

RESUMEN

Si bien las fiestas suelen considerarse un tiempo de celebración, muchos las viven como un período de creciente estrés y ansiedad. Para algunos, estos factores de estrés pueden empeorar este año, dado que estamos pasando unas fiestas sin precedentes en medio de la pandemia de COVID-19, la presión y aislamiento de la educación a distancia y la posibilidad de más órdenes de confinamiento. Mientras que muchos anhelan la promesa del nuevo año, para otros representará un recordatorio de los desafíos y las pérdidas de 2020.

Este recurso fue concebido para ayudarte a ti y a tus compañeros durante estos tiempos difíciles. Proporciona un resumen de las aplicaciones útiles de bienestar y salud mental que pueden contribuir a reducir la ansiedad y el estrés, promover actividades y prácticas positivas, y ayudarte si te encuentras sufriendo una depresión o una crisis de salud mental.

Si bien las siguientes herramientas pueden ayudarte a mejorar tu salud mental y reducir el estrés y la ansiedad, ten en cuenta que ninguna de ellas sirve como alternativa a la consulta con un terapeuta u otro profesional de salud mental. Si tú o algún ser querido tienen una emergencia de salud mental, llama a la Línea Nacional de Ayuda para la Prevención de Suicidios al 1-800-273-8255 (TALK) o a los servicios de emergencia al 911. Si no estás en una situación de emergencia, pero sientes que te vendría bien ayuda extra, puedes acceder a servicios de salud mental por intermedio del campus.

Líneas de ayuda nacionales

Prevención del suicidio:
1-800-273-TALK (8255)

Trans Lifeline:
1-877-565-8860

Línea nacional de ayuda para LGBT:
1-888-843-4564

Trevor Project (jóvenes LGBT)
1-866-488-7386

Violencia doméstica:
1-800-799-SAFE (7233)

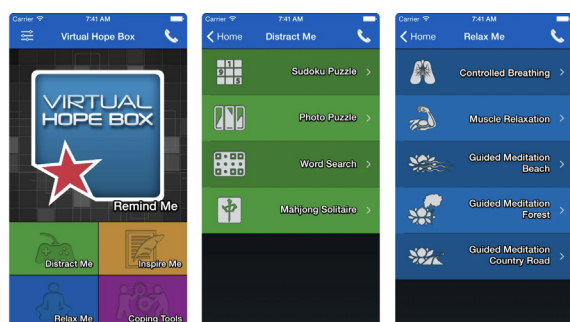
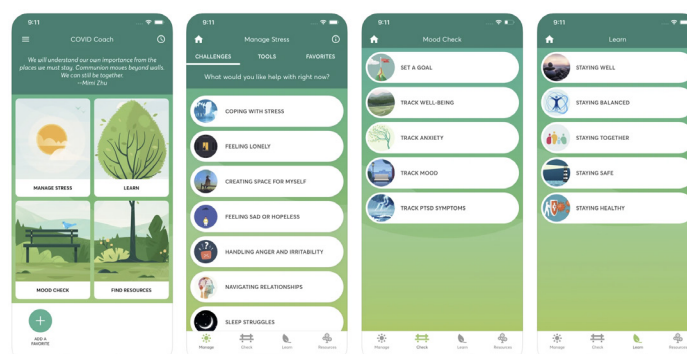
Agresiones sexuales:
1-800-656-HOPE (4673)

La línea de ayuda por mensajes de texto **Crisis Text Line** es un servicio gratuito y confidencial que te conecta con terapeutas especializados en crisis. Envía **COURAGE** al 714741.

APLICACIONES DE SALUD MENTAL, BIENESTAR Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

COVID Coach es una aplicación de salud mental diseñada para ayudar a los estudiantes a fortalecerse y a aumentar su resiliencia, y simultáneamente reduce el estrés durante la pandemia de COVID-19 en curso. Esta aplicación fácil de usar se divide en cuatro paneles: manejo del estrés, autoevaluación, educación y búsqueda de recursos. Cada sección contiene una variedad de herramientas. La sección de manejo del estrés tiene ejercicios guiados de respiración y meditación que promueven la atención plena, así como un gran número de otras actividades relajantes.

