

# Departamento de Salud Mental del Condado de San Benito

## Proporciona Recursos de Apoyo Mental Durante COVID

El Departamento de Salud Mental del Condado de San Benito entiende el impacto en la salud mental que la crisis de COVID ha causado. Desde el principio de esta crisis, el Departamento de Salud Mental ha podido continuar con servicios directos sin interrupción. En orden de reducir la propagación del virus, la mayoría de los servicios han sido proveídos por teléfono o por Zoom. Aunque en casos urgentes y algunos otros casos continúan con servicios en persona, la mayoría de las personas han podido ajustar al nuevo método de servicios.

Los servicios del Departamento de Salud Mental son ofrecidos a todos en el condado, independientemente de la cobertura del seguro médico. Desde el inicio de la crisis, el Departamento de Salud Mental no ha visto reducciones en servicios directos proveídos al público. Aunque se entiende ampliamente que el tratamiento de salud mental es útil durante una crisis, muchas personas todavía sienten que existe un estigma asociado a recibir servicios y es posible que no quieran buscar servicios en la comunidad.

Para garantizar que el público conozca los servicios disponibles, el Departamento de Salud Mental desea compartir los servicios que ofrecen en español, así como recursos para otras agencias que pueden proporcionar servicios de salud mental.

### **Del Departamento de Salud Mental del Condado de San Benito:**

Intervención de Crisis, Evaluación Psiquiátrica, Evaluación Psicológica, Evaluación de Medicamentos, Manejo de Casos, Servicios Basados en la Escuela, Consejería Individual y de Grupo, Tratamiento Para Uso de Sustancias  
(831) 636-4020, <https://www.cosb.us/county-departments/health>

### **Del Estado de California:**

Línea de vida para la prevención del suicidio las 24 horas:  
(800) 275-8255, o envíe un mensaje de texto al 838255

Línea directa de violencia doméstica las 24 horas:  
(800) 799-7233 o haga clic en [Chat ahora](#)

Tips para el manejo de estrés para la salud  
<https://covid19.ca.gov/manage-stress-for-health-es/>

### **De Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

Tips para sobrellevar el estrés  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Cómo reducir el estigma asociado al COVID-19  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>

Cómo reducir el estigma asociado al COVID-19

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>

Hablar con los niños acerca de la enfermedad del coronavirus 2019

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

El Departamento de Salud Mental quiere recordar al público que servicios continúan y son disponibles para cualquier persona que lo necesite. Si usted o alguien que conoce esta teniendo una crisis, por favor llame a nuestra línea gratuita las 24 horas al día a (888) 636-4020.

Si necesita asistencia o quisiera más información sobre el contenido proporcionado, visítenos al 1131 San Felipe Rd., Hollister, CA 95023 o llámenos al (831) 636-4020.