NAMI
National Alliance on Mental Illness

COVID-19 (CORONAVIRUS) INFORMACION Y RECURSOS

Para más información en inglés visita **www.nami.org/covid-19**

National Alliance on Mental Illness

NAMI HelpLine

de lunes a viernes entre las
10:00 a.m. y las 6:00 p.m. ET

(800) 950-6264

COVID-19 (CORONAVIRUS) INFORMACION Y RECURSOS

Actualizado el 24 de septiembre, 2020

NAMI es la organización comunitaria de salud mental más grande de la nación, y su propósito es que las millones de personas afectadas por condiciones de salud mental tengan una vida mejor. Encuentra tu afiliado local.

Contenido (haz clic en la sección que te interese leer)

Información general sobre COVID-19 2

Tengo mucho estrés o ansiedad a causa del COVID-19. ¿Qué puedo hacer? 5

¿Existe una vacuna contra el virus COVID-19? 11

¿Corren mayor riesgo de infección del virus COVID-19 las personas con condiciones de salud mental? 12

Yo fumo. ¿Corro mayor riesgo de enfermarme por causa del COVID-19? ¿Qué debería hacer? 12

Trabajo de casa y me siento desconectado/a de mi rutina. ¿Qué puedo hacer? 13

Yo tengo que salir de casa para ir a trabajar. ¿Cómo puedo protegerme y proteger a otros? 13

Me siento aislado/a y solo/a. ¿Cómo puedo encontrar conexión al estar en cuarentena en casa? 15

No me siento seguro/a mientras estoy en casa/cuarentena. 16

No tengo seguro médico ni un médico de cabecera. ¿Cómo consigo atención médica 17

¿Cómo recibo mis medicamentos mientras estoy en cuarentena? 20

Por los efectos del COVID-19, tengo problemas económicos. ¿Cuáles son los programas de ayuda? 21

Falleció un ser querido durante el brote del COVID-19. ¿Dónde encuentro apoyo? 24

No tengo una vivienda consistente/segura o estoy viviendo en situación de calle. ¿Cuáles son los recursos a mi disposición durante el periodo del COVID-19? 24

Tengo a un ser querido encarcelado. ¿Cómo le afecta el COVID-19? 25

Tengo a un ser querido en un centro de detención y me preocupa su bienestar. 27

Soy padre de edad mayor con un hijo adulto en casa que tiene una condición grave de salud mental. Quiero asegurar que tenga atención cuando yo no esté 28

Cómo apoyar la salud mental de los niños al volver a la escuela 28

Información general sobre COVID-19

Continuamos aprendiendo sobre los efectos del virus COVID-19 y cómo afecta a las personas. Cualquier persona puede enfermarse con este virus, incluyendo a los menores y las personas sanas. Al parecer, las personas mayores y los que ya tienen alguna condición médica se enferman con mayor frecuencia y gravedad que otros grupos. También tienen un mayor riesgo de infección las personas que viven en residencias para ancianos y otras instituciones de atención médica a largo plazo.

Las condiciones preexistentes y crónicas con las que tienes mayor riesgo de enfermarte seriamente del virus COVID-19 incluyen la tensión arterial alta, enfermedad cardiaca, enfermedad pulmonar (incluyendo tener los pulmones debilitados por haber fumado), asma, el sistema inmunológico comprometido, cáncer y diabetes.

Todos debemos poner más atención en la protección de nuestra salud y la de otros. La mejor forma de reducir el impacto negativo del COVID-19 en nuestras comunidades, en nuestro sistema de salud y a nivel mundial, es con tener excelentes prácticas de higiene y con evitar el contacto con otras personas más allá de nuestro hogar en cuanto sea posible, así no nos resulte de conveniencia.

Las cosas más importantes que debes hacer son:

- Lavarte las manos correcta y frecuentemente
- Cubrirte la boca y la nariz con una toallita de papel al toser o estornudar
- No tocarte el rostro
- Mantener una distancia física (llamado distanciamiento social) de mínimo seis pies entre tú y cualquier persona con la que no vives

El manejo de tu salud mental es parte importante de mantener tu salud en general. Esta guía de recursos incluye sugerencias sobre cómo apoyar tu propia salud mental y la de otros durante este periodo tan difícil.

Ármate de información de fuentes fiables y de buena reputación

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) ofrecen información y actualizaciones frecuentes sobre la propagación del COVID-19, su severidad y evaluación de riesgo, etc.

- Subscríbete al servicio de información del CDC [solo en inglés]
- CDC Información general COVID-19
    - Cómo se propaga el virus COVID-19
    - Síntomas

    - Cómo protegerte
    - Cómo prevenir la propagación del COVID-19
    - Preguntas frecuentes
    - Los viajeros que vuelven de países de alto riesgo
- Hojas informativas en español

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (WHO por sus siglas en inglés) es la organización principal de la salud pública a nivel internacional. Dirige las respuestas a temas de salud global y ofrece recursos sobre COVID-19.También ofrece muchos de sus recursos en una variedad de idiomas.

- Ofrece un curso en línea de tres horas y a ritmo propio. Para accederlo, hay que crear una cuenta en línea gratis aquí.
- Consideraciones de salud mental y psicosociales para varios grupos durante el brote de COVID-19, incluyendo los encargados del cuidado de niños y trabajadores de salud (documento del 18 de marzo)

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés) tiene gran variedad de información sobre COVID-19 con base en la investigación [solo en inglés]

- Recomendaciones sobre el distanciamiento social físico [solo en inglés]

La Liga de Ciudadanos Unidos Latino Americanos (LULAC, por sus siglas en ingles), una organización dedicada a la defensa de los latinos en los Estados Unidos, tiene una guía de preguntas frecuentes sobre COVID-19. También tienen un kit de recursos para el COVID-19.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) tiene varios recursos relacionados al COVID-19

- Sugerencias sobre el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante el brote de una enfermedad contagiosa

Ten cuidado con la mala información y el estigma

La información falsa ha creado o intensificado el prejuicio, lo cual puede llevar a la discriminación contra grupos de personas, en particular con las personas de ascendencia asiática. Esto se denomina estigma, cuya definición es “una marca de humillación o deshonra”. Los CDC indican que el estigma relacionado al COVID-19 ocurre cuando las personas “asocian un riesgo con una persona, lugar o cosa en particular – tal como un grupo minoritario – cuando no existe evidencia que el riesgo sea mayor en ese grupo que en la población en general. La estigmatización ocurre en particular durante brotes de enfermedad”.

Son siempre dañinos el estigma y el prejuicio, incluyendo para la salud mental de las personas. Durante el brote del COVID-19, es posible que el estigma desanime a las personas de contarles a otras de su riesgo de infección o de buscar ayuda.

Los grupos de personas estigmatizados a raíz del virus COVID-19 son:

- Las personas de ascendencia asiática
- Las personas que trabajan en empresas de propiedad asiática
- Trabajadores de salud
- Personas recuperadas del virus COVID-19

NAMI denuncia cualquier acto de discriminación en contra de una comunidad especifica. De la misma manera que abogamos en contra de la discriminación hacia las personas con condiciones de salud mental, estamos en contra de cualquier acto racista hacia las personas de ascendencia China o miembros de las comunidades asiáticas en los Estados Unidos.

Hay formas de reducir el estigma y de luchar contra el prejuicio. Compartan información de fuentes fiables y alcen la voz contra la información imprecisa:

- El virus COVID-19 no es intrínseco, ni parte de ninguna etnia ni lugar específico. Al referirnos al virus, es mejor usar terminología médica en vez de términos erróneos que generalizan sobre grupos de personas, como, por ejemplo, “el virus chino”.
- Compartir artículos e imágenes responsables que informen sin aumentar el miedo:
  - No hay que compartir imágenes sobre el virus que sin necesidad presentan o señalan a personas asiáticas
  - Hay que alzar la voz al ver descripciones negativas que estigmatizan a ciertos grupos de personas
- Referirse a las pautas de los CDC para reducir el estigma
- Referirse a la guía de UNICEF para prevenir y abordar el estigma social asociado con el virus COVID-19

Ten cuidado con fraude y engaños relacionado al COVID-9

Pon atención a los engaños y el fraude relacionados al COVID-19. La Federal Trade Commission tiene sugerencias para ayudarte a identificar defraudadores del COVID-19

Tengo mucho estrés o ansiedad a causa del COVID-19. ¿Qué puedo hacer?

