



Con los cierres de las escuelas y el distanciamiento social que están ocurriendo en las comunidades debido al COVID-19, es normal sentirte solo/a, aislado/a, ansioso/a o todas las anteriores. En YouthLine, creemos que ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño. Ya sea que sientas que todo esto es demasiado abrumador o que no es gran cosa, mereces recibir apoyo.

Sin importar lo que estés sintiendo, **YouthLine** está aquí para ti.

YouthLine es una línea de crisis, de ayuda y de apoyo entre adolescentes. ¡Los adolescentes pueden llamar, enviar mensajes de texto o chatear con otros adolescentes para hablar sobre cualquier cosa todos los días entre las 4 p. m. y las 10 p. m.!

- **Llama al** 1(877)968-8491
- **Envía** 'teen2teen' por mensaje de texto al 839863
- **Chatea en** www.oregonyouthline.org

Te escuchamos. Te apoyamos. No le contamos a nadie.

Sobrevivir el día

A veces, lo único que necesitamos es sobrevivir el día, así que trata de dar un solo paso a la vez. Hemos incluido recursos y generado algunas formas creativas para permanecer conectados que puedes usar cuando te sientas abrumado/a. Hacer una o dos cosas de esta lista puede mantener el estrés bajo control en el momento, para que así puedas solucionar los problemas más grandes más adelante.

- ¡Cuida de tu salud mental!
 - Practica habilidades seguras y útiles que te ayuden a enfrentarte a los problemas
 - Prueba con un ejercicio de atención plena o de respiración
 - Habla con las personas en las que confías o comunícate con YouthLine
 - ¡Lee este [artículo](#) de los Centros para el Control de Enfermedades!

- Comunícate con tu proveedor de atención mental. ¡La mayoría está ofreciendo sesiones en línea!
- ¡No te olvides de tu salud física! Los lugares como Planet Fitness están ofreciendo [clases gratuitas de acondicionamiento físico en línea](#). YouTube es otro recurso genial para encontrar ejercicios en línea. ¡Invita a tus amigos virtualmente y hagan ejercicio juntos!
- ¡Se están proporcionando almuerzos gratuitos en nuestras comunidades! Averigua cómo acceder a ellos [aquí](#).
- [The Trevor Project](#) es un recurso increíble y un espacio seguro al que los jóvenes LGBTQ+ pueden acercarse para recibir apoyo.
- [Las reuniones electrónicas de Alateen](#) son una buena forma en la cual los jóvenes entre 13 y 18 años de edad que se han visto afectados por el alcoholismo de otras personas pueden recibir apoyo.
- Mantente conectado/a virtualmente. ¡Google Hangouts, FaceTime en grupo, plataformas de videojuegos y mensajes de texto! Comunicarte con otros te beneficia a ti y a los demás.
- Practica la amabilidad con otras personas y contigo mismo/a. Estás haciendo todo lo posible en este momento.

Obtén los hechos, evita los rumores

Es natural sentir curiosidad, pero recuerda que hay una delgada línea entre estar informado/a y vivir con miedo constante. Aquí hay algunas formas fáciles de mantenerte informado/a sin sentirte abrumado/a.

- Consulta y escucha a expertos en salud pública de confianza. Recomendamos a los siguientes:
 - [Autoridad de Salud de Oregon \(Oregon Health Authority\)](#)
 - [Centros para el Control de Enfermedades](#)
 - [Organización Mundial de la Salud](#)
 - [211Info](#)
- Toma descansos de las redes sociales, las noticias y de hablar sobre el COVID-19 en general.
- ¡Comunícate con YouthLine y cuéntanos todo!

