

## En tiempos de estrés, estos recursos pueden ayudar.

Hacerse la prueba de COVID-19 es una gran manera de cuidarse a sí mismo y a los que le rodean. Pero es importante reconocer que esta enfermedad no sólo afecta a la salud física de una persona. El estrés, la ira, la preocupación y otras emociones fuertes son una respuesta natural a eventos traumáticos como la pandemia COVID-19. Para las personas que viven con un mayor riesgo o desigualdades en la salud, incluidos los trabajadores de primera línea o esenciales y las comunidades de color, mantener su salud mental y emocional puede ser aún más difícil. Aprender a afrontar las dificultades de forma positiva y aprovechar los consejos prácticos y los recursos que pueden ofrecerle apoyo puede ser de gran ayuda. Visite [resilient.wi.gov](http://resilient.wi.gov) para obtener más información hoy mismo.



### Consejos para manejar el estrés

El cuidado personal no es egoísta. Tomarse el tiempo para proteger su propia salud física y mental asegura que usted tenga los recursos para poder cuidar de los demás.

#### **Siga estos 3 “buenos” hábitos**

Estos son, una buena alimentación, una buena noche de descanso y una buena cantidad de ejercicio.

#### **Establezca límites**

No deje que el estrés de los acontecimientos actuales se apodere de lo que lee, ve o habla. Y no tenga miedo de pedirle a sus amigos y familiares que hablen de otra cosa.

#### **Manténgase en contacto**

Las relaciones de apoyo nos mantienen firme. Comuníquese con familiares y amigos, colegas y grupos espirituales o de apoyo de cualquier manera que pueda.

#### **Relaje su cuerpo**

Haga lo que funcione para usted, como respirar profundamente, estiramientos y ejercicios, meditación y actividades espirituales.

#### **Haga algo que disfrute**

Coma una buena comida, lea, cree una lista de reproducción de su música favorita, juegue a videojuegos o hable con familiares y amigos.

#### **Evite tomar medidas negativas**

Encuentre formas saludables de procesar sus emociones. Evite automedicarse con alcohol, drogas o conductas de riesgo.

## ¿En crisis? Encuentre apoyo inmediato

Si la tristeza o la ansiedad abruma su capacidad para hacer frente a la situación, si tiene pensamientos o autolesiones suicidas, o si se enfrenta a circunstancias difíciles o peligrosas y necesita ayuda inmediata, llame al 911 o busque ayuda en caso de crisis de inmediato.

### Recursos generales

#### 211Wisconsin

Es un servicio gratuito y confidencial 24/7/365 que conecta a las personas con programas de alimentos y nutrición, asistencia para vivienda y servicios públicos, servicios de salud mental y uso de sustancias nocivas, asistencia financiera y de empleo, y más.

- 211 o 877-947-2211
- 211Wisconsin.org

#### Disaster Distress Helpline

- 1-800-985-5990
- Envíe un mensaje de texto TalkWithUs al 66746

### Recursos para situaciones de violencia

#### National Domestic Violence Hotline

- 1-800-799-7233 o  
TTY 1-800-787-3224
- thehotline.org

#### National Sexual Assault Hotline

- 1-800-656-HOPE

#### Wisconsin Coalition Against Sexual Assault

- [wcasa.org/survivors/service-providers](http://wcasa.org/survivors/service-providers)

#### End Domestic Abuse Wisconsin

- [endabusewi.org/get-help](http://endabusewi.org/get-help)

#### DOJ Victim Services

- [doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources](http://doj.state.wi.us/ocvs/find-local-crime-victim-resources)

### Recursos para el abuso de sustancias

#### Wisconsin Addiction Recovery Helpline

- Disponible 24/7
- 211 o 833-944-4673
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211

### Recursos de salud mental

#### Mental & Behavioral Health Crisis Support

- HOPELINE
- Disponible 24/7
- Envíe un mensaje de texto HOPELINE al 741741

#### NAMI Helpline

- 1-800-950-NAMI (6264)

#### National Suicide Prevention Lifeline

- Hable con un consejero
- 1-800-273-8255

#### Trans Lifeline

- Disponible 24/7
- 877-565-8860

#### Trevor Project

- Disponible 24/7
- 866-488-7386
- Envíe un mensaje de texto START al 678678

#### Veterans Crisis Line

- Disponible 24/7
- 1-800-273-8255, presione 1
- 1-800-799-4889 para personas sordas y con problemas de audición
- Envíe un mensaje de texto al 838255

## Está bien pedir ayuda.

No está solo. Hay muchas organizaciones listas para ayudarlo.