

COMO LIDIAR CON COVID-19

RECURSOS DE LA
COMUNIDAD
DE SAN DIEGO



Recursos incluidos en el manual



NUTRITION



LA SALUD Y EL BIENESTAR



WIFI



VIVIENDA



CALIDAD DE VIDA



SALUD MENTAL

Mending Matters



Los terapeutas de Mending Matters se dedican a mejorar el acceso al cuidado de la salud mental y actualmente proveen servicios de TeleSalud a nuestros socios escolares.

Si está interesado en recibir un boletín de salud mental de Mending Matters, regístrese [aquí](#). ¡Estará disponible pronto!

CONTACTOS:

Teléfono: (619) 940-5165

Correo: referrals@mendingmatters.org

Internet: mendingmatters.org



@mendingmatters



ALIMENTACIÓN

OFICINA DE EDUCACIÓN DEL CONDADO DE SAN DIEGO

Favor de hacer clic [aquí](#) para sitios conocidos de servicios de comida abiertos durante el cierre de escuelas. Estudiantes entre 2 y 18 años de edad tienen acceso a platos de desayuno y comida.

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS ALIMENTICIOS DEL DISTRITO DE GROSSMONT UNION HIGH

(619) 644-8183

Durante el cierre escolar, todas las escuelas superiores (prepas) ofrecerán comidas gratis a todos los estudiantes que vivan en la comunidad. El servicio de alimentos estará ubicado al frente de las escuelas, con servicio a los que se acerquen a pie o en carro. Las comidas estarán disponibles de las 10:30am a las 12:30pm.

ALIMENTAR A SAN DIEGO Alimentar a América

Favor de hacer clic [aquí](#) para ver los recursos alimenticios.

SAN DIEGO FOOD BANK

Favor de hacer clic [aquí](#) para ver los recursos alimenticios.

EXPENSIFY

Favor de hacer clic [aquí](#) para ver las posibilidades de reembolso de gastos de comida.



ALIMENTACIÓN

COMUNIDAD DE MOUNTAIN EMPIRE

FEEDING AMERICA DESPENSA MÓVIL DE ALIMENTOS

Dirección: 39710 Old Highway Boulevard, CA 91905 | Teléfono: (858) 452-3663 | Correo: info@feedingamerica.org | Internet: <http://www.feedingamericasd.org> | Horario: Primer y tercer lunes 9:30-10:30am, hasta agotar los recursos | Elegibilidad: Sin cita necesaria - gratis

Dirección: 24536 Viejas Grade Rd. Descanso, CA 91916 | Teléfono: (858) 452-3663 | Correo: info@feedingamerica.org | Internet: <https://www.feedingamericasd.org> | Horario: Primer y tercer jueves 10:00-11:00am, hasta agotar los recursos | Elegibilidad: Sin cita necesaria - gratis

MOUNTAIN HEALTH ALBERTSONS FRESH RESCUE

Dirección: 976 Sheridan Rd. Campo, CA 91906 | Teléfono: (619) 478-2384 | Internet: <http://www.mtnhealth.org> | Horario: miércoles y jueves 1:00pm | Elegibilidad: Mayores de 60 años o más, sin cita necesaria

MOUNTAIN HEALTH DESPENSA DE ALIMENTOS

Dirección: 976 Sheridan Rd. Campo, CA 91906 | Teléfono: (619) 478-2384 | Correo: info@mtnhealth.org | Internet: <http://www.mtnhealth.org> | Horario: Solo por cita - llamada de admisión requerida | Coordinador de servicios disponible | Elegibilidad: Prueba de residencia - Comunidad de Mountain Empire



LA SALUD Y EL BIENESTAR

211 Recursos para el Coronavirus

El 211 está disponible para preguntas sobre COVID 19 y podría proporcionar recursos relacionados con alimentos, empleo y alimentos. Favor de marcar el 2 1 1 o bien visitar la página del Internet [aquí](#).

SAMHSA

Favor de hacer clic [aquí](#) para consejos acerca de distanciamiento social, cuarentena y aislamiento durante brotes de enfermedades infecciosas.

