



Sentirse abrumado en este momento es normal.

Hay ayuda gratuita disponible para usted o un ser querido.



LLAME AL 211

Conéctese a servicios locales esenciales de salud y humanos, las 24 horas del día, de forma gratuita

Your Life Iowa

Información actualizada sobre COVID-19, información sobre salud mental y recursos

Llame al 855-581-8111 o envíe un mensaje de texto al 855-895-8398

Línea directa de abuso infantil de Iowa

1-800-362-2178

Línea de apoyo

Ayudo entre pares sin prejuicios por teléfono

844-775-9276

Extensión ISU

Ayuda con respecto a preguntas legales, financieras, de estrés y relacionadas con crisis

800-447-1985

Alianza nacional sobre enfermedades mentales

Aquí para contestar preguntas, ofrecer asistencia y proveer los siguientes pasos prácticos

Llame al 800-950-6264 o envíe un mensaje de texto con NAMI al 741741

Línea de ayuda para padres

Ayudo emocional de defensores claficados para empoderar a los padres y cuidadores

855-427-2736

Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias

Información confidencial y gratuita las 24 horas en inglés y español

800-662-4357

Línea directa de violencia doméstica de Iowa

800-799-SAFE (7233) or TTY 800-787-3224

Línea sustento para la prevención del suicidio

800-273-8255



Community Foundation
of Greater Dubuque

NO PUEDO CONTROLAR

(por lo tanto, puedo dejar pasar estas cosas)

- Si otras siguen las reglas de distanciamiento social
- Las acciones de los demás
- Predecir lo que sucederá
- Los motivos de otras personas
- La cantidad de papel higiéncio en la tienda
- Cuánto tiempo durará
- Como reaccionan los demás

PUEDO CONTROLAR

(por lo tanto, enfocaré en estas cosas)

- Mi actitud positive
- Apagar cualquier forma de noticias en la televisión
- Encontrar cosas divertidas que puedo hacer en casa
- Como sigo las recomendaciones del CDC
- Limitar mis redes sociales
- Mi propio distanciamiento social
- Mi amabilidad y gracia