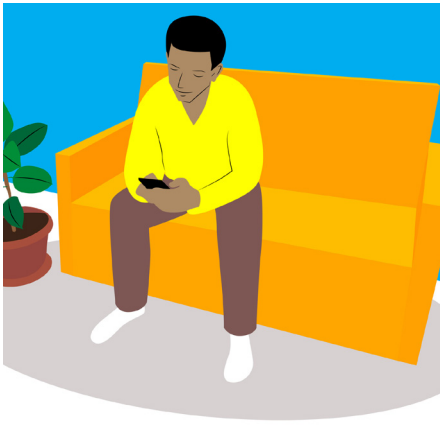


Apoyo a la Salud Mental

¡No está solo!

La pandemia de COVID-19 es un tiempo muy difícil para muchos de nosotros. Es normal sentirse estresado y preocupado. Por favor sepa que existe ayuda en nuestra comunidad.



Ayuda disponible

Si usted o alguien que conoce esta teniendo dificultades afrontando la situación por favor pida ayuda.

Visite counsellingconnect.org para hablar con un consejero por teléfono o video.

Este es un servicio gratuito para todas las edades y puede recibir ayuda para diferentes problemas. Puede conseguir una cita el mismo día o para el día siguiente.

Además se ofrecen servicios específicamente para personas de las primeras naciones, inuit y metis.

También puede llamar a The Walk-in Counselling Clinic al 613-755-2277 o consultar en la página walkincounselling.com. Tienen servicios en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín en diferentes lugares.

Si necesita hablar con alguien hoy mismo, esos servicios funcionan las 24 horas del día, todos los días de la semana.

- **Distress Centre of Ottawa and Region** al 613-238-3311 en inglés
- **Tel-Aide Outaouais** al 613-741-6433 en francés
- **Crisis Line** al 613-722-6914, si tienes 16 años o más (Bilingüe)
- **Youth Service Bureau** línea para crisis 613-260-2360 o puede hablar chat.ysb.ca, si tienes de 12 a 18 años o son padres de familia (Bilingüe)
- **Kids Help Phone** al 1-800-668-6868 o por mensaje de texto al 686868 si es menor de 20 años (Bilingüe)



Para más recursos y apoyo favor de visitar OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth

Apoyo Financiero

Si usted o alguien que conoce está teniendo problemas financieros debido a la pandemia de COVID-19, existe información y apoyo disponible de los gobiernos Federal, Provincial y Local. Para mayor información visite ottawa.ca/support-and-assistance o llame al 311.

Última actualización: 31 de julio de 2020

COVID-19 y la Salud Mental

COVID-19 puede ser muy estresante para usted y su familia.

Hay cosas que puede hacer para ayudarse y ayudar a su familia a superar esto

- enfóquese en cosas que le han ayudado a sobrellevar el estrés en el pasado
- limite el tiempo que pasa escuchando noticias
- manténgase ocupado con cosas que disfrute
- evite el consumo de alcohol u otras drogas para enfrentarlo
- practique conciencia plena y meditación
- manténgase en contacto con la gente importante para usted por teléfono o internet
- póngase en contacto con su comunidad espiritual y practique su religión pero mantenga la distancia de 2 metros y use su mascarilla si es dentro del templo, iglesia, mezquita, sinagoga o lugar de culto



Atento a signos de estrés en niños y adolescentes

- cambios en el estado de ánimo o comportamiento, como tristeza o explosividad
- cambios de apetito o en los hábitos de sueño
- dolores de cabeza o de estómago

Como ayudar a su hijo

- escuche y entienda sus sentimientos
- comparta la información adecuada a su edad
- mantenga una rutina regular para alimentos y dormir
- limite el tiempo que pasan en dispositivos electrónicos o viendo TV
- realice actividades divertidas con ellos
- anímelos que salgan a hacer ejercicio



Si usted o su familia necesita más ayuda, contacte counsellingconnect.org para hablar con un consejero por teléfono o video. Es un servicio gratuito en inglés y francés para todas las edades, y puede recibir ayuda para muchos otros problemas. Puede conseguir una cita el mismo día o al día siguiente. Existen servicios específicamente también para personas de las primeras naciones, inuits, y metis.

Puede también llamar a The Walk-in Counselling Clinic al 613-755-2277 o entrar a walkincounselling.com. Cuentan con servicios en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín en distintos lugares.

Para recursos en más idiomas: OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilinugal

O llame al Centro de **Información de Salud Pública de Ottawa** al **613-580-6744**

Última actualización: 31 de julio de 2020