

En tiempos difíciles, es importante cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. La vida puede hacernos sentir estresados, ansiosos y preocupados durante los buenos momentos, sin mencionar durante una pandemia. Además, el diálogo nacional sobre el racismo estructural e institucionalizado y la desigualdad está generando muchas emociones para las personas. Es por eso por lo que no hay mejor momento que ahora para hablar sobre cómo nos sentimos.

## Hablemos, Condado de Nevada.

Si necesita ayuda en **este momento**, llame al (530) 265-5811 o llame gratis al 1-888-801-1437. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o enviar un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741.

# CUIDA DE SÍ MISMO



- **Manténgase conectado.** Manténgase en contacto con familiares, amigos y seres queridos. Comparta cómo se siente y pregunte a los demás cómo están.
- **Cuide de su cuerpo.** Haga ejercicio regularmente, coma bien, duerma lo suficiente y vigile su consumo de alcohol y drogas.
- **Mantenga una rutina.** Durante tiempos inciertos, la consistencia es importante. Busque una rutina que funcione para usted y programe actividades que lo hagan sentir bien, como caminar por las mañanas, visitas con seres queridos, escuchar música, servicios religiosos, grupos de apoyo, pasatiempos y otras actividades.
- **Practique la atención plena.** Medite, practique la respiración profunda, ore, piense en lo que tiene por lo que está agradecido.
- **No deje que las noticias le consuman el día.** La educación es importante, pero no olvide tomar un descanso de mirar o leer las noticias, incluyendo las redes sociales.

# CUIDAR DE LOS DEMÁS



- **No tiene que estar allí para estar allí.** Comuníquese con sus amigos, familiares y seres queridos por teléfono, texto, FaceTime, Zoom u otra plataforma,

especialmente si están aislados o desconectados de los sistemas de soporte habituales. Comparta cómo se siente y pregunte a los demás cómo están.

- **Se amable con otros.** Las interacciones sociales son limitadas, así que trate de ser amable con las personas con las que se encuentra en el supermercado o cuando realiza actividades esenciales. Es un momento difícil para muchas personas; la amabilidad puede hacer una gran diferencia.
- **Ofrezca ayuda cuando sea necesario.** Familiarícese con los recursos de ayuda, incluidos los de esta página, para compartir con las personas en su vida.
- **Aprenda sobre cómo puede ayudar.** Asista a una [capacitación](#) o conversación comunitaria sobre salud mental o prevención del suicidio.

## RECURSOS



*Si necesita ayuda en **este momento**, llame al (530) 265-5811 o llame gratis al 1-888-801-1437. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255 o enviar un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741.*

- **Está bien no estar bien.** Si solo necesita a alguien con quien hablar o está experimentando una crisis de salud mental, tenemos recursos de ayuda disponibles. Puede encontrar muchos de estos recursos [aquí](#) y hemos puesto algunos clave abajo:
  - Línea de crisis del condado de Nevada: (530) 265-5811 o sin cobro al 1-888-801-1437
  - Unidad de estabilización de crisis en el Departamento de emergencias del Hospital Sierra Nevada Memorial
  - Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1 (800) 273-8255
  - Línea de texto de crisis nacional: envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741
  - Otros recursos de salud mental
- **Recursos para todos.** Si desea hablar con alguien por teléfono o en persona, le podemos ayudar. Si prefiere enviar mensajes de texto, tenemos recursos para ayudarlo. Si está buscando un artículo o sitio web, también lo tenemos.
- **Conozca las señales.** Aprenda sobre las señales de advertencia de suicidio y cómo ayudar a hablar con alguien que le preocupa. [Solicite una capacitación](#) o visite el sitio web [Know the Signs](#) para obtener más información.