Es normal sentirse estresado o ansioso en estos momentos. Para las personas que ya manejan sentimientos de ansiedad o angustia emocional puede ser hasta más difícil. Por ejemplo, las recomendaciones para el público referente a la contaminación y el frecuente lavado de manos puede dificultar el manejo de síntomas para los que tenemos un trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

El reconocer lo que estás sintiendo puede ayudarte con los cuidados propios, con manejar el estrés, y con afrontar situaciones difíciles. Incluso cuando no tienes control completo de una situación, hay cosas que puedes hacer.

Vamos a describir cómo mantenerse informado, cómo tomar acción, cómo mantener conexiones sociales sanas y cómo encontrar recursos de apoyo.

Maneja tu consumo de información

Ármate de información de fuentes fiables, de buena reputación tales como los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ver la sección “Información básica” para más enlaces.

Ejerce tu criterio al consumir noticias. Por lo general, es buena idea mantenerse al tanto e informado. Lo que puede ayudar es poner límites a tu consumo de las noticias.

- Puede causar estrés el ver o escuchar la misma noticia constantemente. La lectura puede ser un medio más fácil de controlar, en cuanto a la cantidad y el tipo de información que absorbes.
- Fija límites referentes a cuándo y por cuánto tiempo vas a consumir noticias e información, incluyendo de los medios sociales. Podría servirte cada día optar por un par de periodos de quince minutos en los que vas a revisar las noticias/los medios sociales y así limitas tu consumo de noticias a esos periodos.
- La información falsa se difunde muy fácilmente por las redes sociales y puede tener consecuencias muy serias para la salud individual y pública. Hay que verificar siempre las fuentes de la información para asegurarnos que sean de buena reputación, en particular antes de compartir cualquier cosa.

Intenta mantener una rutina diaria sana

Tus rutinas y hábitos diarios te pueden ayudar a sentir más control sobre tu propio bienestar. Incluso las acciones sencillas marcan la diferencia.

- Tiende la cama
- Vístete

- Ponte en contacto con tus seres queridos
- Mueve el cuerpo
- Aparta momentos de recreo
  - En lo posible, toma descansos cortos de rutina durante horas de trabajo o entre jornadas. Durante estos descansos, sal afuera y haz alguna actividad física si puedes.
- Practica la buena higiene, en particular con limpiarte las manos
- Que sea prioridad el sueño y practica las recomendaciones para dormir bien
  - Para la salud del sistema inmunológico es crítico dormir suficiente y regularmente
- Consume alimentos saludables en lo posible, en particular las frutas y verduras

Cuídate mediante el ejercicio y el movimiento

Si te estás quedando en casa, es posible que seas menos activo/a que antes. Es importante mantener el movimiento como parte de tu vida diaria, bien sea ejercicio o movimientos ligeros como el estirarse o asegurar que no estés sentado/a mucho tiempo corrido.

El ejercicio es una excelente forma de cuidar de tu cuerpo. Es una manera poderosa de mejorar tanto tu salud física como tu salud mental. Las investigaciones científicas sugieren que cuando hacemos ejercicios, nuestro cerebro segrega químicos que nos ayudan a mejor manejar el estrés y la ansiedad.

Aprende más sobre el vínculo entre el ejercicio y la salud mental:

- El ejercicio, la salud del cerebro y la salud mental
- Cómo manejar el estrés con el ejercicio

Hay muchas maneras distintas de hacer ejercicio. Muchas son gratis, no requieren ningún equipo y se pueden hacer en casa. La mayoría de las personas logran encontrar una rutina de ejercicios que calza sus necesidades y capacidades. Si no eres de hacer ejercicios típicamente, o si tienes inquietudes por tu salud, podrías conversar con tu médico de cabecera antes de comenzar una nueva actividad.

Algunas ideas para moverse más:

- Caminar
- Estirarse
- Bailar
- Hacer yoga
- Hacer ejercicios cardiovasculares

  - La investigación sugiere que esto ayuda con la ansiedad y el sueño. Si te preocupa tu equilibrio o la condición de tus articulaciones, pregúntale a tu proveedor sobre ejercicios cardiovasculares que puedes hacer en casa.
- Prueba con los videos de ejercicios gratis por YouTube (yoga, ejercicios con baile, pilates, cardiovasculares, HIIT, etc.)
  - Yoga suave informado por el trauma

Practica relajarte en el presente

La atención consciente (mindfulness) es una forma de practicar el estar consciente de manera intencional que puede reducir tu estrés. Tiene que ver con enfocar tu atención en el momento presente y aceptarlo sin juzgarlo. También puede ayudar a que las personas manejen algunos síntomas de salud mental.

Muchas organizaciones médicas respaldan la atención consciente como una manera con base en la investigación de reducir el estrés y aumentar la salud física y emocional:

- La Clínica Mayo: Sugerencias para estar atento y lidiar con la ansiedad
- Mass Memorial Center for mindfulness
- Mindfulness Program at Johns Hopkins

Existen muchos recursos en línea referente a la atención consciente, la meditación, ejercicios de respiración y más. Algunas organizaciones, incluyendo estudios de yoga, también ofrecen clases sin costo en línea. Los ejercicios para centrarte te ayudan a notar las vistas, los sonidos, los olores y las sensaciones en tu alrededor, en vez de quedarte absorto/a en tus pensamientos.

Intenta practicar actividades de atención consciente que te ayuden a sentirte centrado/a en el momento presente.

- La meditación
  - Hay muchos tipos de meditación, pero por lo general, tienen que ver con encontrar un lugar callado y cómodo donde puedas observar tus pensamientos y enfocarte en tu respiración. La meditación te puede ayudar a sentirte más calmado/a y relajado/a.
  - Según los Institutos Nacionales de la Salud [National Institutes of Health], “Hay algunas investigaciones que sugieren que la práctica de la meditación puede reducir la tensión arterial, los síntomas del síndrome del intestino irritable, la ansiedad, la depresión y el insomnio”.
- Aplicaciones para la meditación:
  - Headspace (contenido gratis y por suscripción)
  - Calm (gratis y por suscripción)

  - Simple Habit (por suscripción)
  - Intimind (En español, gratis y por suscripción)
  - Liberate (contenido sin costo creado por y para las personas de la diáspora negra y africana)
- Los ejercicios de respiración pueden ayudar a calmarte el cuerpo y la mente. Estos ejercicios con frecuencia tienen que ver con controlar y desacelerar tu respiración Pueden ser de particular ayuda con manejar sentimientos de ansiedad y pánico.
  - Ejercicio de respiración diafragmática
  - Box Breathing

Haz cosas valiosas con tu tiempo libre

Cuando sea posible, haz lo que te trae alegría y que te ayuda a relajarte.

- Lee un libro o escucha un audiolibro. Muchas páginas web de bibliotecas ofrecen audiolibros gratis.
- Aprende a hacer algo nuevo
- Sé creativo con el arte – dibuja, construye algo, etc.
- Escribe en un diario o simplemente escribe
- Haz rompecabezas o juega juegos
- Toma un curso por internet – hay varios cursos en línea sin costo
- Haz tareas alrededor de la casa. Organiza, haz manualidades, jardinería, reacomoda tu casa
- Cocina algo nuevo con ingredientes que tienes en casa

Mantente conectado/a con otros y mantén tus conexiones sociales

El distanciamiento físico (también llamado distanciamiento social) puede cambiar la forma en que normalmente te relacionas con las personas que te importan. El distanciamiento es esencial para reducir el impacto del virus COVID-19.

