



## Lo que puedes estar sintiendo

El miedo es una emoción fuerte que muchas personas sienten en este momento. Puede ser a causa de eventos, personas, circunstancias o recuerdos. El miedo puede causar angustia y efectos físicos secundarios.

Puede ser que sientas miedo por tu salud o por el bienestar de algún ser querido. El estrés económico, la dificultad para satisfacer las necesidades del hogar y las responsabilidades de brindar atención a quienes cuidas también pueden generar sentimientos de miedo.

Puede ser que sientas miedo por tu seguridad. Ya que estás pasando más tiempo en casa, puedes estar sintiendo un mayor riesgo de sufrir daño.

## Lo que puedes hacer

1. Mantente en contacto. Mantén el contacto con quienes te importan por medio de llamadas telefónicas, mensajes de texto, mensajes de correo electrónico y redes sociales. Habla con tu familia y tus amigos sobre tus inquietudes y sentimientos.
2. Crea un plan de salud o seguridad que se acomode a tus necesidades. Aprende cómo hacerlo [aquí](#).
3. Busca ayuda y apoyo. Es importante que sepas que no estás solo. Puedes encontrar ayuda en:
  - ▶ [YWCA](#) o [Futures Without Violence \(en inglés\)](#)
  - ▶ [Bancos de alimentos](#)
  - ▶ [Asistencia de vivienda](#)
  - ▶ Organizaciones comunitarias
  - ▶ Grupos religiosos
4. Busca ayuda profesional.
  - ▶ Habla con tu médico sobre cómo te sientes.
  - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [Mental Health America](#)

Encuentre otros  
recursos que  
pueden ayudar:





# Recibe ayuda inmediata durante una crisis:

## Situación de emergencia

- ▶ Llama al 911
- ▶ [Línea de Ayuda para los Afectados por catástrofes](#)  
1-800-985-5990 y presiona 2 o envía un texto con el mensaje “Háblanos” al 66746.

Los residentes de Puerto Rico que hablan español pueden enviar un mensaje de texto con la palabra “Háblanos” al 1-787-339-2663.

## Suicidio

- ▶ [Línea Nacional para la Prevención del Suicidio](#)  
1-888-628-9454 o TTY 800-799-4889

## Violencia familiar

- ▶ [Línea Nacional contra la Violencia Familiar](#)  
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 y presiona 2

## Uso de sustancias

- ▶ [Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)  
1-800-662-4357 o TTY 1-800-487-4889 y presiona 2

## Apoyo para personas LGBTQ+

- ▶ [Trans Lifeline](#)  
1-877-565-8860 y presiona 2
- ▶ [Línea Nacional de The Trevor Project \(en inglés\):](#)  
1-866-488-7386

## Abuso de menores

- ▶ [Línea Directa Nacional contra el Abuso de Menores](#)  
1-800-4AChild (1-800-422-4453) y presiona 1 o envía un mensaje de texto a 1-800-422-4453

## Abuso sexual

- ▶ [Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual](#)  
1-800-656-HOPE (4673) y presiona 2 o [Chat en línea](#)

## Cuidado de ancianos

- ▶ [Localizador de cuidado para ancianos \(The Eldercare Locator\)](#)  
1-800-677-1116 y presiona 2  
[Instrucciones para TTY](#)

## Apoyo para veteranos

- ▶ [Línea para Veteranos en Crisis](#) (en inglés)  
1-800-273-TALK (8255) y presiona 2 o envía un mensaje de texto al 8388255 para el [Crisis Chat](#)

## Recursos locales para encontrar alimentos, vivienda, empleo u otro tipo de apoyo

- ▶ [211 de Fondos Unidos United Way](#)  
2-1-1
- ▶ Feeding America encuentra tu banco de alimentos local <https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

