

## Estrategias para hacer frente a los cambios debidos al COVID-19

Que tiempo tan estresante / lleno de miedo vivimos en este momento, ya que hay mucha decepciones, frustraciones, e incógnitas. Centrarse en un vida sana y equilibrada lo ayudara a sobrellevar l situación y le hará saber a su mente y cuerpo que están a salvo. Pedir cualquier tipo de ayuda que necesite o por una necesidad.

### Consejos:

1. Use buenas practicas de higiene. El Centro para Control y Prevención de Enfermedades tiene la siguiente información par ayudarnos y <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
2. Suméjase en una rutina. Elabore un horario para usted, puede ayudarle a tener cierta previsibilidad en su vida.
3. Su horario puede incluir cosas como:
  - a. Mantener / ritualidad cualquier practica consiente que use.
  - b. Practicar actos bondad y agradecimiento.
  - c. duerma bien <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
  - d. ejercicio: salga y temo un poco el sol y el aire fresco (siga las recomendaciones de su medico).
  - e. las comidas (comer lo más saludable posible y con moderación)
  - f. tiempo de trabajo / escuela (haga lo que PUEDE y mire su correo electrónico para ver las oportunidades que los maestros están enviando)
  - g. mantenga su sentido del humor
  - h. jugar
  - i. manténgase informado revisando las fuentes de noticias una vez al día
  - j. Si está solo: comprométase a conectarse con otro ser humano cada 24 horas (o más si es necesario) ... a través de Skype, Facetime, llamadas telefónicas o cualquier otra forma de tecnología
4. Si cree que está experimentando lo que cree que pueden ser síntomas de COVID-19, nuestra comunidad nos ha pedido que llamemos a nuestro proveedor de atención médica primaria. Si no tiene uno, puede llamar a Salud Pública en su línea directa al 307-577-9892 de 8 am a 5 pm de lunes a viernes. También hay una clínica respiratoria en 245 S. Fenway. Si necesita hacerse un examen para detectar síntomas, llámelos al 307-233-0291.
5. Si le preocupa la seguridad de usted, un amigo o un vecino que puede estar pensando en lastimarse, ser maltratado o descuidado, puede llamar al departamento de policía local para que le hagan un control de seguridad. Si es una emergencia, llame al 911; de lo contrario, use el número que no sea de emergencia 307-235-8278. (Esto es para el área de Casper. Tendrá que buscar en Google su número local).



### Información de la línea directa (área de Casper / Wyoming Access + Nacional)

1. Central Wyoming Counseling Center (CFCC), Veteranos Center, WBI & Community Health: verá a alguien en crisis durante el horario comercial
2. línea de crisis por hora, CWCC - 307-237-9583 o WBI 800-457-9312
3. Envía "WY" al 741-741 - Una línea directa confidencial de crisis de mensajes de texto.
4. Envía "WY" al 741-741 - Una línea directa confidencial de crisis de mensajes de texto.
5. Safe to Tell -844-996-7233 o [safe2tellwy.org](http://safe2tellwy.org) - Informe confidencialmente cualquier cosa que le preocupe o amenace a usted, sus amigos, su familia o su comunidad.
6. Línea directa de suicidio: 800-273-8255 (conversación)
7. Línea de crisis para veteranos: 800-273-8255 o envíe un mensaje de texto al 838255
8. Línea directa nacional de violencia doméstica: 800-799-7233 y 800-787-3224
9. LGBTQ Lifeline – 800-488-7386
10. Mercer House – 307-265-7366

**¡JUNTOS venceremos esto!**

Melissa Nack, MS, LPC, NCC