CONDADO DE SD: Noticias sobre el COVID 19

Textear "COSD COVID 19" al **468 311**

Presione [Aquí](#) Para Recursos Por Código Postal



WIFI

SERVICIOS DE WIFI DE COX

COX ofrece servicio económico de WIFI en el área de SD. Favor de ver más información [aquí](#).

SPECTRUM WIFI SERVICES

Los estudiantes en edad escolar en el centro de San Diego pueden recibir DOS MESES de wifi gratis, no se requiere contrato previo con Spectrum. Para obtener más información, llame al **844-895-4733** o al **855-707-7328**. Debe tener 18 años para llamar. Las líneas telefónicas están abiertas de 7:00 a.m. a 12:00 a.m. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre el Programa California Lifeline que ofrece servicios wifi con descuento a familias elegibles en California.



VIVIENDA

SDG&E

SDGE no cortara ninguno de sus servicios durante la crisis de COVID. Más información [aquí](#).

CIUDAD DE SAN DIEGO

La ciudad de San Diego se ha comprometido a no efectuar desalojos. Más información [aquí](#).

COMISIÓN DE VIVIENDAS DE SAN DIEGO

Los albergues de City Bridge permanecerán abiertos. Más información [aquí](#).

FEDERACIÓN DE VIVIENDAS DE SAN DIEGO

Favor de hacer clic [aquí](#) para la fuente de recursos de viviendas económicas durante la crisis COVID.



CALIDAD DE VIDA

Haga clic en los íconos para giras y experiencias virtuales.



- Zoológico de San Diego
- Museo del Espacio
- Yellowstone
- La Gran Muralla de China
- Museo El Louvre
- Cámaras de Animales
- Marte



Cámaras de la playa



Zoológico de Pittsburgh



Zoológico de Filadelfia



SALUD MENTAL



aplicaciones,
sitios del internet,
telesalud,
líneas de emergencia
& agencias comunitarias



aplicaciones

Haga clic en el símbolo de la aplicación para descargar!



CALM
Recursos de
meditación gratis



**STOP. BREATHE.
THINK.**
Recursos gratis de
concientización



DOWN DOG
Ejercicios
gratis de yoga
en casa



HEADSPACE®

HEADSPACE
Gratis para los
proveedores de
asistencia médica



YOU PER
Rastreador de
emociones y
establecimiento
de objetivos

sitios del internet



CHILD MIND INSTITUTE

- Chats diarios por video con un médico clínico
- Evaluaciones a distancia y telemedicina
- Recursos extensos para padres
- Expertos en el aire para comparecencias en los medios

Haga clic [aquí](#) para el enlace con el sitio de la red.



ASOCIACIÓN SICOLÓGICA AMERICANA

AUTO CUIDADOS Y SUPERACIÓN DURANTE UN BROTE DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Favor de hacer clic [aquí](#) para recursos de auto sanidad y de superación durante el COVID 19.

Favor de hacer clic [aquí](#) para recursos de apoyo de la ansiedad durante COVID 19.



CENTRO DE CONTROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (CDC)

SUPERAR EL ESTRÉS

Favor de hacer clic [aquí](#) para técnicas para superar el estrés y las emociones incontenibles.

CUIDAR SU SALUD MENTAL

Favor de hacer clic [aquí](#) para recursos de salud mental.

sitios del internet



UNIFORMED UNIVERSITY OF HEALTH SERVICES

Recursos para responder a trauma ambiental están disponibles [aquí](#).



NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK

Haga clic [aquí](#) para una guía de cuidadores y padres para apoyo de su familia durante el COVID 19.



NATIONAL PUBLIC RADIO

Solamente para niños: cómics de Malaka Gharib que exploran el nuevo Coronavirus. Haga clic [aquí](#) para tener acceso al cómic.



