

# **Cuidando el bienestar emocional de sus familias durante el brote de COVID-19**

La preocupación por este nuevo virus puede causar ansiedad en las familias. Aquí hay algunos consejos del Hospital de Niños de Cincinnati: 1) Controle su propia ansiedad limitando su exposición a las noticias; 2) Pregúntele a su hijo qué sabe al respecto, en caso de que tenga una información errónea; 3) Pregúntele a su hijo qué le preocupa para que pueda aliviar su ansiedad directamente; 4) Explique los hechos a nivel de desarrollo: sea honesto y vuelva a platicarlo solo si es necesario; 5) Explique lo que se está haciendo a nivel comunitario; 6) Explíquele lo que está haciendo su familia; 6) Reforze amabilidad y tolerancia.

## **Recursos comunitarios de salud mental**

KVC Behavioral Health Kentucky 859-254-1035

Mountain Comprehensive Care 859-368-8897

New Vista (formerly Bluegrass.org) 859-233-0444

The Ridge Behavioral Health Systems 859-269-2325

Sunrise Children's Services 859-455-8185

## **Recursos de crisis de salud mental**

The Ridge Behavioral Health Systems 800-753-4673

Samaritan Hospital 859-226-7000

U of L Peace Hospital (formerly known as Our Lady of Peace) 859-313-3515

New Vista (formerly Bluegrass.org) 800-928-8000

## **Líneas directas de crisis**

National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233

National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8500

Suicide Crisis Textline Text Help to 741741

Trevor Project Crisis Line for LGBTQ+ Youth 1-866-488-7386

## **OTROS**

Arbor Youth Services 859-254-2501

Salvation Army Homeless Shelter 859-252-7706

FCPS Mental Health Resource Page: <https://www.fcps.net/mental>

Mental Health Resource Library: <https://www.galesupport.com/district/fcps>