

---

Representante Estatal Karina Villa  
Noticias del Distrito 49

April 9, 2020

# Consejos de Salud Mental y Apoyo Durante COVID-19



## Hola

A medida que continuamos trabajando juntos para navegar este momento desafiante, es importante recordar cuidar su salud mental y consultar con sus amigos y familiares. Con la información abrumadora, las actualizaciones siempre cambiantes y la tensión en nuestras vidas, es de esperarse que se sienta abrumado mentalmente. Muestre compasión consigo mismo y su comunidad durante este tiempo. Hable acerca de cómo se siente con sus amigos

---

y familiares y preguntarles a los demás por su bienestar puede ser una herramienta importante durante este tiempo. Como siempre siéntanse con la confianza de llamar a mi oficina por recursos o simplemente si necesita escucha una voz amistosa. 630-326-9419.

## **Consejos de Salud Mental**

### **Mantente Conectado**

Manténgase conectado con sus seres queridos durante este tiempo. Conéctese a su familia, amigos y vecinos con una llamada telefónica. Muchas organizaciones y grupos se reúnen virtualmente durante este tiempo. Las relaciones de apoyo son críticas durante este tiempo.

### **Rutina**

Intente mantener rutinas en su vida diaria. Cree un espacio de trabajo estructurado y dedicado en su hogar y establezca horarios escritos para usted y sus hijos.

### **Ejercicio**

Salga afuera. Durante este tiempo de quedarse en casa, se le recomienda caminar, andar en bicicleta y disfrutar de otras actividades saludables al aire libre por su cuenta o con otros miembros de su hogar. La mayoría de los parques y reservas forestales permanezcan accesibles al público aunque algunas instalaciones podrían estar restringidas. No deben jugar en el equipo de recreo en los parques o en las escuelas.

### **Voluntario**

Sea voluntario para organizaciones que están ayudando durante esta crisis. Si es capaz y saludable, se le recomienda ayudar a su comunidad durante este tiempo. Es una forma maravillosa de mejorar de su salud mental y desarrollar conexiones significativas.

---

## Rutina de Salud Mental

Continúe tomando sus medicamentos recetados en una rutina importante durante este tiempo inusual. Las farmacias continuarán abiertas durante el refugio en orden. Solicite su receta para entrega a casa, si su farmacia lo ofrece.

## Desconectese

Dedique tiempo a usted mismo haciendo cosas que disfruta. Aproveche el tiempo destinado específicamente para actividades relajantes y pasatiempos que le brinden alegría o paz. Esto podría incluir, leer, meditar, mirar películas, crear arte, hacer ejercicio, tome bastante agua, escuche música o cualquier cosa que le ayude a relajarse.

## Acción para La Felicidad

La organización Action for Happiness tiene tres consejos sobre cómo responder constructivamente a COVID-19. “Después de haber investigado a fondo y discutido mucho, nuestra respuesta breve recomendada es:

1. **Escuche a los Expertos:** Las principales de salud nos dicen que nuestras acciones ahora pueden reducir la carga sobre los sistemas de salud y ayudar a salvar vidas. Todos necesitamos responder.
1. **Mantenga la Calma:** A luz de los últimos consejos de expertos, nuestra recomendación es evitar reuniones cara a cara, por el momento para ayudar a retrasar la propagación del virus.
2. **Tome decisiones sabias y amables:** Todos podemos ayudar a reducir el impacto de este virus cuidando nuestra propia salud, lavándonos las manos, aislando unos si es necesario y siendo amables y considerados con los demás.

---

## **Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) Consejos Para Personas con Enfermedades Mentales**

1. Para cualquier persona que no esté segura de asistir a sesiones de terapia fuera de hogar, especialmente aquellos que los de CDC describieron como mayor riesgo, puede preguntarle a su proveedor de atención médica sobre la teleterapia a los servicios de salud mental en línea.
2. Para cualquier persona que esté preocupada por el acceso a los medicamentos recetados, puede preguntarle a su proveedor de atención médica acerca de cómo obtener recetas para 90 días, de lugar de 60 o 30 días. Si esto no es posible, le recomendamos que rellene sus medicamentos tan pronto como se permitan. *Nota: si los proveedores de atención médica niega/rechaza hacer adaptaciones vuelva preguntar tres veces. Los ajustes del plan de salud pueden cambiar si las condiciones empeoran.*
3. Escuche y siga las expectativas de su proveedor local de atención médica pública.
4. Brinde atención especialmente si se encuentra en la población de mayor riesgo según lo definido por el CDC. Preste atención a los síntomas emergentes.

### **Si no te Sientes Seguro en Casa**

Si no es seguro que permanezca en su hogar, puede encontrar otro lugar seguro para quedarse durante el pedido de Stay At Home. Comuníquese para que podamos ayudarlo. También puede llamar al la línea directa nacional de violencia doméstica. (1-800-799-7233) a la línea directa de violencia doméstica del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (1-877-863-6338) o comunicarse con la policía local para obtener ayuda.

---

Los servicios de refugio están disponibles en este momento. Comuníquese con los [Servicios de Refugio Familiar en el Condado de Dupage](#) al 630-469-5650 o en [Mutual Ground en el Condado de Kane](#) al 630-897-0080.

## **Recursos de Salud Mental y Líneas Directas**

### [NAMI COVID-19 Guia de Recursos](#)

### [NAMI HelpLine / NAMI Línea de Ayuda](#)

1-800-950-NAMI (6264)

La Línea de ayuda de NAMI se puede contactar de Lunes a Viernes de 10am a 6pm.

### [NAMI Crisis Text Line](#)

Manda un mensaje de texto a NAMI to 741-74.

Conéctese con un asesor de crisis capacitado para recibir asistencia gratuita para crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, a través de mensajes de texto.

### [National Suicide Prevention Lifeline / Línea Nacional Para la Prevencion del Suicidio](#)

1-800-273-TALK (8255)

Si usted o alguien que conoce está en crisis, ya sea que estén considerando suicidarse o no, llame al la línea gratuita Lifeline al 800-273-8255 para hablar con assessor de crisis capacitado las 24 horas, los 7 días de la semana.

### [National Domestic Violence Hotline / Línea Nacional de Violencia Domestica](#)

1-800-799-7233

### [Illinois Department of Human Services \(IDHS\) Domestic Violence Hotline / Línea de Violencia Domestica del Departamento de Servicios Humanos de Illinois](#)

1-877-863-6338

### [Mutual Ground](#)

---

630-897-0080

[Family Shelter Services](#) / Servicios de Refugio Familiar

630-469-5650

[Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(SAMHSA\) Disaster Distress Helpline / Línea de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)

1-800-985-5900 puedes mandar un mensaje de texto “TalkWithUs” to 66746.

Si usted, o alguien que conozca se siente abrumado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o siente que quiere lastimarse a sí mismo o a otros, llame al 911. Si usted o alguien que conozca NO está en peligro inmediato puede llamar o enviar un mensaje de texto a los número anteriores.