

COMBATIR EL ESTRÉS CON HÁBITOS SALUDABLES

1. Manténgase activo.
2. Duerma bien y coma alimentos saludables.
3. Practique su fe religiosa, ya sea a través de la oración o asistir a la iglesia.
4. Conéctese con amigos y familiares con quienes se sienta apoyado y pueda compartir como se siente.
5. Tómese un tiempo para usted. Relájese, haga algo que usted disfruta.
6. Práctique servicios comunitarios.
7. Organícese.
8. Identifique sus hábitos negativos para que pueda cambiarlos por hábitos más sanos.
9. Enfóquese en lo que usted puede controlar.



RECURSOS ADICIONALES:

La aplicación MyLink ofrece una guía única y gratuita de los recursos de las ciudades participantes para las personas necesitadas. MyLink está disponible para descargar tanto para teléfonos Android o para Apple, o por medio de la web a MyLNK.app.

APPLE STORE



GOOGLE PLAY



AYUDA PARA SALUD MENTAL

PARA INFORMACIÓN Y
AYUDA, LLAME A:

HelpCare Promotora de Salud
(308) 224-2392 Ext. 101
community@helpcareclinic.com



DÓNDE BUSCAR AYUDA

Si está experimentando estos síntomas aquí hay algunos recursos que le pueden ayudar

[Bell Marriage And Family](#)

Therapy Bell acepta BCBS, Medicaid, y tiene una escala móvil de pago. El provee servicios en persona y telehealth para individuos, parejas, y familias que necesitan ayuda con desafíos emocionales, mentales, espirituales, y relaciones de pareja y familia. Llame a **208-201-4222** o drbell@therapyssecure.com

[Kitty Ashwig Johnson](#)

Acepta Medicaid, seguros, vales del estado y pagos por cuenta propia. Llame a **308-440-8054** o kittyaswegancounseling@yahoo.com.

[HelpCare Clinic](#)

Clínica gratuita para residentes que viven o trabajan en los condados de Buffalo, Kearney y Phelps, que no tienen seguro médico, Medicaid o Medicare que estén dentro de las pautas de elegibilidad de ingreso. Atención médica primaria con algunas especializaciones que incluye salud mental. Antes de hacer una cita tiene que registrarse. No hacen pruebas o tratan COVID-19. Llame a **308-224-2392** o community@helppcareclinic.com

[S.A.F.E Center](#)

Servicios gratis de terapia para cualquier persona que haya experimentado trauma. Servicios de defensa para víctimas de violencia familiar. Línea de crisis 24/7, proporcionan refugio, apoyo con órdenes de protección y otros servicios legales referencias a recursos comunitarios. Los condados a los que ayudan son Buffalo, Franklin, Harlan, Kearney y Phelps. Llame a **1-877-237-2513**

[South Central Behavioral Health Center](#)

Servicios de terapia. Terapeuta de crisis disponible y puede programar un intérprete para ayudar. Llame a **308-237-5951**

[Esperanza Family Services](#)

Grupo de Apoyo en Español. Llame a Maria Elena **402-904-2235**

[Lutheran Family Services of Nebraska](#)

Servicio en español a través de un interprete por telehealth. Llame a **1-833-903-2376**

[Live Well Counseling Center](#)

Le ofrece muchos servicios de salud mental para los adultos, adolescentes, niños, y personas mayores. Además de proporcionar terapia para los individuos, familias, y parejas, Live Well Counseling Center proporciona servicios especializados en salud mental de bebés y niños, primero episodio de psicosis, educación de los padres, apoyo entre colegas, y grupos de apoyo. Llame a **308-234-6029**

[Region 3 Servicios para la Salud del Comportamiento del Programa Compañero Profesional](#)

Connéctese con Geneva Ruzicka gruzicka@Region3.net u oficina **308-237-5113** o celular **308-390-2401**

[MMI Psychology Department for Children at UNMC](#)

Ofrece hasta 2 sesiones de consulta gratis en telehealth para las edades de 2 a 18 años, no importa si no tienen seguro de salud. Disponible en inglés y español. Para hacer una cita llame al **402-559-6408**

[Friendship House \(Grand Island\)](#)

Miguel Estevez, practicante de salud mental con licencia provisional y consejero de drogas y alcohol con licencia. mestevez@thefriendshiphouse.net

[Elia Rivera: \(Hastings\)](#)

Acepta todos los seguros. Sesiones Pro Bono de 30 min para clientes no asegurados. Fuera de Grand Island, ofrece sesiones de telehealth riveracounseling@gmail.com su numero es **308-383-2208**

[Línea de Ayuda para Familias de Nebraska](#)

Si tiene una emergencia por favor llame al **888-866-8660**

[Línea de Ayuda de CenterPointe 402-475-6695](#)

[Línea Nacional para recibir Ayuda](#)

por Texto en caso de Crisis. Envía **START** al numero **741741**

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

(Presione el 2 para español) **1-800-273-8255**

[Abuso y Negligencia 1-800-652-1999](#)

SINTOMAS DE ESTRÉS

Marque los síntomas de estrés que recientemente ha padecido:

FÍSICOS

- Cambios de apetito
- Dolores de cabeza
- Tensión
- Fatiga
- Insomnio
- Cambios de peso
- Resfriados
- Dolores musculares
- Malestar estomacal
- Palpitaciones
- Propenso a accidentes
- Rechinido de dientes
- Sarpullido
- Inquietud
- Movimiento constante del pie
- Tamborileo de dedos
- Incremento en el uso de drogas, alcohol o tabaco

SOCIALES

- Aislamiento
- Intolerancia
- Resentimiento
- Soledad
- Arremeter verbalmente
- Ocultarse
- Permanecer en silencio
- Reducción del apetito sexual
- Irritabilidad
- Desconfianza
- Falta de intimidad
- Utilizar a la gente
- Poco contacto con amigos

EMOCIONALES

- Vacío
- No encontrar el sentido de las cosas
- Duda
- Incapaz de perdonar
- Martirizarse
- Buscar soluciones mágicas
- Sin curso
- Cinismo
- Apatía
- Necesidad de retarse a sí mismo

ESPIRITUALES

- Ansiedad
- Frustración
- Tristeza
- Cambios de humor
- Mal humor
- Pesadillas
- Ataques de llanto
- Irritabilidad
- Sentimiento de no importarle a nadie
- Depresión
- Risa nerviosa
- Preocupación
- Desanimarse con facilidad
- Falta de aire

MENTALES

- Olvido
- Sentidos atenuados
- Baja productividad
- Actitud negativa
- Confusión
- Letargo
- Mente divagante
- Falta de nuevas ideas
- Desinterés
- Distanciamiento
- Diálogo Interno negativo
- Falta de concentración