

COVID-19: CIUDAD DE NUEVA YORK-AYUDA EMOCIONAL Confrontar y Bienestar Emocional

Ayudar a los neoyorquinos en crisis

¿ESTÁ PASANDO POR UN MOMENTO DIFÍCIL?

Estamos aquí para escuchar y ayudar

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>

NYC Well Ayuda para los residentes de Nueva York en crisis

NYC Well es el medio por el que puede obtener atención confidencial y gratuita de su salud mental. Hable con un asesor por teléfono, con mensaje de texto o chat, y obtenga acceso a los servicios de salud mental y abuso de sustancias, en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 365 días del año.

Texto: NYC-Well Texting Service Text WELL to 65173

Obtenga ayuda ahora

Llama: No esperes. Conéctate con alguien que te escuche y te ayude.

Llame las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)

Chatea ahora con un consejero

Si necesitas apoyo y prefieres chatear,

NYC Well Chat está aquí 24/7/365.

<https://nycwell.cityofnewyork.us/en/get-help-now/chat-with-a-counselor-now/>

Para chatear en español o chino, entra en la sala de chat y escribe tu idioma. Usted estará conectado con un consejero en su idioma.

¿Prefieres llamar? 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355). Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y queremos ayudar.

Ayuda adicional:

- [Enfermedad por coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

- [Síntomas y qué hacer cuando está enfermo](#)
- [Prevención y Grupos de Mayor Riesgo](#)
- [Afrontar y hacer bienestar emocional](#)
- [Datos](#)
- [Información para proveedores](#)
- [Orientación para las empresas](#)
- [Servicios comunitarios](#)
- [Carteles y folletos](#)

Compartir

Un brote de enfermedades infecciosas como COVID-19 puede ser estresante para usted, sus seres queridos y sus amigos. Es natural sentirse abrumado, triste, ansioso y asustado. También puedes experimentar otros síntomas de angustia, como problemas para dormir.

Para reducir el estrés y ayudar a controlar la situación:

- **Trate de mantenerse positivo** y recuerde sus fortalezas.
- **Conéctate con amigos** y seres queridos.
 - [COVID-19: Mantenerse conectado con amigos y familiares](#) (PDF, 8 de abril) Otros idiomas: [Español](#)
- **Salga y haga ejercicio, si no está** enfermo. Recuerde practicar una buena higiene y distanciamiento físico. Caminar, correr y andar en bicicleta son actividades saludables que no requieren contacto cercano con otras personas o equipos compartidos.
- **Identifique lo que siente** y use habilidades saludables para hacer frente.
 - [Cómo hacer frente al estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#) (PDF, 19 de marzo)Otros idiomas: [Español](#)
- **Reconocer los sentimientos de pérdida son normales** y hay maneras de hacer frente.
 - [Dolor y pérdida Durante el brote COVID-19](#) (PDF, 8 de abril)Otros idiomas: [España](#)

[Hable con un profesional](#)

NYC Well ofrece bienestar y apoyo emocional. Si tus síntomas de estrés se vuelven abrumadores, puedes comunicarte con [NYC-Well 24/7](#) para hablar con un consejero capacitado.

También puede llamar a la línea de ayuda de apoyo emocional **COVID-19 del estado de Nueva York** al [844-863-9314](#) para hablar con profesionales voluntarios especialmente capacitados. Estarán allí para escuchar, apoyar y ofrecer referencias de 8 a.m. a 10 p.m., los siete días de la semana.

Uso de Telesalud para Recibir Servicios de Salud Conductual Durante la Emergencia de Salud Pública COVID-19 (PDF, 18 de junio)

Other Languages: Español

Dolor y pérdida:

[Manejo del dolor por la muerte de un ser querido durante el brote COVID-19 \(PDF, 6 de abril\)](#)

Other Languages: [Español](#)

Ansiedad y suicidio:

1. [¿Tiene ansiedad, un ataque de pánico o COVID-19? \(PDF, 8 de abril\)](#)

Other Languages: Español

2. [Cómo hacer frente a los pensamientos de suicidio durante el brote COVID-19 \(PDF, 18 de abril\)](#)

Other Languages: Español

3. [Mejora de los hábitos del sueño durante la pandemia COVID-19 \(\(PDF, 14 de mayo\)](#)

Other Languages: Español

[Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York: Manejo de la ansiedad en una situación que provoca ansiedad \(PDF\) Consulte el documento adjunto del Estado de Nueva York.](#)

Líderes y trabajadores de la salud:

- [Cómo hacer frente al aislamiento o la cuarentena en la configuración del hotel \(PDF, 2 de mayo\)](#)
Other Languages: [Español](#)
- [Cuidar de su bienestar emocional: Consejos para los trabajadores de la salud durante COVID-19 \(PDF, 16 de abril\)](#) Otros idiomas: [Español](#)

- [CDC: Respondedores de emergencia: Consejos para cuidarse](#)

AYUDA ADICIONAL:

COVID-19 Recursos Digitales de Salud Mental