cuando sea necesario:** Si las señales anteriores impactan sus actividades diarias por varios días o semanas, hable con su consejero o doctor.
- Comuníquese a la línea de acceso a [Oakland Community Health Network](#) al 248.464.6363 para recursos de recuperación de desordenes de salud mental y uso de substancia o llame al número detrás de su tarjeta de aseguranza.

**Estamos en esto juntos y hay ayuda disponible. Si está teniendo pensamientos de suicidio, sintiéndose solo y batallando, llame o envíe un texto a Common Ground Resource y la línea directa de crisis al 1-800-231-1127 o charle en línea 24 horas al día, 7 días a la semana en [www.commongroundhelps.org](http://www.commongroundhelps.org). Visite [oakgov.com/covid](http://oakgov.com/covid) para las ultimas actualizaciones.**