

# CENTRO PRITZKER DE UCLA RECURSOS COVID-19

## MANTENIENDO SU BIENESTAR



- Pausa. Respira. Fíjate como te sientes. ¡Repite regularmente!
- Toma un tiempo para dormir y hacer ejercicio.
- Mantenga la estructura estableciendo rutinas.
- Preserve la higiene personal y limpie los espacios habitables.
- Come muchas frutas y verduras.
- Toma un descanso del contenido de COVID-19.
- Mantente conectado: ¡La distancia física no significa aislamiento social!
- Comunícate, busca ayuda de profesionales y amigos.

## LÍNEA DIRECTA DE SALUD MENTAL 24/7

LACDMH



Si tiene problemas de estrés, ansiedad o depresión, comuníquese con el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles para recibir apoyo las 24 horas los 7 días de la semana.

## RECURSO DE ATENCIÓN PLENA

HEADSPACE

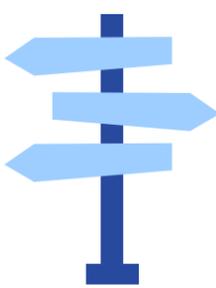


Suscripciones gratuitas a la plataforma de atención plena de Headspace para todos los residentes del condado de Los Ángeles. Regístrate para acceder a meditaciones, así como a ejercicios de sueño y movimiento diseñados para ayudar a cuidar su mente,

<https://www.headspace.com/lacounty>

## GUÍA DE RECURSOS

DMH-UCLA PREVENTION CENTER OF EXCELLENCE



Guía de recursos de todo el internet para apoyar su bienestar y el de las familias que atiende.

<https://www.wellbeing4la.org/resource-guide>

## PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

PARENTS ANONYMOUS



Línea directa para proporcionar ayuda segura, inmediata y accesible a los padres, cuidadores y jóvenes que experimentan niveles más altos de estrés debido a COVID-19. Puede comunicarse con una persona en vivo los 7 días de la semana al **1-855-427-2736**



@UCLAPritzker



UCLA Pritzker Center for  
Strengthening Children and  
Families



UCLA Pritzker  
Center