Hay muchas formas en las que puedes fomentar la sensación de conexión, así no puedas ver a las personas en vivo, ni ir a los lugares de siempre.

- Asegúrate de tener el número de teléfono y el correo electrónico de los familiares y amigos cercanos
- Mantente conectado/a mediante el teléfono, email, medios sociales, y llamadas por video
- Ofrece tu ayuda a otros si puedes

- Pide ayuda cuando la necesites
- Comparte cómo te sientes con tu gente de confianza
- Llama, manda un mensaje via email o texto de forma regular a los familiares y los amigos que tienen menos contacto social – los ancianos, los discapacitados, los que viven solos, los que están en cuarentena o que son de alto riesgo por condiciones crónicas de salud
- Si el hablar del virus COVID-19 te afecta la salud mental, establece límites con las personas referente a cuánto y cuándo pueden hablarte de COVID-19. Establece un equilibrio de esto con otros temas que tocarías normalmente.
- Si vives con otras personas, comunica las expectativas de cómo vivir bien juntos al estar todos en casa
- Haz actividades virtuales juntos
    - Planifica cenas y tomar café virtuales
    - Haz manualidades y otras actividades en videoconferencias
    - Vean juntos un concierto virtual
    - Lean el mismo libro o vean el mismo programa/película y convérsenlo.
    - Juegan juegos de video de varios jugadores
    - Únete a una clase de ejercicios en línea

Encuentra una comunidad de salud mental

El estar en contacto con personas que sepan entender tus experiencias puede servir mucho. Típicamente los grupos de apoyo pueden ayudarte a aprender información, encontrar recursos aptos y hacer que te sientas apoyado/a por personas que entienden.

- Identifica un grupo de apoyo en línea (ver la sección “Explora grupos de apoyo en línea”)
- Contacta tu afiliado de NAMI local u organización estatal NAMI para obtener información sobre los programas en tu región
- Visita la biblioteca NAMI de recursos, una lista de gran extensión de grupos de apoyo en persona y en línea y otros recursos de salud mental

QueHacerAhora.org ofrece recursos e información en inglés y español, de cómo lidiar con los sentimientos de duelo, perdida y preocupación debido a la pandemia de COVID-19. Encuentre herramientas para reducir comportamientos negativos y manejar el estrés relacionado al regreso a la escuela.

La página web incluye un video con la Dra. Charma Dudley de NAMI (en inglés) y la Dra. Carla Santiago-Barbosa (en español) en donde comparten consejos de cómo reducir el estrés y hablar de nuestras emociones. La Fundación CDC apoya esta iniciativa.

Explora las maneras en que tú puedes tener acceso a ayuda en caso de una emergencia de salud mental o cuando quieras apoyo de inmediato. Existen varias opciones:

- Warmline directory: Un directorio de servicios de apoyo por teléfono de temas emocionales y de atención preventiva que no sean de crisis
- Llama al NAMI HelpLine al (800) 950-NAMI (6264) de lunes a viernes entre las 10:00 a.m. y las 6:00 p.m. hora del este para recursos de la salud mental
- Apoyo para enfrentar una crisis
  - Crisis Text Line: Línea 24/7 para los que están en crisis (en inglés)
    - Envía un texto a NAMI al 741741 para hablar con un consejero de crisis capacitado
  - SAMHSA Disaster Distress Helpline Línea de ayuda, llama al (800) 985-5990. Oprime el 2 para apoyo
    - Ofrece consejería en caso de crisis las 24/7 y apoyo a las personas con angustia emocional por causa de desastres naturales o causados por seres humanos
  - National Suicide Prevention Lifeline – Llama al 800-273-TALK (8255)
    - Si tú o alguien conocido está en crisis – pensando en el suicidio o no – favor de llamar al Lifeline sin costo al 800-273-TALK (8255) para hablar con un consejero de crisis capacitado las 24/7
  - The Trevor Project es una organización nacional que ofrece apoyo, incluyendo la prevención del suicidio, para jóvenes LGBTQ y sus amigos
    - Crisis support: Llama al (866) 488-7386 y chat en línea confidencial y mensajes de texto las 24/7
    - TrevorSpace: Comunidad internacional en línea para apoyo de persona-a-persona
    - Trevor Support Center: Recursos educativos y preguntas frecuentes
  - Trans LifeLine es una organización dirigida por gente trans (transgénero) que conecta a los individuos trans con apoyo, comunidad y una variedad de recursos
    - Llama las 24/7 al 877-565-8860

Encuentra apoyo en tu comunidad religiosa y/o espiritual

Durante tiempos difíciles algunas personas encuentran sentido, fuerza y consuelo por medio de la fe y las comunidades religiosas y espirituales. Las tradiciones, rituales, los libros sagrados y las temporadas especiales pueden ayudar a crear un sentido de comunidad, aun cuando no podemos estar juntos físicamente.

Ya que muchos eventos organizados por comunidades religiosas y espirituales han sido temporalmente cancelados debido al distanciamiento social, estas han tenido que encontrar otras plataformas para conectarse con sus miembros. Muchas comunidades religiosas y espirituales están ofreciendo sus servicios en línea y llamando a las personas más vulnerables

en su comunidad. Trata de llamar o verificar en línea, que servicios está ofreciendo tu comunidad religiosa o espiritual local. Los grupos espirituales y religiosos pueden ser fuentes de apoyo para los que están en duelo, han perdido a un familiar o estén enfermos.

Otros artículos y herramientas sobre la salud mental

- La American Psychological Association ofrece una guía paso-por-paso llamada "El camino a la resiliencia." Te ayuda con desarrollar una estrategia personal para mejorar tu capacidad de adaptarte bien frente al estrés.
- La American Foundation for Suicide Prevention tiene recursos y herramientas relacionados a la atención de la salud mental y la prevención del suicidio durante el virus COVID-19 [solo en inglés]
- National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse es un directorio nacional de servicios locales de salud mental creado por personas con experiencia vivida. Incluye a Clubhouses, servicios de prevención/relevo de crisis, centros de encuentro, recursos laborales, vivienda, manejo de casos de pares y apoyo. Puedes hacer una búsqueda en el directorio de servicios locales CDS.
- Mental Health America tiene una sección de COVID-19 — Información y recursos [solo en inglés]
- virusanxiety.com – Una colección de herramientas investigadas (artículos, meditaciones, acceso a expertos en temas de salud mental, pruebas de ansiedad, etc.) creadas por Shine App en asociación con Mental Health America.
- Anxiety and Depression Association of America tiene sugerencias y recursos sobre COVID-19, incluyendo videos y artículos de blog. [solo en inglés]
- Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud
  - Lidiar con el estrés
  - Consideraciones de salud mental y psicosociales durante el brote del virus COVID-19

¿Existe una vacuna contra el virus COVID-19?

Actualmente no existe ninguna vacuna para prevenir el virus COVID-19. Los científicos en este momento están investigando formas posibles para desarrollar una vacuna. Por lo general, el desarrollo de las vacunas tarda un año o más. No te dejes engañar con curas milagrosas. La mejor forma de prevenir una enfermedad es con seguir las pautas del CDC. Hay que evitar exponerse al virus con ejercer el distanciamiento social y la buena higiene.

¿Corren mayor riesgo de infección del virus COVID-19 las personas con condiciones de salud mental?

No se sabe. Habla con tu proveedor médico si tienes alguna preocupación referente a cualquier medicamento que tomes y si afecta o no tu sistema inmunológico. El dejar de tomar o cambiar medicamentos es una decisión importante que deberías tomar sólo en consulta con tu médico.

Yo fumo. ¿Corro mayor riesgo de enfermarme por causa del COVID-19? ¿Qué debería hacer?

