

COVID-19 Resources For Coping With Mental Health / Recursos Para Manejar La Salud Mental

How to manage your mental health and cope during COVID-19 (Coronavirus)
(Información en español en la sección debajo)

The outbreak of infectious diseases such as the recent COVID-19 (Coronavirus) can be a stressful time for individuals and communities. It is not uncommon to feel anxious or worried while listening, reading or watching the news. While it's necessary to keep up-to-date and make changes to daily life in order to help control the spread of COVID-19 (Coronavirus), the constant news cycle coupled with social distancing measures can have a real impact on mental health.

It's important during times like these to monitor your own physical and mental health, as well as safely stay connected to your community. Know the signs of stress and when and how to seek help for yourself, as well as loved ones.

Here are a few resources, credible information sources, and self-care tools for our mental health and wellbeing.

Resources for Families, Parents & Caregivers: [2-1-1 Yolo County](#)

- [Yolo County Behavioral Health Services](#): 24/7 Access Line (888) 965-6647
- [Yolo County Children's Alliance](#): Assistance to access services
- [Yolo Family Strengthening Network](#): Family-serving organizations and agencies
- Child Mind Institute: [Supporting Families during COVID-19](#)
- [Healthy Children](#): 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)
- [How to Talk to Kids About the Coronavirus](#): Ideas to Support Children
- [Yolo County Office of Education](#): Information About School Closures and Meals
- National Association of School Psychologists: [Talking to Children About COVID-19](#)
- NPR: [Just for Kids: A Comic Exploring The New Coronavirus](#)
- PBS: [How to Talk to Your Kids about COVID-19 \(tips, videos & resources\)](#)
- National Child Traumatic Stress Network: [Guide for Parents and Families](#)
- Emergency Preparedness Planning Guide for Child Care Centers & Child Care Homes

Relevant and informative resources:

- [Airborne Precautions](#): Preventative Measures
- CDC: [Mental Health & Coping During Covid-19](#)
- CDC: [Stigma and Resilience During Covid-19](#)
- CDC: [Helping Children Cope with Emergencies](#)
- SAMHSA: [Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)
- SAMHSA: [Taking Care of Your Behavioral Health: Social Distancing](#)
- California Department of Public Health: [Guidance Documents](#)
- California Immigrant Youth Justice Alliance. [Covid-19 Resources for Undocumented Californians.](#)
- Administration for Community Living: [Adults with Disabilities and Seniors](#) also [In Spanish](#)

Online or phone supports:

- [SAMHSA's Disaster Distress Line](#): Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746 to connect with a trained crisis counselor
- [Teen Line](#): Call (310) 855-HOPE or (800) TLC-TEEN (nationwide toll-free) from 6pm to 10pm PST or Text "TEEN" to 839863 between 6:00pm-9:00pm PST to receive person teen-to-teen education and support.
- [The Peer-Run Warm Line](#): Call 1-855-845-7415 for peer-run non-emergency emotional support.
- [Suicide Prevention Services](#): 888-233-0228
- [Empower Yolo](#): Crisis Support for Domestic Violence and Sexual Assault 24 hour crisis line (530) 662-1133 OR (916) 371-1907, main line (530) 661-6336
- Narcotics Anonymous (NA): <http://meetings.nabyphone.com/>
- Alcoholics Anonymous: <http://aaphonemeetings.org/>

Emotional Support and Wellness:

We know that human connection is one of the most critical protective factors for good mental health. But how can we stay in connection while still following medical guidance to limit your exposure to others? Community isn't just about proximity, it's first and foremost a mindset about who we consider to be "our own." In the face of social distancing, remember that we all need one another -- maybe more than ever -- to get through difficult times like these. Staying *emotionally connected* as a community even if we temporarily become more physically isolated is critical to all our mental health. Learn more at [Community Connections in Times of Physical Separation](#).

Mindfulness Meditation and Yoga:

- [Mindfulness Meditation for Feeling Safe - Rick Hanson](#)
- [5 Minute Mindfulness Meditation - Diana Winston](#)
- [Weekly Meditations with Dr. Rick Hanson](#)
- [UCLA Mindfulness Awareness Center Guided Meditations](#)
- [Mindfulness Resources](#)
- [Down Dog Yoga app - free through April 1st for public and through July 1st for educators and students](#)

COVID-19 Recursos Para Manejar La Salud Mental

Cómo manejar la salud mental durante el brote de COVID-19 (Coronavirus)

El brote de enfermedades infecciosas como el reciente COVID-19 (Coronavirus) puede ser una situación estresante para las personas y las comunidades. Es normal sentirse ansioso o preocupado al leer, escuchar, o ver las noticias. Aunque es necesario mantenerse informado, para ayudar a controlar la propagación de COVID-19 (coronavirus), es necesario realizar cambios en la vida diaria. El flujo constante de noticias y el distanciamiento social pueden tener un impacto en la salud mental. En situaciones como estas, es importante cuidar la salud física y mental, así como mantenerse en contacto con sus seres queridos. Identifique las señales de alerta, y sepa cuándo y cómo buscar ayuda para usted y tus seres queridos.

