

# Asistencia COVID-19 para servicios de Salud Mental, Discapacidad Intelectual y/o del Desarrollo y Uso de Sustancia

Trillium Health Resources continúa monitoreando la propagación de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) con la orientación proporcionada por el [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) y [Respuestas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte \(DHHS\)](#) al COVID-19. Estamos comprometidos a proporcionar educación para mantener la seguridad y el bienestar de nuestras comunidades a nuestros afiliados y al público general utilizando las recomendaciones de CDC y NC DHHS. Exhortamos grandemente a nuestros afiliados y proveedores a continuar revisando estos enlaces para información precisa y actualizada sobre el COVID-19. Para muchas persona el brote del COVID-19 es probablemente estresante, tanto para quienes están aislados en las casas y como también sirviendo fuera en nuestras comunidades. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores, y causan fuertes emociones en adultos y niños. Utilice la información a continuación para ayudar a abordar cualquier inquietud que pueda surgir en los próximos meses .

Departamentos de salud y otras agencias pueden póngase en contacto con las 24 horas de Trillium Acceso a la línea de atención al 1- 877-685-2415 para preguntar acerca de los servicios disponibles y [proveedores locales](#).

## ENFRENTANDO SALUD MENTAL DURANTE EL VIRUS COVID-19

Las personas que pueden responder más fuertemente al estrés de una crisis incluyen:

- ♦ **Las personas que tienen problemas de salud mental preexistentes, incluyendo problemas de uso de sustancias.**
- ♦ **Niños que pueden que no entiendan el contexto completo.**
- ♦ **Las personas que estén ayudando con la respuesta del COVID-19, como los médicos y proveedores de atención médica, o socorristas.**

El impacto emocional de una emergencia en una persona puede depender de las características y experiencias de la persona, las circunstancias sociales y económicas de la persona y su comunidad, y la disponibilidad de recursos locales. Las personas pueden sentirse más angustiadas si ven imágenes perturbadoras repetidas o escuchan informes repetidos sobre el brote en los medios. Usted puede encontrar información y recursos adicionales sobre la atención de la salud mental en el sitio de

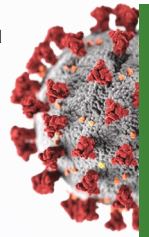
Internet de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental ([SAMHSA](#)) o llamando a su Línea Directa de Atención de Desastres: 1-800-985-5990 o envíe "Hablanos" o "TalkWithUs" por mensaje de texto al 66746.

Las reacciones durante un brote de enfermedad infecciosa pueden incluir:

- ♦ **Temer y preocuparse por su salud y la de sus seres queridos que pueden haber estado expuestos a COVID-19.**
- ♦ **Cambios en los hábitos de dormir/sueño o de alimentación.**
- ♦ **Dificultad para dormir o concentrarse.**
- ♦ **Los problemas de salud crónicos pueden empeorarse.**
- ♦ **Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.**

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y controlar cualquier síntoma nuevo.

Hacer frente a estos sentimientos y obtener ayuda cuando la necesite lo ayudará a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse de un desastre. Conéctese con familiares, amigos y otras personas en su comunidad. Cuídese a usted mismo y a los demás, y sabe cuándo y cómo buscar ayuda. Algunas comunidades de ayuda están ofreciendo reuniones en líneas durante este tiempo, incluyendo AA y NA:



- ♦ [AA Reuniones en línea](#)
- ♦ [NA Reuniones en línea](#)

## NIÑOS Y EL ESTRÉS DURANTE EL VIRUS COVID-19

Los niños reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores manejan el COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el un mejor apoyo para sus hijos. Los padres que estén mejor informados y preparados pueden tranquilizar a los que los rodean, especialmente sus niños. No todos los niños responden al estrés de la misma manera.

- ♦ **Llanto e irritación excesivos.**
- ♦ **Pueden volver a los comportamientos que han superado anteriormente (por ejemplo, accidentes de uso del baño o enuresis).**
- ♦ **Excesiva preocupación o tristeza.**
- ♦ **Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.**
- ♦ **Irritabilidad y comportamientos de "actuación".**
- ♦ **Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela.**
- ♦ **Dificultad con atención y concentración.**
- ♦ **Evitar actividades que disfrutaba en el pasado.**
- ♦ **Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.**
- ♦ **Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.**



Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo:

- ♦ **Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender.**
- ♦ **Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágalos saber que está bien que se sienten molestos. Comparta con ellos cómo lidiar con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar con usted.**
- ♦ **Limite la exposición de su hijo al área del brote. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.**
- ♦ **Ayude a su hijo a tener un sentido de estructura. Una vez que sea seguro regresar a la escuela o al cuidado de niños, ayúdelos a regresar a sus actividades regulares.**
- ♦ **Sea un ejemplo a seguir; tomar descansos, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer bien. Conéctese con sus amigos y familiares y confíe en su sistema de apoyo social.**
- ♦ **Para más información, por favor visite: [La enfermedad por el Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)**
- ♦ **Child Mind Institute: [¿Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus?](#)**

## SHARING INFORMATION FOR CHILDREN AND ADULTS WITH INTELLECTUAL/DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Hay varios recursos disponibles para ayudar a comunicar la naturaleza algo compleja de la pandemia de Coronavirus / COVID-19. A continuación compartimos algunas formas de explicar esta información a cualquier persona con autismo o discapacidad intelectual y/o del desarrollo.

- ♦ [Información de COVID-19 Por y Para Personas con Discapacidades](#)
- ♦ [Autism Society - Enfermedad por el Coronavirus](#)

**El sitio My Learning Campus, operado por Trillium, comparte entrenamientos en línea gratis y hojas de consejos relacionado con estrés y enfrentamiento de crisis**  
**[www.MyLearningCampus.org](http://www.MyLearningCampus.org)**