[Descargar de App Store >](#)



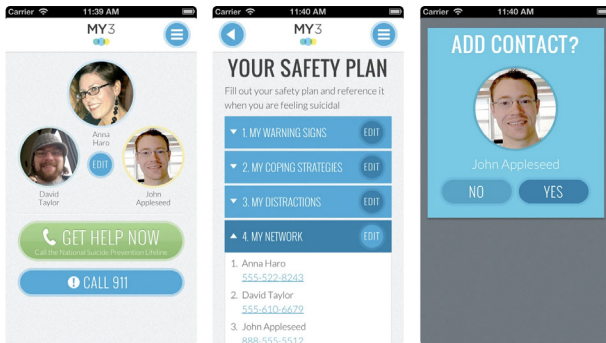
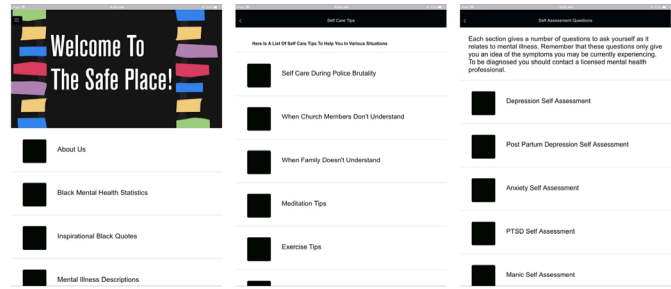
Virtual Hope Box es una aplicación de salud mental personalizable que cuenta con una variedad de herramientas de relajación, inspiración, distracción y afrontamiento, muchas de las cuales se personalizan con materiales (fotos, videos y canciones) que los estudiantes quieran colocar en su propia caja de deseos. Los estudiantes pueden subir materiales a los que pueden acceder con facilidad si se encuentran en un estado de estrés o ansiedad. También pueden usar estos materiales para personalizar las herramientas de distracción, como puzzles hechos de imágenes que hayan colocado en su caja. Además, al igual que COVID Coach, Virtual Hope Box ofrece una serie de ejercicios guiados de respiración y meditación.

[Descargar de App Store >](#)

APLICACIONES DE SALUD MENTAL, BIENESTAR Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (cont.)

The Safe Place es una aplicación de salud mental diseñada específicamente para la comunidad negra. Reconociendo que los afroestadounidenses tienen 20 % más de probabilidades de sufrir un problema de salud mental grave que la población en general (Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales o NAMI, por su sigla en inglés), la aplicación presenta una serie de recursos que toman en cuenta el contexto cultural. La aplicación contiene desde consejos de cuidado personal, videos y pódcast motivacionales, hasta herramientas de autoevaluación.

[Descargar de App Store >](#) | [Descargar de Google Play >](#)



MY3 es una aplicación de prevención del suicidio que se conecta directamente con los contactos de tu teléfono. Cuando configuras tu perfil, la aplicación te pedirá que personalices tu red de seguridad mediante la selección de tres contactos. Estos tres contactos son tu MY3, y la aplicación puede contactarlos fácilmente si te encuentras en una situación en la que necesites ayuda. Además de tus tres contactos, la página de inicio de la aplicación presenta un botón grande que te permite comunicarte fácilmente con la Línea Nacional de Ayuda para la Prevención de Suicidios. MY3 también ayuda a los estudiantes a personalizar y configurar su propio plan de seguridad, que enumera actividades o estrategias específicas que se pueden utilizar durante una crisis.

[Descargar de App Store >](#)

ADEMÁS DE LAS APLICACIONES MENCIONADAS ANTERIORMENTE,

los estudiantes de California Community Colleges también tienen acceso a las [seis dimensiones del bienestar](#) de Wellness Central, una herramienta interactiva en línea que pueden usar para buscar recursos para todo el espectro del bienestar. Las herramientas se organizan en seis categorías: académica, emocional, financiera, física, social y espiritual. Cada sección cuenta con una serie de recursos para estudiantes de diferentes orígenes étnicos, orientaciones sexuales y antecedentes.

