El enfoque es la salud mental

- • ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL
- RECURSOS DE SALUD MENTAL PARA PADRES
- • ASISTENCIA EN LA FACTURA DE COVID-19 PARA LOS FAMARIOS

“La mejor salida es siempre a través de”
-Robert Frost POET

Estrategias de salud mental

El brote de enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) puede traer estrés, ansiedad y miedo. La información sobre la enfermedad puede ser abrumadora y causar emociones fuertes en adultos y niños. Las buenas habilidades de afrontamiento pueden ayudar con tu estrés, desarrollar resiliencia y pueden ayudar a las personas que te importan y hacer que tu comunidad sea más fuerte.

Para reducir la ansiedad, se recomienda limitar la exposición a las noticias coronavirus a no más de 30 minutos por día. Si esto no es posible, tome descansos para ver, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales (2). Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser molesto. Asegúrese de obtener su información de una fuente de confianza y mantenerse con los hechos. Cuando comparte información precisa sobre COVID-19, puede ayudar a que las personas se sientan menos estresadas y esto le permitirá conectarse con ellos (3).

Ser consciente del cuidado de su cuerpo, mente y alma puede ser esencial durante momentos estresantes. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, manténgase hidratado y duerma mucho (3). Mantener el sistema inmunitario fuerte es importante para reducir el riesgo de enfermarse con otras enfermedades (todavía estamos en temporada de frío y gripe) y para ayudar a controlar el estrés (4).

Respire profundamente, estírese o medite. Haz algo que te haga feliz. Haga tiempo para relajarse y recuerde que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Dar y obtener afirmaciones puede traer positividad y esperanza a nuestra rutina diaria.

Construir relaciones saludables de apoyo emocional con sus seres queridos, familiares y amigos. Toque la base a través de sus actividades diarias habituales; si eso no incluye reuniones en persona, prueba llamadas telefónicas o chats de video. Mantener en mente que todo el mundo está pasando por esto ahora. Con todos nosotros en esencialmente la misma situación, puede lograr un sentido de "vamos a resolver esto juntos." Esta mentalidad puede ser empoderadora y edificante (4).

Manténgase a su rutina lo mejor que pueda, mientras sigue las pautas proporcionadas por los CDC, los departamentos de salud estatales y locales y sus hospitales locales. Las rutinas pueden ser relajantes porque son familiares.

Busca estos signos comunes de angustia y busca ayuda cuando sea necesario: Sentimientos de entumecimiento, incredulidad, ansiedad o miedo. Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad. Dificultad para concentrarse. Dificultad para dormir o pesadillas e imágenes molestos. Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas. Empeoramiento de los problemas de salud crónicos. Ira o temperamento corto. Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (1). Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, hable con un miembro del clero, consejero o médico, o comuníquese con la línea de ayuda de SAMHSA al 1-800-985-5990.

Recursos de Salud Mental para Padres

Blogs:

- El pánico vende, calma salva - ADAA Blog Post - ADAA miembro Dr. Shane Owens
- • Ansiedad de la salud: Qué es y cómo vencerla - ADAA Blog Post - ADAA board member Ken Goodman, LCSW
- Guía de bloqueo COVID-19: Cómo manejar la ansiedad y el aislamiento durante la cuarentenae - ADAA Blog Post, Aarti Gupta, PsyD

Videos y Webinars:

- Consejos y estrategias de expertos rápidos para controlar la ansiedad por el coronavirus - ADAA 5 minutos Video - ADAA member Dr. Debra Kissen
- Consejos rápidos de expertos para controlar la ansiedad por coronavirus Parte Dos - ADAA video - ADAA members Ken Goodman, LCSW, Drs. Debra Kissen, Reid Wilson, and Sally Winston share expert tips to manage coronavirus anxiety.
- Sanvello- Este es un sitio web al que la gente puede ir con el fin de buscar ayuda a través deapoyo entre pares, coaching y terapia. Ofrecen acceso gratuito durante la pandemia. https://www.sanvello.com/

Abordar la ansiedad por el coronavirus:

- Lo que los temores del coronavirus están haciendo a las personas con trastornos de ansiedad - Ken Goodman, LCSW, Dr. Krystal Lewis and Dr. Shane Owens
- Ansiedad coronavirus Informes, dicen los médicos; Animar al público a mantener la calma, mantener la perspectiva en COVID-19, ABC7.com, Karen Cassiday, PhD and Debra Kissen, PhD

Cómo controlar la ansiedad por el coronavirus, Wall Street Journal Debra Kissen, PhD, MHSA and Shane Owens, Phd, ABPP

Artículos de medios adicionales:

- ¿Pánico pandémico? Estos 5 consejos pueden ayudarte a recuperar la calma
- Cómo controlar su ansiedad por el coronavirus, Time.
- A medida que el miedo al coronavirus se propaga, aquí está cómo mantener una cabeza fría, Vogue.com
- Coronavirus y salud mental: Cuidarnos durante los brotes de enfermedades infecciosas -*APA*
- Trabajar de forma remota durante COVID-19: Su salud mental y bienestar -Centro para la Salud Mental en el Lugar de Trabajo de la*Fundación APA, CWMH*
- Cuidar el bienestar familiar -Red Nacional de*Estrés Traumático Infantil, NCTSN*
- Apoyo a los niños a domicilio durante COVID-19 -*CSTS*
- Apoyar a su familia durante la cuarentena o el aislamiento: consejos para el aislamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa -*SAMHSA*
- *Mantenerse mentalmente saludable durante COVID-19: Asociación* de Salud Pública de Arizona AZPHA-Stay Mentally Healthy Dur
- ***American Psychological Association:*** Encontrar recursos locales de salud mental durante la crisis DEVID-19 https://www.apa.org/topics/covid19/local-mental-health
- **Estrés y afrontamiento COVID-19- CDC** https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-

ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

- **WEBMD HEALTH NEWS Salud Mental una crisis emergente de pandemia de COVID** https://www.webmd.com/lung/news/20200508/mental-health-emerging-crisis-of-covid-pandemic

Soporte directo:

• Maricopa County AZ Warmline (602) 347-1100 (520) 770-9909 o (877) 770-9912 disponibles 24/7; Tucson AZ Warmline (844) 733-9912 disponible todos los días, 8am-10pm

• Comuníquese con la Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA (800) 985- 5990 que proporciona asesoramiento y apoyo a crisis las 24 horas del día, los 7 días del día, los 365 días del año y el apoyo a las personas que experimentan angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el ser humano.

• Llame a la Línea de Ayuda de NAMI (National Alliance on Mental Illness) al 800-950-NAMI (6264) de lunes a viernes, entre las 10:00 am y las 6:00 pm EST para recursos de salud mental.

• http://www.211.org/allows que realice una búsqueda de recursos locales basada en código postal, incluidas clínicas médicas y de salud mental asequibles. También puede marcar 211 desde su teléfono para acceder a la información sobre los recursos locales.

• Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y Caritativas https://www.nafcclinics.org/ es una organización de atención médica de red de seguridad que utiliza un modelo de voluntario / personal para proporcionar una gama de servicios médicos, dentales, de farmacia, de visión y / o de salud conductual.

• 7 tazas: https://www.7cups.com/ chat de texto en línea gratis con un oyente capacitado para el apoyo emocional y el asesoramiento. También ofrece terapia en línea de pago por servicios con un profesional de salud mental con licencia. El servicio/sitio web también ofrecido en español.

- Crisis Response Network: es una organización sin fines de lucro dedicada a ayudar a las personas por Inspiring Hope y potenciar la transformación de HOPE a HEALTH a través de un continuo de servicios de crisis, referencias y datos. https://www.crisisnetwork.org/find-help/resources/

COVID-19 Asistencia de Pago de Facturas para Familias.

APS: Estamos suspendiendo el corte de energía a nuestros clientes por falta de pago. Estamos renunciando a los cargos por mora. Estamos estableciendo un Fondo de Atención al Cliente para aquellos que necesitan ayuda para pagar su factura que estará disponible a partir del miércoles 18 de marzo. El fondo estará disponible a través de nuestros asesores llamándonos al (602) 371-7171 (Phoenix) o (800) 253-9405 (otras áreas), días laborables de 7 am a 7 pm. COVID-19 Coronavirus

SRP: Estamos suspendiendo los cierres de energía por falta de pago y renunciaremos a todas las tarifas de pago atrasado. Esto se aplica tanto a los clientes residenciales como a los comerciales. SRP intentará ponerse en contacto con los clientes que están desconectados para facilitar una reconexión segura. Si actualmente está desconectado y no hemos podido comunicarnos con usted o aún no ha sido contactado, póngase en contacto con nosotros para garantizar una reconexión segura llamándonos 24/7 al (602) 236-8888.