Las cifras demuestran que las personas con condiciones de salud mental fuman con más frecuencia. En los Estados Unidos el 44.3% de los cigarrillos son usados por personas con una condición de salud mental o por personas que usan sustancias de forma excesiva. En comparación con la población general, las personas con esquizofrenia son tres a cuatro veces más propensas a fumar.

El fumar debilita la capacidad natural de tus pulmones para defenderte contra una enfermedad. Las personas que fuman tabaco o marihuana o que vapean (usan cigarrillos electrónicos) pueden tener mayor riesgo de enfermarse gravemente con el virus COVID-19. El virus COVID-19 es una enfermedad que afecta en mayor parte los pulmones. Artículo en inglés que explica esto.

Lo que tú puedes hacer:

Si fumas, considera dejar de fumar inmediatamente. Hay pasos que puedes tomar para fumar con menos frecuencia.

- Pregúntale a tu proveedor médico sobre programas para cesar (dejar) de fumar o sobre apoyo de venta libre para dejar de fumar como el chicle o los parches de nicotina. Estos se pueden comprar en la mayoría de las farmacias sin receta.
- Quit.com tiene varios recursos para ayudarte a dejar de fumar
- El National Cancer Institute ofrece apoyo
  - Ayuda en vivo en línea ofrece información y responde a preguntas referentes para dejar de fumar. Disponible de lunes a viernes de las 9:00 a.m. hasta las 9:00 p.m. hora del este
  - Teléfono: 800-QUIT-NOW (800-784-8669)
- Todos los estados cuentan con “quitlines” (líneas de teléfono con consejeros capacitados específicamente para ayudar a los que fuman a dejarlo). Llama al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para conectar directamente con el quitline de tu estado. Las horas de operación y los servicios varían de estado en estado.
- Smokefree.gov ofrece una variedad de recursos para ayudarte a dejar de fumar

Trabajo de casa y me siento desconectado/a de mi rutina. ¿Qué puedo hacer?

Lo estructurado nos hace sentir más estables. Cuando cambia la rutina laboral, puede servir el crear otras rutinas que sean reflejo de lo que haces normalmente. Es bueno comenzar tu día con tus propias rutinas. Intenta actividades sanas para tu cuerpo y tu mente. Por ejemplo, sal a caminar (si puedes), haz ejercicios, escribe un diario, toma desayuno.

- Cómo crear una estructura para trabajar desde casa
  - Para tu trabajo, dedica un espacio que tenga pocas distracciones
  - Puede ser útil vestirte para el trabajo como harías normalmente
  - Programa los periodos de trabajo y los periodos de descanso
  - Haz prioridad de las actividades de auto cuidado durante el día, como tomar descansos para mover el cuerpo y almorzar
  - Cuando trabajes de casa, puede ser fácil trabajar más horas delo normal. Para evitar esto, establece un límite claro entre tus horas de trabajo y tus horas después del trabajo
- Puede ser un reto no pasar tiempo en persona con tus colegas. Esto puede resultar hasta más aislante para las personas con desafíos de salud mental y para las personas que viven solas. Si bien no hay nada que pueda sustituir por completo interactuar con los colegas en persona, la tecnología puede servir de mucho. Cuando hables con los colegas, considera usar video, en vez de sólo llamadas, correos o mensajes instantáneos.
- Habla con tus colegas en el trabajo sobre temas que no sólo sean del trabajo o del virus COVID-19. Tomen café virtualmente o salgan a pasear virtualmente. Estos descansos pueden imitar las interacciones informales que tendrían normalmente en persona.

Yo tengo que salir de casa para ir a trabajar. ¿Cómo puedo protegerme y proteger a otros?

Si estás enfermo/a, no vayas a trabajar. Dile al jefe que no debes exponer a los clientes ni a los colegas a tu enfermedad. Quédate en casa. Sigue las instrucciones de las autoridades locales y del departamento de salud pública.

Más pautas del gobierno federal:

- La Occupational Safety and Health Administration (OSHA) tiene recursos sobre inquietudes referente al COVID-19 en cuanto a la seguridad y la salud ocupacional
- El U.S. Department of Labor tiene recursos sobre COVID-19, incluyendo temas de seguridad laboral y seguros

- La ley, Family Medical Leave Act (FMLA) se diseñó para protegerte de perder el empleo si tienes que tomar días de descanso sin paga para cuidar a un pariente enfermo

Si no estás enfermo/a y debes salir de casa para ir a trabajar, los CDC tienen pautas generales para que te protejas.

Practica buena higiene física en el trabajo

Lávate las manos con frecuencia durante 20 segundos. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

- Los CDC tienen instrucciones en español para el lavado correcto de las manos
- Anticipa en caso no haya jabón. Lleva contigo un desinfectante para manos que tenga un mínimo del 60% de alcohol. Es preferible, igual, que te laves con jabón.
- Si usas guantes, debes cambiarlos con frecuencia, desechando los guantes usados y lavándote las manos después. No se debe volver a usar guantes usados.
- Evita tocar superficies que tocan muchas personas, y limpia las superficies que debes tocar
- Evita tocar picaportes, manijas, y poleas (como las del transporte público). En lo posible usa tu casaca o camisa para proteger tus manos.
- En lo posible, paga con tarjetas de débito o de crédito y no con efectivo
- Limpia de forma rutinaria toda superficie en el trabajo que las personas tocan con frecuencia, como áreas de trabajo, mostradores y picaportes
- Usa una mascarilla facial de tela o un cobertor facial de tela o u cobertor facial que sigua las recomendaciones del CDC

Practica el distanciamiento físico en el trabajo (también llamado distanciamiento social)

Mantente como mínimo a 6 pies de otras personas:

- Intenta reducir el número de personas que ves en persona. Cumple las tareas por internet en vez de ir en persona, cuando sea posible.
- Algunos lugares de trabajo han puesto líneas de cinta adhesiva de colores en el suelo con una distancia de seis pies entre ellas como guía y recordatorio del distanciamiento social
- No le des la mano a nadie ni tampoco des abrazos
- Diles a las personas que estás practicando el distanciamiento social para que sepan bien qué esperar de ti. Si tu empleo requiere que entres a las casas de otras personas, pregunta si en la casa hay algún enfermo y toma precauciones para ellos y para ti mismo/a.

Protege a las personas con las que vives cuando regreses a casa

- Cambia de ropa afuera de casa si es posible o inmediatamente al entrar en la casa. Lava la ropa en agua caliente.
- Al llegar a casa, lávate las manos inmediatamente
- Si en el trabajo estás expuesto/a a muchas personas o estás en un entorno de alto riesgo, como un hospital o clínica de atención medica o eres parte de un equipo que proporciona los primeros auxilios y responde en casos de emergencia, dúchate inmediatamente al llegar a casa si es posible
- Con las personas con las que vives, ten expectativas claras referente a lavarse las manos y limpiar superficies de manera rutinaria
- Después del trabajo, cuida bien de ti mismo/a – haz cosas que reducen el estrés y que te ayuden a disfrutar del tiempo que estás en casa

Me siento aislado/a y solo/a. ¿Cómo puedo encontrar conexión al estar en cuarentena en casa?

Es difícil estar en cuarentena o aislado. Si bien no tendrás acceso a grupos de apoyo en persona, ni a proveedores de salud mental ni otros sistemas de apoyo cara a cara, sí hay recursos en línea que te pueden ayudar.

