RECURSOS DE SALUD MENTAL

Todos estamos haciendo nuestra parte para abordar COVID-19, y no es fácil. Es posible que se sienta estresado, deprimido o agotado en este momento; esos sentimientos son normales en tiempos de crisis y trauma. Hablar sobre cómo nos sentimos y comenzar esa conversación con los demás respalda nuestra propia salud y el bienestar de toda nuestra comunidad. Vamos a superar esto juntos. Aprenda más estrategias y consejos en http://letstalkco.org/

ESTRATEGIAS PARA CUIDAR DE SU SALUD MENTAL

MANTENGASE CONECTADO/A

Llame, envíe textos, correo electrónico o chat web con las personas en su vida. Hable sobre cómo te hace sentir esta situación y pídeles que hagan lo mismo. Tambien, converse sobre otros temas; temas alegres y agradables.

MANTENGA UNA RUTINA

Programe tiempo para sus responsabilidades y tareas domésticas, así como para relajarse o hacer algo rejuvenecedor, como tomar un baño, escuchar música, hacer ejercicio o salir.

BRINDE SU APOYO

Los estudios demuestran que ayudar a otros en momentos como estos es beneficioso para la persona que recibe ayuda y para quienes la ofrecen. Esté pendiente de su comunidad, especialmente de aquellos que son mayores y que de por sí ya viven aislados, es una forma de ayudar.

SEA GENTIL CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS

No siempre haremos las cosas perfectamente ni seremos tan organizados y productivos como lo éramos antes de que esto comenzara. Podemos perder la paciencia, olvidar cosas o retrasarnos en las tareas domésticas. Sea paciente y gentil consigo mismo y con los demás.

RECURSOS DE SALUD MENTAL DISPONIBLES EN NUESTRA COMUNIDAD

Explore y encuentre recursos en su comunidad para encontrar el más adecuado para usted.

Mental Health Partners: nuevos clientes y citas: (303) 443-8500. Centro de crisis y servicios de adicciones las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-844-493-TALK o envíe un mensaje de texto con TALK al 38255

The Trevor Project: Llame al 1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con el mensaje START al 678678, para obtener una línea directa de suicidio confidencial gratuita las 24 horas para jóvenes LGBTQ.

Trans Lifeline: llame al 1-877-565-8860. La línea directa de Trans Lifeline es un servicio de soporte entre pares dirigido por personas transgénero.

La línea de ayuda nacional para victimas de agresión sexual: llame al 1-800-656-HOPE (4673) para comunicarse con personal capacitado de un proveedor de servicios de agresión sexual en su área.

Colorado Crisis Services: llame al 1-844-493-TALK (8255), envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 38255, o visite www.coloradocrisisservices.org para acceder a un chat en vivo disponible en 17 idiomas. Ayuda y esperanza están disponibles 24/7.

Cobertura de salud: solicite Health First Colorado (programa Medicaid de Colorado) a través de Colorado Peak, la aplicación móvil MyCOBenefits, o comunicándose con una Guía de Cobertura de Salud de la Oficina de Asistencia del Condado de Boulder enviando un correo electrónico a healthcoverage@bouldercounty.org.

Para obtener recursos integrales durante COVID-19, incluyendo asistencia alimentaria y financiera, apoyo con el pago de alquiler y más servicios comunitarios, visite: www.boco.org/COVID-19Recursos