NEW YORK TIMES

Haga clic [aquí](#) para recursos en cómo hablarle a los adolescentes sobre el Coronavirus.



línea directa para apoyo de emergencia

**LÍNEA DE CRISIS
Y
ACCESO DE SAN DIEGO
(888) 724-7240**

TDD / TTY Marque 711
7 días a la semana
24 horas al día

**CHAT EN VIVO
up2sd.org/hotline/**

Disponible de 4pm a 10pm

Más recursos
en el sitio web

**LÍNEA DE CRISIS
POR TEXTO
TEXTTEAR "HOME"
al 741741**

**EL PROYECTO
"TREVOR"**

1-866-488-7386

[www.thetrevorproject.org/
get-help-now/](http://www.thetrevorproject.org/get-help-now/)

ACCESO 24 / 7

**ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS**

Haga clic [aquí](#)
para reuniones en línea

211

[https://211sandiego.org/
resources/health-
wellness/](https://211sandiego.org/resources/health-wellness/)

Vivienda,
Empleo y
Alimentación



agencias comunitarias



COMMUNITY PSYCHIATRY

DIRECCION:

4305 University Avenue, Suite 150
San Diego, CA 92105

TELÉFONO: 858-966-5484



RADY CHILDREN'S BEHAVIORAL HEALTH URGENT CARE

DIRECCION:

4305 University Avenue, Suite
150 San Diego, CA 92105

TELÉFONO: 858-966-5484



SAN DIEGO COUNTY EMERGENCY SCREENING UNIT

Para los que tengan seguro privado, diríjense a la sala de emergencia del hospital más cercano. Para los que tengan Medical, hay una unidad del Emergency Screening Unit (ESU) en la Tercera Avenida de San Diego 92103. Favor de llamar por adelantado al (619) 876 4502. Tenga o no tenga seguro, a usted lo aceptarán en cualquier sala de emergencia.



SERVICIOS PARA LOS JÓVENES DE SAN DIEGO CLÍNICA DE CONDUCTA SALUDABLE DE EAST COUNTY

TELÉFONO: (619) 448-9700



consejos para cuidado personal de parte de su terapeuta de mending matters



Dele rienda suelta a su creatividad.

ESCRITURA Y ARTE

Encuentra apuntes de arte o escritura en el internet.

CREAR

Crea contenido creativo como un video de TikTok, una rutina de baile, construye algo, o busca actividades de reutilización!



Métete en movimiento.

JUEGA CON TU MASCOTA

ESTÍRATE

HAZ UNA CAMINATA

BAILA

YOGA

MEDITA



Ejercicios de respiración.

Cuenta hasta 5 y exhala.
Cuenta hasta 6 mientras aguantas la respiración.
Cuenta hasta 7 mientras exhalas lentamente.



Práctica el agradecimiento y las afirmaciones positivas

RUTINA

Acostúmbrate a nombrar 3 cosas de las que estás agradecido en la mañana o en la noche.

AFIRMACIONES

Detente e identifica pensamientos inútiles y replázalos con afirmaciones positivas:

“Mis sentimientos son reales”

“Está permitido descansar”

“Soy lo suficiente”

“Puedo pasar tiempo conmigo mismo”



LEER.

Utiliza este tiempo para leer los libros que te interesan. Pídele recomendaciones a tu familia y amigos.



consejos para cuidado personal de parte de su terapeuta de mending matters



Habla con tus amigos y familiares por FaceTime u otras aplicaciones como Skype.

El distanciamiento social no tiene que ser aislamiento de nuestros sistemas de apoyo.



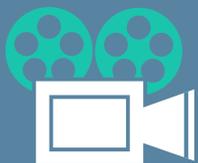
DUERME LO SUFICIENTE.

RUTINA

Utiliza este tiempo para establecer un horario consistente de sueño.

APOYO PARA DORMIR

Si se te hace difícil dormir, busca meditaciones para dormir en YouTube o descarga la aplicación Calm.



MARATÓN DE PELÍCULAS!

Pídele a tus amigos y familiares recomendaciones para darte una hartada de películas. Puedes ver películas con familiares o amigos mediante FaceTime o Skype.



SÉ CURIOSO!

Pregúntate qué hay que te gustaría aprender. Busca vídeos sobre el tema en YouTube. Habla sobre esos intereses con tus familiares.



Práctica la autocompasión.

No ser productivo está bien. Está bien tener sentimientos de ansiedad y estrés. Trata de identificar dos puntos fuertes personales de los que has estado consciente durante la última semana.