Explora las comunidades de apoyo en línea

- NAMI ofrece comunidades de grupo de conversación en línea donde las personas intercambian apoyo y aliento. Para unirte, crea una cuenta sin costo en nami.org.
- Comunícate con tu afiliado local de NAMI para ver qué recursos en línea existen en tu región. Comunícate con tu afiliado local de NAMI para ver qué recursos en español hay cerca de ti en tu región.
- 7 Cups: 7cups.com
  - Un chat o charla en línea de apoyo emocional y consejería. También ofrece servicios pagados de terapia en línea con profesionales de salud mental capacitados.
  - También se ofrece el servicio/página web en español
- Emotions Anonymous: emotionsanonymous.org
  - Grupo informal enfocado en el bienestar emocional mediante reuniones semanales en persona y en línea
- Support Group Central: supportgroupscentral.com
  - Grupos de apoyo virtuales sobre una variedad de condiciones de salud mental
  - Página web gratis o de bajo costo también en español

- The Tribe Wellness Community: support.therapytribe.com
  - Grupos de apoyo mutuo sin costo, en línea. Incluye grupos de enfoque: adicción, ansiedad, depresión, VIH/SIDA, LGBT, matrimonio/familia, TOC y adolescentes.
- SupportGroups.com: supportgroups.com/online
  - Listados de grupos de apoyo en línea
- For Like Minds: forlikeminds.com
  - Red por internet de apoyo para la salud mental dirigida a las personas que viven con o que cuidan a alguien con condiciones de salud mental, trastornos de consumo de sustancias o eventos vitales estresantes
- 18percent: 18percent.org
  - Comunidad de apoyo sin costo, persona-a-persona, para los que experimentan una gama de temas de salud mental
- Psych Central: psychcentral.com

Busca apoyo por teléfono

Un *warmline* es una línea de apoyo emocional empleada por voluntarios. Para encontrar un *warmline* que sirva tu región, visita el directorio *warmline* de NAMI en la Biblioteca de Recursos de NAMI.

No me siento seguro/a mientras estoy en casa/cuarentena.

Si bien el quedarse en casa es crítico para desacelerar la propagación y la severidad del COVID-19, no todos se sienten seguros en su hogar. Hay varias organizaciones que pueden ofrecer apoyo confidencial para las personas que no se sienten seguros o para quienes están preocupados por la seguridad de otra persona.

- National Domestic Violence Hotline tiene apoyo confidencial las 24/7 para las personas que están viviendo el abuso doméstico, quienes busquen recursos o información o quienes cuestionan aspectos poco sanos de su relación amorosa.
  - Recursos para mantenerse seguros durante el brote del COVID-19.
  - Crear un plan de seguridad [solo en inglés]
  - Recibir apoyo inmediato
    - Recibe apoyo por teléfono: (800) 799-SAFE (7233)
    - Chat en línea si no puedes hablar en alto con seguridad
    - Textea: “LOVEIS” o “AMORES” al 22522
    - O, haz clic en “Chat Now” por la página web
- RAINN tiene una línea segura y confidencial, las 24/7 para víctimas de agresión sexual

que conecta a las personas a un proveedor de servicios local capaz de ofrecer una variedad de recursos gratuitos

- Número de la línea: 800-656-HOPE (4673)
- Chat en línea

No tengo seguro médico ni un médico de cabecera. ¿Cómo consigo atención médica?

El contar con seguro médico es crítico para las personas con condiciones de salud mental, para que consigan la atención correcta en el momento adecuado.

Encuentra el seguro médico que esté a tu alcance

Recomendamos que uses Cuidadodesalud.gov para ver si calificas para las opciones a bajo costo.

- Todos los planes de seguro en Cuidadodesalud.gov deben cubrir servicios de salud mental y para el uso excesivo de sustancias adictivas al mismo nivel que otras condiciones médicas
- La inscripción abierta es un periodo anual durante el que puedes seleccionar un plan de seguro para el año
  - Hay ciertos eventos vitales que te permiten seleccionar un plan de seguro así no esté vigente la inscripción abierta
  - Debido al COVID 19, pon mucha atención a cambios en el periodo de inscripción abierta que se ofrezcan en tu localidad y que te pueden beneficiar
- Te puedes inscribir en Medicaid – el cual ayuda a ciertas personas con ingresos bajos – en cualquier momento, si calificas
- Medicare está ampliando algunos de sus recursos de telesalud. La telesalud te permite ver a un proveer a larga distancia por chat o videoconferencia.

Selecciona de entre varias opciones de seguro médico

Existen varios factores a considerar al seleccionar un plan de seguro:

- El costo del plan de seguro
  - Compara las primas mensuales, los costos deducibles, y/o el coaseguro, factores que afectan el costo total. El glosario de términos de Cuidadosdesalud.gov te puede ayudar a entender mejor los costos.
- Ver si los proveedores que prefieres están en el plan
  - Ver si tus proveedores están en la red del plan con revisar la página web de tu

compañía de seguros o con llamar a su número de servicio al cliente

- Si tu proveedor no está en la red:
  - Averigua si el plan cubrirá el costo de los proveedores fuera de la red, y cuánto cubrirá
  - Solicita la creación de un acuerdo individual o ad hoc. Estos son acuerdos entre un proveedor y una compañía de seguros con los que la compañía de seguros acepta cubrir a un proveedor que no está en su red como si lo estuviera, porque la red de la compañía de seguros no da abasto

- Determinar si cubren los medicamentos recetados y por cuánto
  - Haz prioridad de los planes que cubren cualquier medicamento que necesites para mantenerte sano/a. Normalmente se encuentra esta información al revisar una copia del formulario para fármacos de tu plan.
- El número de consultas que permite el plan
  - Algunos planes limitan el número de veces que puedes consultar con un profesional de la salud mental. Con frecuencia, estos planes tampoco ofrecen la flexibilidad y la continuidad de atención que requieren las personas con condiciones de salud mental
  - Si no te queda claro si tu plan limita las consultas, pide una copia de la explicación de beneficios (EOB por sus siglas en inglés)

No puedo conseguir seguro médico, pero necesito tratamiento de inmediato. ¿Qué puedo hacer?

Existen organizaciones que ofrecen atención médica a costo reducido, en escala progresiva, o sin costo, bajo ciertas condiciones.

Como es importante quedarse en casa lo más posible, llama primero para expresar tus inquietudes, si te sientes mal o, incluso si quieres que te hagan la prueba del COVID-19.

Es posible que la clínica haga evaluaciones por teléfono o por internet con telesalud. También deberías llamar primero para ver si hay pruebas para el virus COVID-19 disponibles. Si hay, las personas sin seguro médico las pueden recibir sin costo.

Formas de conseguir atención médica sin tener seguro médico:

- Atención de emergencia. En una emergencia, todos los departamentos de emergencia que participan en Medicare (que son la mayoría de los hospitales en los EE. UU.) por ley deben atenderte, así no puedas pagar el costo.
- Los centros que reciben fondos federales ofrecen atención médica sin reparar en si tu seguro médico la cubre ni en si eres capaz de pagarla. Muchos de estos centros incluye servicios para la salud mental.
- Encuentra una clínica gratis que provee servicios caritativos en el directorio de la

National Association of Free & Charitable Clinics

- Busca clínicas sin costo usando tu código postal en Free Clinic Directory, para salud médica/no de salud mental (atención infantil, dental, ocular, femenina)
- Helpwhenyouneedit.org y 211.org hacen una búsqueda de tu código postal para encontrar recursos locales, incluyendo clínicas de costo reducido, vivienda, alimentación, ayuda con la calefacción, etc. En muchos lugares, también puedes marcar el 211 de tu teléfono para encontrar información sobre recursos locales.

