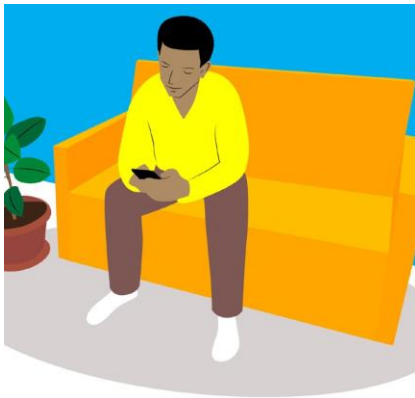


# Apoyo a la salud mental y uso de sustancias ¡Usted no está solo!

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.



## Hay ayuda disponible

Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades afrontando la situación por favor pida ayuda. Para acceder a los servicios gratuitos de salud mental y uso de sustancias, comuníquese con:

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) (Acceso salud mental y adicciones) para cualquier persona mayor de 16 años y comuníquese con [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) (1 llamada 1 clic) para cualquier persona menor de 21 años.
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) (Conexión de consejería) proporciona acceso rápido a una sesión gratuita de asesoramiento por teléfono o video. Este servicio es para todos: niños, jóvenes, adultos y familias en Ottawa y sus alrededores.
- Usted también puede llamar *The Walk-in Counselling Clinic* (La clínica de consejería sin cita previa) 613-755-2277 o consultar en la página [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com). Ofrecen servicios en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín.

Si necesita hablar con alguien hoy mismo, estos servicios están a su disposición las 24 horas del día, todos los días de la semana.

- [Distress Centre of Ottawa and Region](https://www.distresscentre.ca) (Centro de socorro de Ottawa y la región) al 613-238-3311 (inglés y francés).
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide.org) (Ayuda telefónica Outaouais) al 613-741-6433 (francés).
- [Mental Health Crisis Line](https://www.mentalhealthcrisisline.ca) (Línea de crisis de salud mental) al 613-722-6914, si tienes 16 años o más (inglés y francés).
- [Youth Service Bureau crisis line](https://www.youthservicebureau.ca) (Línea de crisis de la Oficina de Servicios Juveniles) al 613-260-2360 o por chat al [chat.yusb.ca](https://www.chat.yusb.ca), si tienes de 12 a 18 años o son padres de familia (inglés y francés).
- [Kids Help Phone](https://www.kidshelpphone.ca) (Teléfono de ayuda para niños) al 1-800-668-6868 o por texto al 686868 si es menor de 20 años (inglés y francés).

Para obtener más recursos y apoyo, visite  
[OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth](https://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 más información visite [ottawa.ca/support-and-assistance](https://ottawa.ca/support-and-assistance) o llame al 311.



# COVID-19 Salud mental y uso de sustancias

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

## Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo y 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 las cosas que disfruta
- evite el uso de alcohol o otras drogas para hacer frente
- practique la plena conciencia y meditación
- manténgase conectado con sus seres queridos por teléfono o Internet
- conéctese con su comunidad espiritual y practique su religión, pero manténgase a 2 metros de distancia y use una mascarilla si está dentro de un lugar de culto.



## Este atento a signos de estrés en su niño o adolescente

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

## Como ayudar a su hijo

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



¿Necesita ayuda con problemas de salud mental o uso de sustancias? ¿No sabes por dónde empezar? Empiece aquí: [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) (16 años o más) o [1call1click.ca](https://www.1call1click.ca) (desde el nacimiento hasta los 21 años).

Para recursos en más idiomas visite [OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultililingual](https://www.OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultililingual) o llame al Centro de Información de Salud Pública de Ottawa al 613-580-6744.