



Recursos de bienestar mental y COVID-19

Vivir una emergencia de salud pública como COVID-19 puede ser extremadamente estresante. Es natural experimentar una variedad de emociones, que incluyen sentirse preocupado o ansioso por la salud y la seguridad de usted y sus seres queridos. Para apoyar las necesidades de bienestar mental de usted y sus seres queridos, considere los siguientes pasos.

Frente al estrés y la ansiedad

- Tómese un descanso para mirar, leer o escuchar las noticias, incluidas las redes sociales.
- Practique el cuidado personal: escuche música, respire hondo, estire, medite, lea o participe en algo creativo.
- Haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente.
- Reserve un tiempo para relajarse y hacer algo que le guste.
- Conéctese con los demás. Hable con personas de su confianza acerca de sus preocupaciones y cómo se siente. Conéctese con otros que puedan brindar una sensación de comodidad durante los momentos difíciles.
- Evite el alcohol y otras drogas.

Conéctese con los apoyos existentes

- Conéctese con su red de apoyo de salud mental existente. Intente programar una cita virtual
- Actualice su plan de seguridad y/o Plan de acción de recuperación de bienestar
 - Ejemplo de un plan de seguridad: suicidepreventionlifeline.org/wp-content/uploads/2016/08/Brown-StanleySafetyPlanTemplate.pdf
- Conéctese con cualquier patrocinador que pueda tener (AA, NA, etc.)
 - Localizador anónimo de narcóticos: www.na.org/meetingsearch/
 - Localizador de Alcohólicos Anónimos: aaminnesota.org/
- Identificar familiares y amigos clave. Planifique conectarse con al menos una persona cada día
- Si toma algún medicamento recetado, comuníquese con su médico para asegurarse de que tiene suficiente en caso de tener que estar cuarentena.

Pida ayuda/apoyo

- Abuso de sustancias y línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental (SAMHSA): llame al 1-800-985-5990
 - www.disasterdistress.samhsa.gov/
- Línea directa nacional de prevención del suicidio: llame al 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra "MN" al 741741
- Línea de crisis de salud mental móvil de Minnesota: llame ** CRISIS (** 274747)
 - Para teléfonos fijos, vea los números de teléfono de respuesta a crisis de salud mental para adultos: mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp
 - Área del Condado de Wright: llame al 1-800-635-8008
- Línea de ayuda conexión de Minnesota: llame o envíe un mensaje de texto al 844-739-6369 (todos los días, de 5 p.m. a 9 a.m.)
- Minnesota salud mental (Mental Health MN): llame al 877-404-3190 o texto "Apoyo" al 85511 (de lunes a sábado, de 5 p.m. a 10 p.m.)

- Información adicional:



- Departamento de Servicios Humanos - Enfrentando a COVID- 19: mn.gov/dhs/crisis/
- Conéctese con su proveedor de seguros para conocer las opciones de apoyo local

Conéctate en línea

- Wellness in the Woods: www.mnweitw.org/
Grupos de apoyo virtual diarios
- Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (NAMI) Minnesota: [namimn.org /](http://namimn.org/)
Cursos en línea y grupos de apoyo. Visite el sitio web para obtener información actualizada.

Acceda gratis a las aplicaciones de meditación y meditación en línea.

- Calma juntos: www.calm.com/blog/take-a-deep-breath#meditations
- Headspace: www.headspace.com/covid-19
- Salud mental Minnesota- Aplicaciones de salud mental: mentalhealthmn.org/support/mental-health-apps