Atención médica para los inmigrantes y personas de ascendencia latina

Cómo acceder a atención médica:

- El National Immigration Law Center publica como acceder atención médica para inmigrantes y sus familiares, incluyendo a los de bajos recursos (actualizado desde el 18 de marzo, 2020) [solo en inglés]
    - Regístrate para recibir más actualizaciones por la página National Immigration Law Center's (NILC) website. El Centro se dedica a la defensa y al avance de los derechos de los inmigrantes de bajos recursos.
- Los inmigrantes pueden continuar consiguiendo servicios en los centros de salud comunitarios, sin importar su condición migratoria. Pueden conseguir servicios de bajo costo o gratis, según el ingreso que perciban.
- Algunos inmigrantes califican para recibir Medicaid, el programa CHIP (Children's Health Insurance Program), y la ley federal, ACA (Affordable Care Act), red de seguros médicos
- El National Immigration Law Center tiene una lista de atención médica y asistencia para los inmigrantes, por estado

Preguntas referente a la condición migratoria

Si estás en el proceso de solicitar residencia permanente (green card), visa o ciudadanía

- Normalmente, cuando las personas están en el proceso de solicitar una residencia permanente (green card), una visa o la ciudadanía, si usan beneficios públicos (como los que cubre Medicaid) puede resultar en denegarles la solicitud
- No obstante, recientemente el USCIS (U.S. Citizenship and Immigration Services) clarificó que las pruebas, el tratamiento o atención de prevención (incluyendo vacunas si llega a ser disponible) con relación al COVID-19, no se usará para denegarle la solicitud a nadie

U.S. Immigration and Customs Enforcement afirmación referente al COVID-19 (del 18 de marzo):

- "Consistente con su política de lugares sensibles, durante la crisis del COVID-19, ICE no llevará a cabo operaciones policiales en o cerca de instalaciones médicas, tales como hospitales, consultorios médicos, clínicas de salud acreditadas e instalaciones de atención médica urgente o de emergencia, excepto en las circunstancias más

extraordinarias. Individuos no deben evitar buscar cuidado médico por temor a actividades de control migratorio civil".

Inmigrante Informado: Una asociación de personas y organizaciones al servicio de comunidades de inmigrantes sin documentos

- DACA actualizaciones durante la crisis del virus COVID-19
- Recursos para inmigrantes durante la crisis del virus COVID-19

Organizaciones para jóvenes:

- United We Dream: Organización comunitaria liderada por jóvenes inmigrantes tiene información sobre acceso a atención médica durante el COVID-19 para personas indocumentadas

Cómo encontrar a proveedores de competencia cultural:

- Latinx Therapy tiene un directorio nacional de ONGes, directorio de terapeutas y recursos bilingües
- Therapy for Latinx tiene una base de datos para terapeutas, psiquiatras, clínicas comunitarias, servicios de emergencia para la salud mental, coaches y grupos de apoyo

¿Cómo recibo mis medicamentos mientras estoy en cuarentena?

Muchas farmacias ofrecen entrega a casa sin costo o podrán estar agregando esta opción durante el brote del virus COVID-19. Así podrás recibir tus medicamentos sin salir de tu casa. Llama a tu farmacia y pregunta por esta opción.

Pregúntale a tu proveedor de atención médica para ver si te puede dar una receta de mayor duración para tus medicamentos. Podría servirte recibir medicamentos para 90 días en vez de 60 o 30 días como los recibes normalmente. Para hacer este cambio, tienes que pedírselo a tu proveedor.

Si tomas medicamentos antipsicóticos o antidepresivos, pregúntale a tu proveedor o al farmacéutico antes de tomar ningún medicamento de venta libre contra la gripe o el resfrío. Muchos de estos medicamentos no son compatibles o están con contraindicaciones, así es que primero debes investigarlo.

Por los efectos del COVID-19, tengo problemas económicos. ¿Cuáles son los programas de ayuda?

Ayuda económica general

- Ayuda con pagar las cuentas mensuales: needhelppayingbills.com
  - Información sobre programas de asistencia, organizaciones de beneficencia y recursos que ofrecen ayuda con pagar las cuentas, la hipoteca y las deudas (asistencia económica, para el alquiler y gubernamental)
- La tía Bertha: auntbertha.com
  - Un recurso en línea que conecta a los usuarios con recursos locales gratis y de bajo costo, como atención médica, alimentos, vivienda, transporte, etc.
  - Se puede convertir al español la página web
- 211 / 211.org
  - Referidos a agencias y organizaciones comunitarias que ofrecen ayuda económica de emergencia
  - Para llamar:
    - Marcar 211 de cualquier teléfono, o
    - Visitar 211.org y buscar información por código postal
  - Se puede convertir al español la página web
- Ayuda cuando la necesites: helpwhenyouneedit.org
  - Listados a nivel nacional de recursos privados y públicos de bancos de alimentos, tiendas que aceptan cupones para alimentos, hogares de ayuda para ancianos, víctimas de violencia doméstica y albergues para los sin techo, tratamiento para la salud mental y el consumo de sustancias, clínicas gratis y ayuda legal y económica
- Ayuda con las cuentas: usa.gov/help-with-bills
  - Información sobre programas gubernamentales que ayudan con pagar las cuentas, ayuda temporal, empleo/desempleo, crédito, etc.
  - Se ofrece en español la página web y el número de ayuda

Ayuda con la atención médica/cuentas del hospital

- The Assistance Fund: tafcares.org
  - Una Fundación que ofrece defensores del paciente para ayudar a las personas a recibir ayuda económica para cubrir los copagos, las prescripciones, los deducibles, las primas y los gastos médicos.
  - Se ofrece servicios de traducción al español

- Rise Above the Disorder: youarerad.org
  - Recursos en la búsqueda de un terapeuta, respuestas a preguntas sobre la salud mental y para solicitar subvenciones para cubrir el costo de la terapia
- Patient Access Network Foundation (PAN): panfoundation.org
  - Ofrece a pacientes con seguros reducidos ayuda económica mediante fondos destinados a ciertas enfermedades que ofrecen acceso a terapias progresivas.
  - Se acepta llamadas en español
- Patient Advocate Foundation: patientadvocate.org
  - Ayuda a personas con seguros federales y comerciales, que viven con enfermedades mortales, crónicas y raras. Ofrece programa de asistencia para copagos, así como otros recursos y servicios.
  - La página web también se ofrece en español
- HealthWell Foundation: healthwellfoundation.org
  - Ofrece ayuda económica a los de seguros reducidos para afrontar el costo de tratamientos médicos críticos mediante "Fondos para enfermedades" (nótese: típicamente para enfermedades físicas – no para condiciones de salud mental).
  - La página web también se ofrece en español

Ayuda con los medicamentos recetados

- Como conseguir ayuda para pagar tus medicamentos (recurso de NAMI disponible en inglés)
- Medicine Assistance Tool: medicineassistancetool.org
  - Buscador para muchos de los recursos de ayuda al paciente que ofrece la industria farmacéutica (creado por Pharmaceutical Research and Manufacturers of America)
- Needy Meds: (800) 503-6897 / needymeds.org
  - Ofrece número de ayuda e información sobre programas de ayuda económica para ayudar a sufragar los costos de los medicamentos.
  - La página web también se ofrece en español y cuentan con una guía en español.
- Rx Assist: rxassist.org
  - Directorio de programas de medicamentos gratis y de bajo costo y otras formas de enfrentar los costos de los medicamentos
- Rx Hope: rxhope.com
  - Programa gratis de ayuda al paciente para ayudar a conseguir medicamentos críticos
- GoodRx: goodrx.com
  - Base de datos en línea que te permite comparar precios de medicamentos actuales

en diferentes farmacias para encontrar el precio más bajo

- USARX: www.usarx.com
  - Cupones en línea para descargar/imprimir. Se pueden llevar a la farmacia para ver si le dará al cliente un precio más bajo.
- Blink Prescription Assistance: blinkhealth.com
  - Individuos (con y sin seguro médico) pagan por los medicamentos en línea y después llevan el comprobante a su farmacia. Acepta llamadas de 8 a.m.-10 p.m. L-V, 9 a.m.-7p.m. fines de semana (hora costa este.
  - Se acepta llamadas en español

Ayuda con conseguir alimentos

- Feeding America es una organización a nivel nacional que opera bancos de alimentos por varios estados para reducir el hambre
- Aunque estén cerrados varios distritos escolares, algunos siguen ofreciendo desayunos y almuerzos gratis a los niños entre las edades de 2 y 18 años. Busca en línea si tu distrito escolar ofrece este recurso.

