

## Si resultaste afectado por el COVID-19, hay recursos y apoyo disponibles para ti y tus seres queridos.

Llama a la línea de ayuda de Unidos + Fuertes al **1-800-923-HELP (4357)** o visita nuestro sitio web, **[safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health)** para obtener ayuda emocional y de salud mental de inmediato.

**Hay recursos confidenciales gratis para ayudarte hoy mismo.**

Contamos con el apoyo de organizaciones comunitarias y de gobierno, listas para:

- Darte información sobre recursos comunitarios relacionados con el COVID-19.
- Ayudarte a entender y procesar tus reacciones ante el COVID-19.
- Ponerte en contacto con herramientas para ayudarte a ti mismo y a tus seres queridos.
- Proporcionarte referencias sobre servicios profesionales que necesites.

## Si necesitas ayuda inmediata:

Llama hoy mismo a la línea de ayuda Unidos + Fuertes al **1-800-923-HELP (4357)**

Visita **[safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health)** para ver una lista completa de recursos y apoyo.

## El COVID-19 cambió nuestras vidas, lo cual a todos puede parecernos difícil. Hay ayuda para ti y para tus seres queridos.

Los siguientes recursos y apoyo pueden ayudarte a ti, a tus seres queridos y a las comunidades en las que vives y trabajas.

**Alternative Youth Activities**  
Actividades alternativas para jóvenes en el condado de Coos  
**541-252-9636**

**Community Counseling Solutions**  
Servicios de terapia en los condados de Gilliam, Grant, Morrow y Wheeler  
**541-676-9161**

**Clatsop Behavioral Healthcare**  
Salud conductual  
**503-325-5722**

**Clackamas County Behavioral Health Division**  
División de salud conductual del condado de Clackamas  
**503-655-8585**

**Klamath Basin Behavioral Health**  
Salud conductual en la cuenca de Klamath  
**541-883-1030**

**Lincoln County Behavioral Health**  
Salud conductual en el condado de Lincoln  
**541-265-4179**

**Lines For Life**  
Servicios a nivel estatal  
**Inglés: 971-420-1028**  
**Español: 971-420-1018**

**Mental Health & Addiction Association of Oregon (MHA AO)**  
Servicios de salud mental y adicciones en el condado de Multnomah  
**503-922-2377**

**New Directions Northwest Inc.**  
Condado de Baker  
**541-523-7400**

**Options for Southern Oregon**  
Condado de Josephine  
**541-476-2373**

**Umatilla County Human Services**  
Condado de Umatilla  
**Inglés: 541-379-3575**  
**Español, Mayra Zepeda: 541-648-8601**

**Wallowa Valley Center for Wellness**  
Condado de Wallowa  
**541-426-4524**



## EL COVID-19 cambió nuestras vidas. Encuentra apoyo en tu comunidad.

**Unidos + Fuertes**

**Oregon Health Authority**

**Unidos + Fuertes**

**Oregon Health Authority**



## ¿Cuáles son las señales de alerta?

Si estás pasando por un momento difícil, no estás solo. Esta es una lista de las reacciones comunes que te indican la necesidad de buscar más apoyo.

### Te sientes...

- ¿Ansioso o con miedo?
- ¿Triste o con culpa?
- ¿Paralizado o desconectado de la vida?
- ¿Desinteresado o desmotivado?
- ¿Enojado o irritable?
- ¿Solo o aislado socialmente?
- ¿Distraído o desorientado?

### Tienes problemas para...

- ¿Concentrarte, recordar o tomar decisiones?
- ¿Hablar de lo que ocurrió o escuchar a otros?
- ¿Levantarte de la cama?
- ¿Hacer las cosas que normalmente haces, como pagar cuentas?

### ¿Experimentas lo siguiente?:

- Te sientes cansado todo el tiempo
- Estás tenso o te inquietas con facilidad
- Te duele la cabeza o tienes otros dolores físicos
- Comes demasiado o muy poco
- Sientes náuseas, dolor de estómago o tienes diarrea
- Tienes sudoraciones o escalofríos
- Consumes bebidas alcohólicas o drogas para lidiar con tu situación
- Estás alejado de amigos o familiares
- Tienes demasiada o muy poca energía



## Cómo puedes cuidarte a ti mismo

### Formas saludables de manejar el estrés:

- Recurre a lo que sabes que te ha ayudado en el pasado.
- Habla con otras personas lo más que puedas.
- Duerme y descansa sin distracciones.
- Haz ejercicio.
- Aliméntate de forma saludable.
- Limita la cantidad de noticias que ves.
- Escucha música, medita o haz ejercicios donde te concentres en tu respiración.
- Escribe un diario.
- Realiza actividades que disfrutes.
- Mantén o establece nuevas rutinas.
- Acepta que tus reacciones ante el desastre son normales.
- Si tus síntomas persisten o se intensifican, habla con un profesional.

### Trata de evitar:

- Todo tipo de violencia, conflicto o conducta arriesgada.
- Culparte a ti mismo o a los demás.
- Consumir demasiado alcohol o drogas.
- Alejarte de tus familiares y amigos.



## Cómo mantener la esperanza y superar los obstáculos

Recuperarte de cualquier desastre natural lleva tiempo y puedes sentirte agobiado. Estas son algunas cosas que debes recordar para mantener la esperanza y superar los obstáculos.

**Comunícate:** Acepta ayuda y apoyo de las personas que se preocupan por ti.

**Mira hacia adelante:** Recuerda que tu sanación tiene un propósito para el futuro.

**Acepta el cambio:** Acepta lo que no puedes controlar para poder concentrarte en lo que sí puedes cambiar.

**Avanza:** Haz una cosa a la vez para seguir trabajando en tus metas.

**Acción decisiva:** Busca hacer algo en vez de posponer o evitar tareas.

**Autodescubrimiento:** Mantente abierto a las oportunidades para aprender de ti mismo.

**Confía en ti:** Fomenta una opinión positiva de ti mismo y confía en tu capacidad para enfrentar los retos.

**Mantén la perspectiva:** Ve el panorama general y concéntrate en lo que es más importante en tu vida.

**Construye esperanza:** Visualiza lo que quieres en vez de pensar en los obstáculos.

**Hay ayuda para ti y para tus seres queridos. Pide apoyo hoy mismo.**