



LOMA LINDA UNIVERSITY HEALTH CLINICA DE VACUNA

COVID-19 Recursos de Autocuidado

Estamos pasando por momentos difíciles, pero sabemos que la gente es muy fuerte y vamos a superar esto juntos. Para ayudar a nuestra comunidad, hemos creado y recopilado algunos materiales que esperamos les sean útiles.

San Bernardino County Department of Behavioral Health 24/7 Línea de Acceso y Ayuda 📞 🌐

- Llama 1-888-743-1478 o 909-386-8256
- O visita <https://tinyurl.com/sbservices>

Servicios de atención virtual 🌐

- Visita <https://tinyurl.com/apartnotalone>

Loma Linda University Prayer Line 📞

- Para la oración, llama 909-558-4880

Video: Maneras de reducir su ansiedad 🌐

- Ver en <https://tinyurl.com/llreduceanxiety>

Video: Aumente su Resiliencia 🌐

- Ver en <https://tinyurl.com/lluresiliency>

iChill Aplicación de Teléfono 🌐

- Visita <https://tinyurl.com/ichillapp>

Ayude a los niños a lidiar con el estrés durante el COVID-19 🌐

- Visita <https://tinyurl.com/c19childstress>

Consejos de bienestar 🌐

- **Consejos para dormir:** Visita <https://tinyurl.com/c19sleep>
- **Libro de Ejercicios para Ansiedad de Coronavirus:** Visita <https://tinyurl.com/c19workbook>
- **COVID-19 Manual de Salud Mental:** Visita <https://tinyurl.com/c19handbook>

Recursos Especializados 🌐

- **Sobrevivientes de Violencia Doméstica:** Visita <https://tinyurl.com/lluc19dv>
- **LGBTQ+:** Visita <https://tinyurl.com/c19lgbtq>
- **Niños:** Visita <https://tinyurl.com/covidkidsbook>
- **Veteranos:** Visita <https://tinyurl.com/c19veterans>
- **Adultos Mayores:** Visita <https://tinyurl.com/c19olderadults>
- **Comunidad de Síndrome de Down:** Visita <https://tinyurl.com/c19downsyndrome>
- **Cuidadores:** Visita <https://tinyurl.com/c19caregivers>
- **Trabajadores de Primera Línea:** Visita <https://tinyurl.com/c19frontline>
- **Profesionales de la Salud:** Visita <https://tinyurl.com/c19healthcare>