



QUE HACER CUANDO USTED SE SIENTE AISLADO



El momento de COVID-19 es desafiante y está bien si se siente estresado(a) o solo(a) durante este momento incierto. Mucha gente está experimentando estos sentimientos. Si bien el distanciamiento social es nuestra mejor protección contra el COVID-19, puede generar una sensación de soledad y aislamiento. Hay apoyo para mantenerse conectado, y hay recursos disponibles si está teniendo dificultad con su salud emocional y mental durante este tiempo.

Consejos para mantenerse bien mentalmente ahora y después de COVID-19:

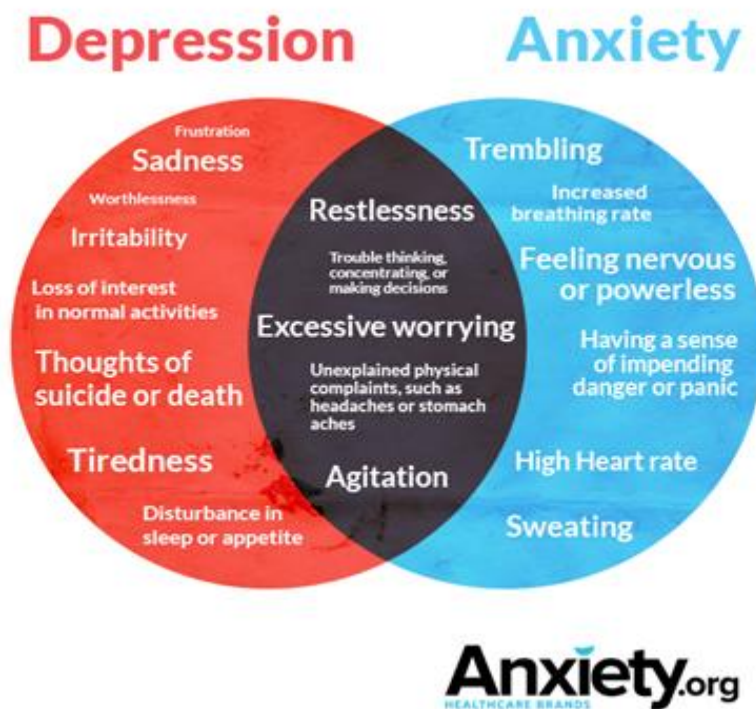
- **Establezca rituales / hábitos diarios** — Establezca rutinas y hábitos a seguir, haga lo que haría en su rutina normal como irse a la cama y despertarse a la misma hora y vestirse todos los días
- **Dormir**— Asegúrese de estar descansando (¡las siestas también están bien!)
- **Desconéctese**— Aléjese periódicamente de las noticias de la televisión o las redes sociales
- **Manténgase informado(a), pero no abrumado(a)** — No mires las noticias antes de acostarte
- **Mantenga su mente activa**— Leer, hacer crucigramas o actividades que ejerciten su capacidad mental
- **Practique la atención plena** — Haga ejercicios de respiración, estiramientos o yoga
- **Manténgase activo(a)**— Salga y camine (solo asegúrese de mantenerse a 6 pies de distancia de cualquier persona): el ejercicio es vital para la salud física y mental
- **Manténgase en su fe**— Conéctese con su fe y prácticas espirituales
- **Mantenga buen humor**— La risa puede levantarle el ánimo. Escuche un programa de radio o un podcast que le hará reír o vea su comedia favorita en la televisión.

*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

- **Llame un amigo(a)**— No está solo(a) en la manera que se siente, manténgase conectado con quienes lo rodean y consulte a sus amigos y vecinos
- **Empiece un nuevo pasatiempo o vuelva a sus pasatiempos anterior.** — Ahora es el momento de hacer lo que disfruta o probar algo nuevo que siempre ha querido hacer

Sea amable con los demás y con usted mismo. Sea amable con usted mismo y los demás mientras se adapta al refugio en casa.

Señales de depresión y ansiedad entre los adultos mayores:



Recursos para la salud mental/emocional/apoyo social:

- Para cualquiera que pueda estar experimentando una aflicción de la salud mental o emocional en este tiempo, hay un nuevo recurso gratis que está disponible para los habitantes de North Carolina. Llame al **HOPE4NC Helpline** al **1-855-587-3463** para apoyo las 24 horas del día, 7 días a la semana.
- Otro recurso gratis 24/7 para el apoyo de la salud mental es el **Cardinal Innovations Help-Line** al **1-800-939-5911** o ****275**.
- El **SAMHSA Disaster Distress Hotline** está disponible las 24 horas del día para cualquiera en aflicción. Marque el **1-800-985-5990** o envíe este mensaje **TalkWithUs** al **66746**.

*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

- El personal de Chatham County Council on Aging está realizando llamadas amistosas durante este tiempo. Para obtener una llamada, déjele saber al Council contactando el Centro Pittsboro al **919-542-4512** o al Centro de Siler City al **919-742-3975**.
- The NC Baptist Aging Ministry (NCBAM) tiene un compañerismo **Hope Line** abierta para cualquier persona que se sienta sola durante este tiempo al **1-866-578-4673**.
- Otro número de llamado gratis está en el Instituto on Aging's **Friendship Line** al **1-800-971-0016**.

*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.