

# NY Project Hope

## Coping with COVID



Aqui para hablar | Aqui para escuchar | Aqui para apoyar



Si necesita hablar con alguien o aprender sobre los recursos en su comunidad, nuestros consejeros entrenados están disponibles para usted.

**1-844-863-9314**  
**8am-10pm / 7 Dias**

**El cuidado personal no es egoísta, es inteligente...**



- Cuida tu salud emocional
- Cuida tu cuerpo
- Relájate
- Ir a tu ritmo
- Conéctate con otros
- Sea su propio defensor
- Establece límites
- Acepte los cambios
- Mantenga una visión positiva
- Mantenga las cosas en perspectiva

### Consejos para afrontar tiempos estresantes...



- Limite la exposición a los medios
- Respire lento y profundamente
- Relaje los músculos
- Actividades como la meditación
- Busque apoyo social
- Vaya a caminar

Quiere aprender más en su propio tiempo?



**Confidencial | Gratis | Anónimo**



Office of  
Mental Health

A program of the NYS Office of Mental Health  
Funded by FEMA

# Es demasiado...

COVID-19 ha cambiado mucho nuestras vidas y está bien si te sientes...



## Como sea que te sientas...

Si desea hablar con alguien que le escuche y pueda ayudarle a comprender lo que siente, sobre los desafíos de la vida durante COVID-19, llame al 1-844-863-9314 de 8 am a 10 pm, cualquier día para hablar con un consejero entrenado.

## Dicho simplemente...

*Te entendemos*

## NY Project Hope Coping with COVID



Aquí para hablar | Aquí para escuchar | Aquí para apoyar

Confidencial | Gratis | Anónimo

A program of the NYS Office of Mental Health  
Funded by FEMA