



La Salud Mental Sepa cómo aliviar el estrés

Ponga límites:

Reduzca la cantidad de tiempo que pasa leyendo o viendo las noticias acerca de la crisis. Escuche las fuentes fiables.

Reúnase con otros:

Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo está usted.

Mantégase sano:

Encuentre a personas y recursos en los cuales puede depender para información y apoyo. Coma comida saludable y beba suficiente agua. Duerma y descanse lo suficiente.

Pida ayuda si es necesario:

Llámele a su médico, proveedor de salud mental o línea de crisis.

Encuentre tiempo para relajarse:

Respire profundamente, estírese, medite. Trate de hacer algo que disfrute, como leer o escuchar la música.



La Salud Mental El Plan del Cuidado Personal

¿Indicios importantes que me estoy sintiendo abrumado o estresado?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puedo hacer para ayudarme a sentirme mejor?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puedo hacer para dejar de pensar de lo que está pasando (lugar, actividades, gente)?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿A quién puedo llamar cuando necesito hablar?

1. _____
2. _____
3. _____



La Salud Mental Los Recursos

Línea Directa de Prevención del Suicidio de Idaho - 208-398-HELP (4357) Llame o Textee

Red Nacional de Prevención del Suicidio - 1-800-273-8255

Línea Directa de Red Nacional de Prevención del Suicidio en Español- 888-628-9454

Línea de Texto de Crisis - Text 74741

Línea de Crisis para Personas Sordas - 1-321-800-3323 (VP)

CENTROS DE CRISIS

Este de Idaho	Valle del Tesoro y Mágico	Norte/Centro de Idaho
Behavioral Health Crisis Center 1650 N Holmes Ave, Idaho Falls, ID 83401 208-522-0727	Pathways Community Crisis Center 7192 Potomac Dr. Boise, ID 83704 833-527-4747	Northern Idaho Crisis Center 2195 Ironwood Court, Suite D Coeur d'Alene, ID 83814 208-625-4884
South East Idaho Behavioral Crisis Center 1001 N 7th Ave, Pocatello, ID 83201 208-909-5177	Western Idaho Community Crisis Center 524 Cleveland Blvd., Suite 160, Caldwell, ID 83605 208-402-1044	Rural Crisis Center Network Serves Lewiston, Moscow, Orofino, and surrounding communities 877-897-9027
	Crisis Center of South Central Idaho 570 Shoup Ave W, Twin Falls, ID 83301 866-737-1128	



La Salud Mental

LOS RECUROS ESTATALES

La Federación de Idaho para Familias-Salud Mental de Niños 208-433-8845

La Alianza Nacional por la Salud Mental (NAMI, por sus siglas en inglés) 1-800-950-6264

Grupos de Apoyo Virtuales - NAMI www.namiidaho.org

LOS RECURSOS LOCALES

Despacho de Policía para casos de No-Emergencia: _____

Crisis Móvil: _____

Si necesita ayuda para encontrar sus números de teléfono locales, por favor comuníquese con el SILC de Idaho para obtener ayuda

Liste sus propios recursos en las líneas siguientes, como los servicios por el abuso de sustancias, proveedor de salud mental, la salud conductual