Ayuda para empresas pequeñas

- Consulta con tu banco o con tu prestamista para ver si calificas para algunos préstamos o para ver lo más beneficioso para tu empresa
- Comunícate con el Departamento de Servicios a Pequeñas Empresas de tu estado. Puede haber programas locales de ayuda económica para pequeñas empresas afectadas por COVID-19. En algunas regiones, es posible que las empresas califiquen para recibir préstamos de bajos costos y subvenciones para retener a los empleados.
- La página de recursos de la U.S. Small Business Administration (SBA) ofrece una lista de programas de alivio y ofrece consejos a los propietarios de pequeñas empresas
- Small Business Majority también tiene recursos relacionados al COVID-19 [en inglés]

Falleció un ser querido durante el brote del COVID-19. ¿Dónde encuentro apoyo?

Puede resultar muy doloroso perder a un ser amado y mereces recibir apoyo. Con frecuencia, durante el brote del COVID-19, no se puede llevar a cabo los tipos de reunión y actividades sociales que normalmente reunirían a mucha gente después de la muerte de un ser querido. Es importante buscar otro tipo de apoyo. Es de particular importancia tu salud mental cuando tienes una pérdida o entras en duelo.

Muchas funerarias o empresas mortuorias y comunidades religiosas ofrecen nuevas formas virtuales para conectarte a arga distancia, y muchas organizaciones locales ofrecen apoyo durante el duelo. Sería bueno empezar con contactar a tu afiliado local de NAMI mediante busca tu afiliado local.

Otras opciones son:

- Muchos hospicios locales ofrecen terapia de duelo gratis o a escala progresiva o pueden dar referidos a organizaciones locales de apoyo al duelo. The National Hospice and Palliative Care Association mantiene una lista de hospicios por todo el país.
- Grief Share ofrece grupos de apoyo en el duelo, en persona y gratis, por todo el país
- PersonalGriefCoach.net ofrece un directorio de recursos e información en línea para ayudar a las personas que están lidiando con la pérdida de un ser querido a causa del suicidio PersonalGriefCoach.net

No tengo una vivienda consistente/segura o estoy viviendo en situación de calle. ¿Cuáles son los recursos a mi disposición durante el periodo del COVID-19?

La falta de un lugar consistente o seguro donde vivir, o estar viviendo en una situación de calle, pueden intensificar algunos elementos del brote del virus COVID-19.

Si no tienes un lugar consistente o seguro donde vivir, se te puede hacer más difícil hacer cuarentena o albergarte un lugar por tu propia cuenta. Algunas situaciones de vivienda también dificultan el acceso a los recursos que requieres para mantener tu higiene y proteger tu salud física y mental.

Recursos de ayuda e información:

- Para vivienda inmediata y de emergencia, el Homeless Shelter Directory ofrece información sobre albergues de emergencia y otros servicios sociales
- Consulta al 211.org o marca 211 de cualquier teléfono para recibir una lista de albergues en tu región

- National Mental Health Consumer's Self-Help Clearinghouse es un directorio nacional de servicios de vivienda locales creado por personas con una experiencia vivida o similar. La página web tiene un directorio de servicios locales.
- La National Alliance to End Homelessness ofrece hojas detalladas sobre los riesgos, incluyendo los riesgos del COVID-19, entre las personas que están en situación de calle, así como enlaces a recursos locales [solo en inglés]
- Este mapa indica cuál de los estados ha promulgado legislación o que está considerando promulgar legislación referente al cese temporal de desalojos y suspensión de hipotecas
- Salvation Army tiene una lista de servicios de alimentos que siguen distribuyendo estado-por-estado [solo en inglés]

Tengo a un ser querido encarcelado. ¿Cómo le afecta el COVID-19?

La pandemia del COVID-19 le está causando retos importantes al sistema de justicia penal. Dados los altos índices de encarcelamiento y hacinamiento en algunas cárceles y prisiones, no siempre podrán seguir las pautas del CDC referente al "distanciamiento social" y prácticas intensificadas de higiene. No obstante, las autoridades del orden están tomando pasos para prevenir la propagación del COVID-19 en sus instalaciones. Los departamentos de libertad condicional y vigilada en todos los estados están haciendo ajustes para reducir el contacto.

Si está encarcelado tu ser querido, aquí tienes información sobre cómo mantenerte conectado/a para darle apoyo durante este periodo difícil.

Las visitas y mantenerse en contacto

Con la intención de proteger a las personas encarceladas del contacto con el virus, casi todas las prisiones estales y federales y muchas cárceles han cesado temporalmente las visitas. Algunas instalaciones permiten que las personas tengan llamadas/videoconferencias más largas, para que las familias sigan en contacto.

Para asegurar que tu ser querido pueda contactarte:

- Averigua sobre los nuevos reglamentos de visita de la instalación, la cual debe informarte. Busca la página web del sheriff o llama a la instalación directamente.
- Si tu ser querido está en una prisión del estado, el proyecto, The Marshall Project está rastreando las políticas de visitas de las prisiones estatales estado-por- estado [solo en inglés]
- Asegúrate que tu ser querido cuente con suficiente dinero para contactarte
    - Pregunta en la instalación donde está detenido cómo hacer para transferirle dinero

- Algunas instalaciones podrán estar recibiendo llamadas/videoconferencias sin cobrar en estos momentos

La creación de alternativas a la reclusión en las prisiones/cárceles

En un esfuerzo por reducir el número de personas recluidas en prisiones/cárceles, algunas jurisdicciones están tomando acción para poner en libertad a individuos antes de cumplida su sentencia o sacarlos para recluirlos en casa.

Las agencias del orden están desviando a muchas personas de la cárcel para ponerlas en servicios basados en la comunidad. Estas políticas varían según la jurisdicción, el estado y el condado.

- Para más información sobre la posibilidad de iniciativas de libertad temprana, revisa las páginas de tu condado, tu estado y tu ciudad
- El foro, Police Executives Research Forum ofrece información sobre la respuesta de las agencias [solo en inglés]
- La iniciativa, Prison Policy Initiative, está recogiendo información sobre las jurisdicciones estatales y locales [solo en inglés]

Acceso a la atención médica

Las personas que están encarcelada tienen protecciones constitucionales bajo la Octava Enmienda. Las protecciones incluyen el derecho a recibir atención médica según sea necesaria para tratar tanto condiciones de corto plazo como enfermedades de largo plazo. La atención médica provista debe ser “adecuada”. La clave está en comunicarse con la administración de la cárcel/prisión para que el individuo reciba la atención correspondiente. Las personas encarceladas y sus familiares deben comunicarse de manera oportuna referente al historial de salud y las preocupaciones.

Si el individuo no recibe la atención adecuada, sus mejores defensores podrían ser su familia o los que se encargan de ellos:

- Contactar al personal médico de la instalación (el contacto podrá ser limitado/difícil por cause de reglamentos de confidencialidad y de lo abrumado que puede estar el personal médico por el virus COVID-19)
- Si se le permite a un familiar llevar medicamentos a la cárcel, hay que llevar los medicamentos actuales y todo historial relevante del individuo. Los medicamentos deben estar en su paquete original de la farmacia con las instrucciones de dispensación
- Si a tu ser querido le niegan el tratamiento:
  - Presenta una queja formal a la instalación en cuestión
  - Comunícate con la oficina del Departamento de Correcciones si no se resuelve el caso

- Comunícate con el gobernador de tu estado
- Comunícate con la agencia de protección y defensa de tu estado, que es la encargada de proteger los derechos de las personas con discapacidades
- Comunícate con tu afiliado estatal de la American Civil Liberties Union (ACLU).
- Consulta la función de búsqueda de la American Bar Association para encontrar el servicio de referidos a abogados en tu región

Recursos adicionales

Ahora es un momento difícil para las familias de las personas encarceladas. Es posible que esté limitada la información, pero las organizaciones a continuación están obrando por ofrecer información actualizada y apoyo a las familias.

