

COVID-19 (Coronavirus)

Desarrollo de habilidades de afrontamiento en épocas de estrés

Forme relaciones, grandes o pequeñas

Manténgase en contacto con llamadas telefónicas, correo electrónico y chat en línea.



Explore su propósito de vida

Encuentre algunos minutos para cuidar de usted y hacer algo que le resulte significativo.



Concéntrese en cosas que pueda controlar

Estas son épocas inusuales, y está bien no sentirse normal.



Concéntrese en la esperanza

Recuerde, superaremos esto.



Si usted o un ser querido enfrentan una crisis, llame al 866-4-CRISIS

Difunda la información

coronavirus.wa.gov