A continuación, se presenta una lista de fuentes de información, confiables y herramientas de autocuidado para la salud mental.

Recursos para familias, padres, y cuidadores: 2-1-1 Yolo County

- [Servicios de salud conductual del condado de Yolo](#): 24/7 Access Line (888) 965-6647
- [Yolo County Children's Alliance](#): Asistencia para acceder a los servicios
- [Yolo Family Strengthening Network](#): Organizaciones y agencias al servicio de la familia
- Child Mind Institute: [Enfrentar el COVID-19: Recursos para padres](#)
- [Healthy Children](#): Niños Sanos 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)
- [Oficina de Educación del Condado de Yolo](#): información sobre cierres y comidas escolares
- Unicef: [Cómo protegerse usted y a sus hijos](#)
- Unicef: [Cómo explicarle a su hijo sobre COVID-19: Consejos para tranquilizar a los niños](#)
- Unicef: [Para Profesores: Consejos para tranquilizar a los niños según su edad](#)
- Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: [Hable con sus hijos sobre el COVID-19](#)
- The National Child Traumatic Stress Network: [Guía para padres y familias](#)

Recursos relevantes e informativos:

- [Prevención del Coronavirus](#) - Aprende a mantenerse sano
- [Medidas de Precaución por Transmisión Aérea](#)
- SAMHSA: [Cómo controlar el estrés durante el brote de una enfermedad contagiosa](#)
- SAMHSA: [Cómo conducirse en sociedad ante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- CDC: [Enfermedad del Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- CDC: [Lo que debe saber sobre el COVID-19](#)
- [California Immigrant Youth Alliance](#): información sobre cómo proteger la salud de la comunidad inmigrante en relación al [COVID-19](#), y [Los Derechos de Empleo de el Trabajador Indocumentado](#).
- Administración de la Vida Comunitaria: [¿Qué deben saber los adultos de la tercera edad y las personas con discapacidades?](#)

Apoyo por teléfono o en línea:

- [Línea de auxilio en caso de desastre \(SAMHSA\)](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-800-985-5990 y oprima el número 2 o envíe un mensaje de texto "Háblanos" al 66746 para conectarte con un consejero especializado en el manejo de crisis.
- [Línea para adolescentes](#): Llame (310) 855-HOPE o (800) TLC-TEEN (sin cargo en todo el país) de 6pm a 10pm, hora del Pacífico, o envíe un mensaje de texto "ADOLESCENTE" al 839863 entre 6:00 pm - 9:00 pm, hora del Pacífico, para recibir educación y apoyo de adolescente a adolescente.
- [Línea de apoyo mental y emocional para California](#): Llame al 1-855-845-7415 para recibir apoyo emocional sin que se trate de emergencia.
- [Servicios de Prevención del Suicidio](#) (24 horas al día/7 días a la semana): Llame 1-888-233-0228
- [Empoderar a Yolo](#): Apoyo en casos de crisis para violencia doméstica y agresión sexual; línea de crisis durante las 24 horas (530) 662-1133 o (916) 371-1907, línea principal (530) 661-6336
- Llame al 831-424-4357 o 831-375-4357. Una organización sin fines de lucro, cuya misión es defender y proveer apoyo continuo y alivio a sobrevivientes de abuso sexual, tráfico de personas, y abuso infantil; además de prevenir la violencia sexual en nuestra comunidad por medio de la educación.
- [YWCA - Recursos para víctimas de violencia domestica](#): Llame al 831-757-1001 o 831-372-6300
- Narcóticos Anónimos: <https://m.na.org/?ID=ips-cs-index>
- Alcohólicos Anónimos: https://www.aa.org/pages/es_ES

Apoyo emocional:

Sabemos que la conexión humana es uno de los elementos protectores más importantes para mantener la salud mental. Pero ¿cómo podemos mantenernos en contacto si las indicaciones médicas dicen lo contrario? El contacto no solo se refiere a la proximidad física, también envuelve un enfoque más amplio que integra la cercanía emocional de nuestros seres queridos. Es importante recordar que nos necesitamos unos a otros para superar momentos difíciles como estos. Mantenerse conectado emocionalmente como comunidad, a pesar del aislamiento físico momentáneo, es fundamental para la salud mental de todos.

Obtenga más información en [Conexiones Comunitarias en Tiempos de Separación Física](#)

[Atención Plena en la Cuarentena por Coronavirus](#)

[Como fortalecer su sistema inmunológico durante el brote de coronavirus](#)