

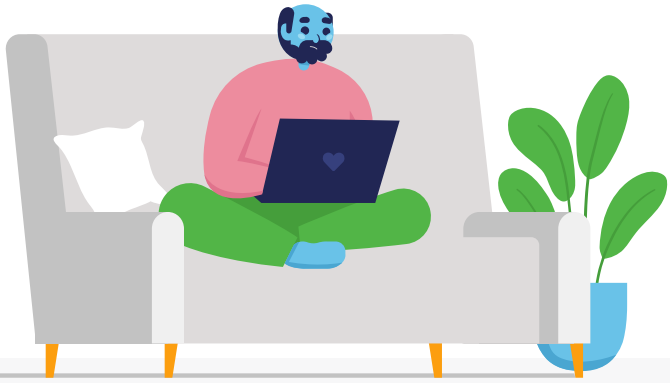
# Community Conversations

Recursos de Salud Mental y Bienestar



## Apoye Su Salud Mental y Bienestar Ahora Mismo

Vivir a través de la pandemia de COVID-19 puede ser extremadamente estresante. Las personas pueden sentir ansiedad, frustración, ira y miedo por sí mismas y por sus seres queridos. Las personas pueden sentirse abrumadas por la información rápidamente cambiante y, a menudo, contradictoria que brindan los medios de comunicación sobre la pandemia. El distanciamiento físico y otras medidas destinadas a frenar la propagación del COVID-19 son necesarias, pero pueden hacer que muchos se sientan aislados, solos y ansiosos.



## Mensajes Clave Sobre el Duelo y la Pérdida

- El dolor es la respuesta a la pérdida y puede afectar a una persona en todos los aspectos de su vida.
- La mayoría, si no todos, de nosotros estamos sufriendo estos días.
- El racismo sistémico crea comunidades que experimentan un trauma y un dolor complejos.
- No hay una respuesta típica al dolor. ¡Todos somos diferentes y eso está bien!

## Estrategias de Resiliencia para Ayudar con el Duelo

- Comience un diario o piense en su experiencia, fortalezas personales y habilidades de afrontamiento. Nombre lo que está perdiendo, individual y colectivamente. ¿Cómo sanó y se recuperó durante otros desafíos en su vida?
- Practique la gratitud para ayudarlo a desarrollar su resiliencia y concentrarse en lo "bueno".
- Use estrategias saludables para regular las emociones tales como: cuidado personal, ejercicios de respiración, confíe en relaciones saludables, controle los pensamientos y los niveles de estrés y encuentre actividades que lo/la rejuvenezcan.
- Practique la autocompasión durante este tiempo. Permítase sentir. Pregúntese qué necesita ahora mismo.

## Recursos Clave

- [Apoyo de Salud Mental del Condado de Washington durante la Pandemia de COVID-19](#)
- [Recursos Generales de Salud Mental del Condado de Washington y Recursos para Comunidades de Color](#)
- [Change to Chill](#)
- [Make It Ok](#)
- [Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos](#)



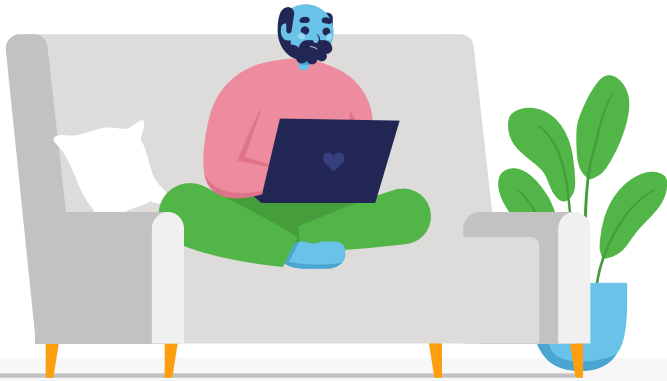
# Community Conversations

Recursos de Salud Mental y Bienestar



## Apoye Su Salud Mental y Bienestar Ahora Mismo

Vivir a través de la pandemia de COVID-19 puede ser extremadamente estresante. Las personas pueden sentir ansiedad, frustración, ira y miedo por sí mismas y por sus seres queridos. Las personas pueden sentirse abrumadas por la información rápidamente cambiante y, a menudo, contradictoria que brindan los medios de comunicación sobre la pandemia. El distanciamiento físico y otras medidas destinadas a frenar la propagación del COVID-19 son necesarias, pero pueden hacer que muchos se sientan aislados, solos y ansiosos.



## Mensajes Clave Sobre el Duelo y la Pérdida

- El dolor es la respuesta a la pérdida y puede afectar a una persona en todos los aspectos de su vida.
- La mayoría, si no todos, de nosotros estamos sufriendo estos días.
- El racismo sistémico crea comunidades que experimentan un trauma y un dolor complejos.
- No hay una respuesta típica al dolor. ¡Todos somos diferentes y eso está bien!

## Estrategias de Resiliencia para Ayudar con el Duelo

- Comience un diario o piense en su experiencia, fortalezas personales y habilidades de afrontamiento. Nombre lo que está perdiendo, individual y colectivamente. ¿Cómo sanó y se recuperó durante otros desafíos en su vida?
- Practique la gratitud para ayudarle a desarrollar su resiliencia y concentrarse en lo "bueno".
- Use estrategias saludables para regular las emociones tales como: cuidado personal, ejercicios de respiración, confíe en relaciones saludables, controle los pensamientos y los niveles de estrés y encuentre actividades que lo/la rejuvenezcan.
- Practique la autocompasión durante este tiempo. Permítase sentir. Pregúntese qué necesita ahora mismo.

## Recursos Clave

- [www.co.washington.mn.us/3305/Mental-Health-Support](http://www.co.washington.mn.us/3305/Mental-Health-Support)
- [www.co.washington.mn.us/590/Mental-Health-and-Well-being](http://www.co.washington.mn.us/590/Mental-Health-and-Well-being)
- [www.changetochill.org](http://www.changetochill.org)
- [www.makeitok.org](http://www.makeitok.org)
- [www.fairview.org/our-community-commitment/community-health-programs](http://www.fairview.org/our-community-commitment/community-health-programs)

