



## MENU OF SERVICES:

- Pruebas y vacunas de Covid-19
- Atención primaria de salud para adultos y pediatría
- Documentación de lesiones, exámenes forenses.
- Pruebas rápidas de glucosa, A1C, colesterol, hemoglobina, CBC, ITS y embarazo.
- ECG y signos vitales
- Gestión de recetas
- exámenes físicos escolares
- Vacunas pediátricas
- Educación sobre salud mental y asesoramiento individual/grupal.
- Exámenes de desarrollo de la primera infancia y vínculos con servicios de apoyo: centro regional, fisioterapia y terapia ocupacional, y especialistas del habla y el lenguaje
- Educación sobre masajes infantiles para ayudar a regular el sistema nervioso del bebé
- Talleres de seguridad y empoderamiento
- Consultoría de lactancia

## RECURSOS DE SALUD MENTAL (LOS ANGELES)

Intervención de crisis:



Línea de texto de crisis: envíe CORAJE al 741741

Línea directa de crisis: 1-888-724-7240

NAMI Warmline (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales): 1-855-845-7415

Relaciones y violencia sexual:

LServicios de Apoyo por Violencia Doméstica del Condado de LA (24/7): 800-978-3600

Project Peacemakers Inc: 323- 291-2525

LGBTQ+:

Centro LGBT: [lalgbtcenter.org](http://lalgbtcenter.org)

REACH US:

 [info@healingtoyou.org](mailto:info@healingtoyou.org)

 [www.healingtoyou.org](http://www.healingtoyou.org)

 [@healingtoyoumobile](https://www.instagram.com/healingtoyoumobile)



## Coping Skills



Financiamiento proporcionado por una subvención de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California

## 20 HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO:

1. Escucha música inspiradora y motivadora
2. Limpia u organiza tu espacio
3. Aprieta un cubo de hielo
4. Siéntate al sol y cierra los ojos
5. Escríbete una nota agradable y guárdala en tu bolsillo
6. Llama a un amigo
7. Baila al ritmo de la música
8. Sal afuera y escucha la naturaleza
9. Planta una flor en una maceta o en el jardín
10. Haz yoga o estírate
11. Haz una lista de gratitud
12. Escribe una carta a alguien
13. Dibuja una imagen alegre afuera con tiza para acera
14. Escribe en un diario
15. Toca un instrumento
16. Planifica algo divertido
17. Haz una caminata rápida de 10 minutos
18. Establece una intención positiva para el día
19. Enfócate en la autocompasión
20. Medita, reza o contempla

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO DE LA SALUD MENTAL

### 1. Técnica de respiración



Asegúrese de estar sentado en una silla cómoda o recostado en una cama.

Inhale durante 4 segundos (por la nariz si es posible).

Aguante la respiración durante 2 segundos.

Libere el aliento durante 6 segundos (por la nariz si es posible), luego haga una pequeña pausa antes de volver a inhalar.



### 2. Técnica de puesta a tierra: 5.4.3.2.1

¿Cuáles son las 5 cosas que puedes ver?

¿Cuales son 4 cosas que puedes sentir?

¿Cuales son 3 cosas que puedes escuchar?

¿Cuales son 2 cosas que puedes oler?

¿Qué es una cosa que puedes probar?

### 3. Actividad de atención plena

**Paso 1:** busca un espacio junto a una ventana desde donde puedas ver las vistas del exterior.

**Paso 2:** mira todo lo que hay que ver. Observe los colores, patrones y texturas.

**Paso 3:** presta atención al movimiento de la hierba o de las hojas con la brisa. Observe las diferentes formas presentes en este pequeño segmento del mundo que puede ver.

**Paso 4:** sea observador, pero no crítico. Sea consciente, pero no obsesionado;

**Paso 5:** si te distraes, aleja suavemente tu mente de esos pensamientos y nota de nuevo un color o una forma que te devuelva al estado de ánimo adecuado.