



**¿El COVID-19 le hace sentirse
estresado, ansioso y solitario?**

Aquí estamos para usted.



California
HOPE

Hope perseverará.

California HOPE Proporciona:

- » **Recursos GRATIS**, incluyendo un “libro de juegos” con sugerencias para manejar el estrés.
- » Una línea abierta para hablar acerca de sus problemas y obtener apoyo emocional de alguien que ha perseverado a través de situaciones difíciles.
- » **Llame al (833) 317-HOPE (4673)**

Sugerencias para Manejar el Estrés:

- » Suspenda las noticias si esto le está causando que se sienta abrumado.
- » Mantenga contacto social por teléfono, mensajes de texto o correo electrónico con aquellos quienes lo apoyan.
- » Trate su cuerpo amablemente: coma alimentos saludables, evite el exceso de alcohol y ejércitese como le sea posible.