Southwest Gas: Hemos detenido las desconexiones del servicio indefinidamente, hasta que la situación del coronavirus mejore. Para los clientes que experimentan dificultades financieras, estamos aquí para ayudar con opciones de pago flexibles: https://www.swgas.com/en/save-money-and-energy y aplicación móvil.

The City of Phoenix ha detenido los cortes de agua. Visitar: https://www.12news.com/article/news/health/coronavirus/phoenix-halts-water-shutoffs-to-give-residents-access-

amid-coronavirus-spread/75-11158c18-4530-4bf1-87de-3b910e050faa

211: Le permite realizar una búsqueda de recursos basada en Código postal https://211arizona.org/food-clothing-bills-maricopa/

Cox Communications: Cox Communications ofrece una gama de servicios y paquetes para los próximos 60 días (por ejemplo, el acceso gratuito a más de 650.000 puntos de acceso Wi-Fi; los clientes residenciales en los paquetes Starter, StraightUp Internet y Connect2Compete de la compañía serán automáticamente actualizado a velocidades de 50 Mbps).
Visite: https://www.cox.com/residential/internet/learn/cox-hotspots.html.

Comcast: Comcast ofrece Wi-Fi gratuito durante 2 meses a familias de bajos ingresos, además de que todos los puntos calientes de Xfinity son gratuitos para el público durante este tiempo.
Visita https://corporate.comcast.com/covid-19.

Oferta de Internet Charter Free durante 2 meses -
Visite https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-offer-free-access-to-spectrum-broadband-and-wifi-for-60-days-for-new-K12-and-college-student-households-and-more

AT&T: AT&T ofrece puntos de acceso abiertos, datos ilimitados a los clientes existentes y planes de $10 mensuales a familias de bajos ingresos. Visitar https://about.att.com/pages/COVID-19.html

Verizon: No hay ofertas especiales, pero Verizon sigue el acuerdo de la FCC.
Visite https://www.verizon.com/about/news/update-verizon-serve-customers-covid-19

Sprint: Sprint sigue el acuerdo de la FCC y proporcionará datos ilimitados a los clientes existentes. A partir del martes 17 de marzo de 2020, Sprint permitirá que todos los teléfonos permitan puntos calientes durante 60 días sin cargo adicional.
Visite https://newsroom.sprint.com/covid-19-updates-sprint-responds.htm

T-Mobile: T-Mobile sigue el acuerdo de la FCC y proporciona datos ilimitados a los clientes existentes. Pronto permitirá que todos los teléfonos habiliten puntos calientes durante 60 días sin cargo adicional.
Visite https://www.t-mobile.com/news/t-mobile-update-on-covid-19-response.

CenturyLink: Renunciaremos a cargos por mora y no cancelaremos el servicio de un cliente residencial o de pequeña empresa por los 60 días debido a circunstancias financieras asociadas con COVID-19 Visite: http://news.centurylink.com/fccpledge

Directv: Not terminate the service of any wireless, home phone or broadband residential or small business customer because of their inability to pay their bill due to disruptions caused by the coronavirus pandemic. Visit https://about.att.com/pages/COVID-19.html

Agencia Federal de Financiamiento de vivienda: La ayuda hipotecaria está disponible si el coronavirus ha causado pérdida de empleo, reducción de ingresos, enfermedad u otros problemas que afectan su capacidad para hacer su pago mensual de la hipoteca, las opciones de alivio están disponibles.
https://des.az.gov/services/basic-needs/shelter-and-housing/mortgage-assistance

