



APOYO COMUNICACIÓN MANEJO

Asesoramiento de Michigan Stay Well
(Michigan Mantente Saludable)
1-888-535-6136 y presione “8”

HABLE CON UN ASESOR DE STAY WELL (MANTENTE SALUDABLE) PARA RECIBIR AYUDA GRATUITA Y CONFIDENCIAL LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Hablar con un asesor puede ayudarlo a manejar los sentimientos sobre cómo el COVID-19 afecta su vida, su trabajo y sus rutinas.

¿SE SIENTE MOLESTO O ABRUMADO POR LA PANDEMIA DE COVID-19?

Es normal sentirse así durante los momentos en los que el estrés está en aumento. Muchas personas se sienten así, y usted no está solo.

Intente reconocer sus propias reacciones y comportamientos ante el estrés. Algunos de ellos pueden incluir preocupación, problemas para dormir, tristeza, confusión, latidos rápidos, mareos, manos temblorosas, irritabilidad, dolores de cabeza y malestar estomacal.

Si se encuentra consumiendo más alcohol, medicamentos con o sin receta o alimentos de lo habitual, esto puede ser un signo de estrés.

Recuerde que está bien tener muchos sentimientos diferentes – así como “días buenos” y “días malos” – como parte natural de enfrentar un desastre como el COVID-19.

Póngase en contacto con otra persona de inmediato si siente que se está estresando demasiado para cuidar de usted mismo o de su familia.

RECURSOS DE MICHIGAN STAY WELL (MICHIGAN MANTENTE SALUDABLE)

Visite Michigan.gov/StayWell para obtener recursos útiles, como:

- Videos con consejos para sobrellevar la situación.
- Folletos y guías para familias, niños, adolescentes, adultos mayores, profesionales de atención médica y otras personas—algunos en diversos idiomas—.
- Una lista de líneas directas y líneas de mensaje de texto para aquellas personas que se encuentren en crisis emocionales.

Llame a la línea directa de COVID-19 de Michigan al **1-888-535-6136** y presione “8” para hablar con un asesor de Stay Well (Mantente Saludable).

STAY WELL
Michigan.gov/StayWell

SI ESTÁ ANGUSTIADO, RECUERDE, NO ESTÁ SOLO