- La red, Justice Action Network, ofrece actualizaciones frecuentes sobre las nuevas políticas de jurisdicciones estatales y local en respuesta al COVID-19. [solo en inglés]
- La organización, Friends and Families of Incarcerated Persons, ofrece apoyo e información a las familias de los individuos encarcelados
- La organización cristiana, Prison Fellowship, sirve a los que están encarcelados y a sus familias. Ofrecen programación limitada ahora y ofrecerán actualizaciones en cuanto estén disponibles. [solo en inglés]
- Tu organización local estatal de NAMI o tu afiliado de NAMI continua a tu disposición para ofrecer apoyo durante este periodo. Busca tu afiliado local.

Tengo a un ser querido en un centro de detención y me preocupa su bienestar.

La agencia, U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE) ha publicado que están usando nuevas pautas referente a las personas actualmente detenidas.

Los nuevos protocolos incluyen:

- Los representantes legales todavía pueden visitar a los que están detenidos por ICE
- La prohibición de visitas en personas de los seres queridos
- Una extensión de las horas permitidas para las llamadas telefónicas
- Es posible que la familia y los encargados sean la mejor defensa para las personas detenidas que no reciben atención médica adecuada
- Immigration Advocates Network tiene un directorio de búsqueda para servicios legales gratis o de bajo costo
- La American Bar Association tiene un directorio de ayuda legal pro bono y gratis
- La organización, Protecting Immigrant Families, le puede informar sobre sus derechos

Soy padre de edad mayor con un hijo adulto en casa que tiene una condición grave de salud mental. Quiero asegurar que tenga atención cuando yo no esté.

Visita el NAMI Online Knowledge Center para aprender sobre la creación de un plan de cuidados a largo plazo para un ser querido que tiene una condición seria de salud mental [solo en inglés].

Cómo apoyar la salud mental de los niños al volver a la escuela

Es normal que nuestros hijos sientan estrés en cuanto a la incertidumbre, el cambio de rutina, lo desconocido, y la falta de control. El volver a la escuela puede ser una fuente más de estrés.

Si bien pueden ser difíciles estos retos, hay cosas que usted puede hacer para apoyar el bienestar mental y emocional de su hijo.

Enterarse de lo que se puede esperar de la escuela

Las circunstancias y las pautas referentes a la pandemia están cambiando constantemente, entonces también tendrían que cambiar nuestros planes rápida o inesperadamente.

Obtenga los detalles del plan que tiene la escuela durante la pandemia

- Las clases se darán en línea/en persona/en combinación
- Ver los nuevos protocolos que sigue la escuela
- Hable con su red de apoyo (su familia, amigos, pareja, otros padres, asociación de padres, etc.) sobre cómo prepararse para apoyar las necesidades de su hijo
- Si su hijo tiene un Plan individualizado de educación (IEP), debe preguntarle a la escuela cómo lo van a continuar
- Hable con su empleador sobre lo que usted requiere para poder apoyar el plan educativo de su hijo. La ley de Family Medical Leave Act (FMLA) ofrece protección legal para cuidar a los hijos durante la pandemia de COVID-19

Hable con su hijo sobre su vuelta a la escuela

Usted puede ayudar a manejar el estrés que conlleva el volver a la escuela con asegurarse de comprender por completo la información disponible y mantener la calma. Si usted se mantiene con claridad y calma, su hijo se podrá sentir menos abrumado. Asegure a su hijo que puede hablar con usted en cualquier momento referente a lo que siente. Usted quiere que su hijo se sienta seguro acercándose a usted con cualquier pensamiento o inquietud en cuanto aparezcan.

Comparta la información que sea más relevante para su hijo en ese momento. Por ejemplo: “Las clases en tu escuela se van a dar virtualmente durante las siguientes seis semanas. Tu maestro nos enviará información de cómo se realizará tu día de clases. ¿Tienes alguna

pregunta?”. A continuación, haga una pausa y deje que le haga preguntas. Dígale que estará compartiendo más información en cuanto cambien las cosas

Pregúntele a su hijo cómo se siente y qué está pensando. No suponga que sabe lo que piensa su hijo. En lugar de hacer preguntas que presuponen la respuesta (ej.: “¿No te da nervios comenzar?”), trate de hacer las preguntas de una manera más neutral (ej.: “¿Cómo te sientes referente al comienzo del año escolar?”). Luego, escuche atentamente lo que comparte su hijo con usted.

Cuando estamos estresados, tendemos a querer resolver las cosas de inmediato. Primero escuche cómo se siente su hijo, y qué inquietudes podría tener.

Si expresa preocupación o miedo:

- Pregúntele precisamente qué es lo que le preocupa o qué teme, y traten juntos de crear soluciones. Comuníquese con la escuela si requiere más detalles.
- Pregúntele a su hijo qué necesita para sentirse más cómodo. Si no tiene una respuesta inmediata, pídale que lo piense y que comparta lo que piensa con usted más tarde.

Cómo preparar a su hijo para las clases en persona en la escuela

1. Practique y hable sobre las siguientes pautas de salud para su seguridad
    - Ponerse cubrebocas/mascarilla
        - Practique ponerse la mascarilla correctamente durante varios días antes de empezar las clases
    - El distanciamiento social/físico
        - Muéstrele cómo se ve mantenerse a seis pies de distancia de otra persona
    - Lavarse las manos
        - El uso de gel antiséptico para desinfectar las manos
        - Enséñele la manera correcta de lavarse las manos, de desinfectarse, de no tocarse la cara, etc.
2. Converse sobre el establecimiento de límites saludables con los amigos/compañeros de escuela:
    - Cómo comunicarse cuando se siente incómodo
    - Cómo mantener sus hábitos sanos así no lo hagan los demás
    - Cómo lidiar con presión de los compañeros o de otras personas que no siguen las pautas de salud
    - Cómo respetar los límites que establecen otras personas
3. Describa los cambios que la escuela tiene planificado hacer en cuanto a las actividades sociales. Ponga enfoque en los cambios más importantes. Por ejemplo: los clubes, actividades después de la escuela, deportes, etc.

Cómo preparar a su hijo para el aprendizaje virtual

1. Si es posible, crea un espacio en casa que pueda usar su hijo para asistir a clase y hacer las tareas. Esto es muy importante para la concentración y la productividad de su hijo.
2. Planifique, escriba y monte un horario (ver la sección “Rutinas”) para que su hijo sepa lo que se espera de él durante el día
3. Conecte a sus hijos por video con otros compañeros del mismo grado para colaborar en las tareas o para compartir nuevas habilidades. Así los chicos pueden mantener las relaciones sociales y sentirse conectados con otros

Cómo crear y mantener rutinas saludables

Las rutinas son importantes para todos, en particular para los niños. Rutinas claves:

- Despertarse y dormirse alrededor de la misma hora todos los días
- Alistarse en la mañana y antes de acostarse
- Consumir comidas en su hora adecuada
- Tomar refrigerios
- Ponerse de pie y movilizarse
- Hacer ejercicios vigorosos
- Pasar tiempo afuera
- Pasar tiempo haciendo vida social
- Pasar tiempo relajándose

Anote en un papel el horario y póngalo en un lugar fácil de ver. Con los niños más pequeños, invítelos a crear el horario con usted con dibujos o colores. Con los niños mayores, motívelos a que tengan su propia agenda o calendario de papel. Si bien nuestros teléfonos pueden ser útiles para establecer horarios, no se fíe de ellos. Ha sido comprobado que anotar en papel sirve para entender y retener la información mejor.

Queremos saber tu opinión

La oficina nacional de NAMI quiere escuchar tus sugerencias para mejorar este recurso. Si deseas compartir tus comentarios o sugerencias por favor envía un correo a sugerencias@nami.org, o contesta esta encuesta:

1. ¿Qué piensas de este recurso?
2. ¿Como utilizaste este recurso?
3. ¿Tuviste algún problema con los enlaces?
4. Si quieres compartir tu experiencia usando este recurso con nosotros, escríbenos a sugerencias@nami.org