Servicio de Crisis a Corto Plazo: El Programa STCS proporciona asistencia de emergencia con: Prevenir la falta de vivienda ayudando con pagos de alquiler o hipoteca, refugio de emergencia, pagos de servicios públicos y asistencia de depósitos de servicios públicos, necesidades especiales relacionadas con el mantenimiento o la obtención de empleo, depósitos de alquiler.
https://des.az.gov/services/basic-needs/shelter-housing/short-term-crisis-services

Programa de Beneficios de Seguro de Desempleo: es un programa nacional creado para proporcionar una fuente temporal de ingresos para los trabajadores que han perdido su trabajo por causas propias, mientras realizan una búsqueda activa de trabajo.
https://des.az.gov/services/employment/unemployment-individual

Retraso en el desalojo para inquilinos: El gobernador Ducey emitió una orden ejecutiva el 24 de marzo de 2020, retrasando la ejecución de órdenes de acción de desalojo para inquilinos afectados por COVID-19.
https://azgovernor.gov/governor/news/2020/03/governor-ducey-issues-order-delaying-evictions-renters-impacted-covid-19

https://housing.az.gov/general-public/eviction-prevention-assistance
https://housing.az.gov/community-action-agencies-arizona-offer-emergency-eviction-and-utility-assistance

Arizona Together: es una página web iniciada por el estado comprometida a dar a los arizonenses acceso a los recursos durante el brote DE COVID-19. https://arizonatogether.org/

Servicios de Asistencia de Emergencia de Phoenix: Proporcionan servicios tales como asistencia de facturas, servicios nutricionales, servicios de transporte y otra asistencia financiera a las familias que califican. https://www.phoenix.gov/humanservices/programs/emergency

Programa de Asistencia Médica de Arizona: Medicaid proporciona cobertura de salud a millones de estadounidenses, incluyendo niños, mujeres embarazadas, padres, personas de la tercera edad y personas con discapacidades. En algunos estados, el programa cubre a todos los adultos de bajos ingresos por debajo de un cierto nivel de ingresos. https://www.benefits.gov/benefit/1000

El Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP, por sus siglas en que) proporciona cobertura de salud a casi ocho millones deniños y familias con ingresos demasiado altos para calificar para Medicaid, pero no pueden pagar la cobertura privada. https://www.benefits.gov/benefit/1001

El Programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en) proporciona alimentos suplementarios, educación nutricional y referencias a atención médica, sin costo alguno, a mujeres embarazadas, lactantes y posparto de bajos ingresos, lactantes y niños de hasta 5 años que están determinados a estar en riesgo nutricional. https://www.benefits.gov/benefit/2039

Benefits.gov: Proporciona recursos útiles de asistencia financiera durante el https://www.benefits.gov/help/faq/Coronavirus-resources de pandemia COVID-19

SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional): SNAP es un programa de servicio de asistencia alimentaria y nutricional. Aquellos que califiquen recibirán beneficios para su hogar. https://des.az.gov/services/basic-needs/food/nutrition-assistance-formerly-food-stamp-program

Sunnyslope Family Services Center: El centro multiusos ofrece asistencia de pago de alquiler e hipoteca, y asistencia de servicios públicos para facturas de agua eléctricas, de gas natural y de la ciudad de Phoenix. Llame los lunes a las 8 a.m. para citas 602-534-2433 o 1-866-882-1778

Debt.org: es la Organización de Ayuda para la Deuda de Estados Unidos, sirviendo al público con información exhaustiva, precisa y accesible en línea sobre el bienestar financiero. https://www.debt.org/advice/relief-options/coronavirus-covid-19-financial-assistance/

Referencias:

1. Hacer frente a un desastre o evento traumático. (2019, 13 de septiembre). Obtenido de https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp

2. Salud mental y afrontamiento durante COVID-19. (2020, 14 de marzo). Recuperado de https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html

3. Horne, L., Horne, L., Laura, Horne, L., & Laura. (2020, March 12). Cómo hacer frente y mantenerse emocionalmente bien durante los cierres escolares relacionados con COVID-19. Recuperado de https://www.activeminds.org/blog/coping-and-staying-emotionally-well-during-covid-19-related-school-closures/

4. Western Connecticut Health Network. (2020, March 14). Consejos para afrontar la pandemia COVID-19. Recuperado de

https://www.westernconnecticuthealthnetwork.org/newsroom/article-listing/covid19-coping-tips