



SHELBY COUNTY DIVISION  
OF COMMUNITY SERVICES

## **DIVISIÓN DE SERVICIOS COMUNITARIOS**

### **Recursos de Salud Mental y del Comportamiento Durante COVID-19**

*La ansiedad y el estrés van en aumento, a medida que las familias sufren la pérdida del trabajo, el aislamiento y el miedo a contraer el virus o miedo a cómo cuidar de sus familias. Las personas que ya están luchando emocionalmente, financieramente, y las que tienen abuso de sustancias o problemas de salud mental existentes son especialmente vulnerables. La ayuda está disponible para aquellos que la necesitan. A continuación, se presenta una lista de recursos para la salud mental y la salud del comportamiento a través de la División de Servicios Comunitarios.*

#### **LÍNEAS TELEFÓNICAS DE SALUD MENTAL DE EMERGENCIA**

**Llame al 911**

**Línea del Centro de Crisis de Memphis: 901-274-7477**

Línea de crisis para adultos: 901- 577-9400

Línea de crisis para niños: 866-791-9226 La REDLINE de Tennessee: 800-889-9789,

Salud mental de los niños, 800-670-9882, TNvoices.org

Línea de texto de la crisis: texto TN al 741741

Línea telefónica nacional de prevención del suicidio: 800-273-8255

#### **CENTROS DE SALUD COMUNITARIOS**

ALIANZA DE SERVICIOS DE SALUD

<http://www.alliance-hs.org/> 901-369-1400

CASE MANAGEMENT INC

<http://www.cmiofmemphis.org/> 901-821-5600

#### **CENTROS DE TRATAMIENTO DE ALCOHOL Y DROGAS**

Centro de Recuperación de Primeros Pasos, 901-522-1002

[www.firststepsrecovery.com](http://www.firststepsrecovery.com)

Casa Moriah, 901-522-8819

[www.memphisunionmission.org](http://www.memphisunionmission.org)

Grace House de Memphis, 901-722-8460

[www.gracehouseofmemphis.org](http://www.gracehouseofmemphis.org)

Nuevo comienzo para las mujeres, 901-937-8077

[www.freshstartwomenscenter.org](http://www.freshstartwomenscenter.org)

Centro de Recuperación de Memphis, 901-272-7751

[www.memphisrecovery.org](http://www.memphisrecovery.org)

Centro de Recuperación de la Serenidad, 901-521-1131, EXT 0

[www.serenityrecovery.com](http://www.serenityrecovery.com)

Centro de Tratamiento de Sinergia, 901-332-2227

[www.synergytc.org](http://www.synergytc.org)

Caaps, Inc, 901-367-7550

[www.caapincorporated.com](http://www.caapincorporated.com)

*La lista completa de centros de tratamiento en el sitio web a continuación*

## CENTROS INTRAHOSPITALARIOS

Hospital de Salud del Comportamiento de Crestwyn

[www.crestwynbehavioral.com](http://www.crestwynbehavioral.com), 901-759-0273

Delta Specialty Hospital, 877-593-4509

[www.deltaspecialtyhospital.com](http://www.deltaspecialtyhospital.com)

Salud Conductual de Lakeside

[www.lakesidebhs.com](http://www.lakesidebhs.com), 901-377-4700

Instituto de Salud Mental de Memphis, 901-577-1800

<https://www.tn.gov/behavioral-health/hospitals/memphis.html>

Salud Conductual de Parkwood

[www.parkwoodbhs.com](http://www.parkwoodbhs.com), 662-895-4900

Hospital St Francis

[www.stfrancishosp.com](http://www.stfrancishosp.com), 901-765-1400

[shelbycountyttn.gov/servicios comunitarios](http://shelbycountyttn.gov/servicios-comunitarios)

901-222-3990

[CommunityServicesInfo@shelbycountyttn.gov](mailto:CommunityServicesInfo@shelbycountyttn.gov)

## INFORMACIÓN GENERAL

*Para consejos y recursos nacionales sobre el manejo del estrés y la ansiedad durante este tiempo difícil.*

Cómo controlar el estrés y la ansiedad durante el Coronavirus

Lidiar con un desastre o un evento traumático

Cómo hacer frente al estrés durante un brote de enfermedades infecciosas

Recursos para la salud mental durante el Covid-19

Consideraciones sobre la salud mental durante el brote de COVID-19

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de la OMS como apoyo al bienestar mental y psicológico durante el brote de COVID-19. Preguntas frecuentes sobre salud mental, enfermedad mental y COVID-19

La Alianza Nacional para la Enfermedad Mental (NAMI) creó un documento para ayudar a orientar a las personas que tienen preguntas específicas sobre su situación de salud mental.

Vivir con una enfermedad mental durante el brote de COVID-19 - Prepararse para su bienestar

Controlando su ansiedad

## INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

*Esté atento a los cambios de comportamiento de su hijo. No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Formas de apoyar a su hijo:*

Hable con su hijo o adolescente sobre el brote de COVID-19.

Responda a las preguntas y comparta los datos sobre COVID-19 de manera que su hijo o adolescente pueda comprenderlo. Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágale saber que es entendible si se siente molesto. Enséñeles las estrategias que usted utiliza para enfrentarse al estrés, de esta manera ellos pueden aprender a sobrellevarlo. Limite

la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluyendo los medios sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.

#### **ESCUELAS DEL CONDADO DE SHELBY APOYO SOCIOEMOCIONAL DEL APRENDIZAJE**

<http://www.scsk12.org/instructionalresources/sel#/>

**LÍNEA DE INFORMACIÓN 24 HORAS - 901.416-2266**

**LÍNEA DE APOYO DE LIVE SEL - 901.416.8484**

Cuidar de los niños y ayudar a los niños a enfrentarse a la situación

Ayudar a los niños a hacer frente a las emergencias

Consejos para las familias durante el Coronavirus

Plaza Sésamo responde a Covid-19

ACTUALIZACIONES DE COVID-19 del Departamento de Salud del Condado de Shelby  
[shelbytnhealth.com](http://shelbytnhealth.com) o llame al 833-943-1658 para el Centro de Llamadas COVID-19. O visite  
[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

[shelbycountyttn.gov/servicios comunitarios](http://shelbycountyttn.gov/servicios-comunitarios)

901-222-3990

[CommunityServicesInfo@shelbycountyttn.gov](mailto:CommunityServicesInfo@shelbycountyttn.gov)