

MANTENIENDO A SU FAMILIA SEGURA DURANTE COVID-19



El estrés de la epidemia COVID-19 ha inducido a un riesgo mayor para algunas lesiones prevenibles. Estos recursos para las familias en el Condado King y el Estado de Washington pueden ayudar a mantener a su familia segura y bien.

Los Recursos Críticos Incluyen:

- SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
- EL ALMACENAMIENTO SEGURO DE MEDICAMENTOS Y ARMAS
- LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN CASA
- AYUDANDO A LAS FAMILIAS A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS



HARBORVIEW
INJURY PREVENTION
& RESEARCH CENTER

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

Los Socios Incluyen a:

Facultad de Medicina de la Universidad de Washington
Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Washington
Facultad de Salud Pública de la Universidad de Washington
Escuela de Enfermería de la Universidad de Washington



UNIVERSITY of WASHINGTON

SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Las personas se sienten mucho estrés durante la pandemia de COVID-19. Los problemas de salud mental, incluidos los pensamientos de querer lastimarse o suicidarse, siguen siendo un desafío durante la crisis actual de salud pública. El estrés de los nuevos riesgos para la salud, el trabajo perdido, y muchas otras incertidumbres pueden aumentar la posibilidad de tener pensamientos suicidas.

Consejos Para Lidar Con El Estrés:

- Hable con otros, particularmente aquellos con riesgo de suicidio.
**comuníquese por teléfono, las redes sociales y video conferencia (Zoom, FaceTime, etc.)*
- Tome descansos de ver, leer o escuchar reportajes de noticias.
 - Cuide su cuerpo.
 - Tome tiempo para relajarse y meditar.
- Ponga bajo llave los medicamentos y las armas de fuego.

Recursos:

- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-8255
www.suicidepreventionlifeline.org/
- **Encuentre almacenamiento seguro las armas fuera del hogar:**
<http://www.hiprc.org/firearm-storage-wa>
- **King County Crisis Connection:**
www.crisisconnections.org/

- **King County's Lock-It-Up:**
https://bit.ly/KC_LockItUp
- **Forefront: Hogares más seguros, Alerta de Suicidio:**
<https://bit.ly/3cyvXZR>
- **Aplicación My3:**
*La aplicación le permite a cualquiera crear una red de 3 personas de confianza cuando se tiene pensamientos suicidas. Esto prepara a cualquiera para ayudarse a sí mismo y contactar a otros cuando tiene pensamientos de suicidio <http://www.my3app.org/>



HARBORVIEW
INJURY PREVENTION
& RESEARCH CENTER

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER



UNIVERSITY of WASHINGTON

ALMACENAMIENTO SEGURO DE MEDICAMENTOS Y ARMAS

El almacenamiento seguro y protegido los medicamentos, armas y otros artículos peligrosos mantendrá a usted y su familia segura.

Por qué el Almacenamiento Seguro?

- Evita que los niños encuentren y usen los medicamentos y armas.
- Disminuye el riesgo de lesiones accidentales, al igual que el suicidio y las autolesiones.
- Evita que las personas roben sus armas.

Recursos:

- Encuentra amacenamiento seguro para las armas fuera del hogar:
<http://www.hiprc.org/firearm-storage-wa>
- Lock-It-Up del Condado King:
https://bit.ly/KC_LockItUp
- Colocar los medicamentos fuera de alcance:
<https://bit.ly/2RQhDUz>
- Forefront: Hogares más seguros, Alerta de Suicidio:
<https://bit.ly/3cyvXZR>
- Cajas fuertes de armas y cerraduras de gatillos disponibles para comprar:
[Amazon](#) & [Walmart](#)



**Ejemplo de caja de seguridad y seguro de gatillo para armas. La caja de seguridad puede almacenar armas de fuego o medicamentos.*

LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN CASA

COVID-19 puede significar que las personas están aisladas en hogares que pueden no ser seguros. Queremos que las personas sepan que NO están solas durante esta pandemia.

Consejos Útiles:

- Comuníquese con amigos, compañeros de trabajo o familiares de confianza para obtener apoyo y crear un plan de seguridad.
- Practique el auto cuidado. Tome tiempo cuando sea posible para revisar consigo mismo la salud y el bienestar.
- Considere si puede permanecer con amistades o familia mientras se refugia en un lugar.

Recursos:

- Coalición del Estado de Washington en Contra de la Violencia Doméstica
<https://bit.ly/WSCADV19>
- Futuros Sin Violencia:
https://bit.ly/FWV_19
- Línea Nacional de Violencia Doméstica:
1-800-799-7233
https://bit.ly/NDVH_19



HARBORVIEW
INJURY PREVENTION
& RESEARCH CENTER

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

W

UNIVERSITY of WASHINGTON

AYUDAR A LAS FAMILIAS A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

El brote del coronavirus puede ser estresante para los padres. El miedo y la ansiedad por la pandemia y el estrés relacionado con las restricciones del distanciamiento social pueden provocar emociones fuertes en los niños y adultos. Los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes.

Consejos Útiles:

- Cúidese y obtenga apoyo.
- Ofrezca mucho amor y afecto.
- Deles a todos espacio para compartir sus miedos.
- Cree rutinas, pero sea flexible.
- Hable con sus hijos acerca de la pandemia: ofrezca consuelo, honestidad y seguridad.
- Modele y comparta cómo manejar sus sentimientos.
- Concéntrese en lo positivo: encuentre alegría.
- El apoyo adicional está disponible a través de las líneas de ayuda.

Resources:

- **Ayuda Financiera en Washington:**
<https://bit.ly/2Vqs9TC>
- **Academia Americana de Pediatría:**
https://bit.ly/COVID_Talk
- **Recursos Generales del Condado King:**
https://bit.ly/KC_General
- **Llame al 211:**
- **Línea de ayuda nacional para padres**
1-855-4A-PARENT (1-855-427-2736)
- **Departamento de niños y jóvenes y familia del Estado de Washington:**
Email: dcyf.covid-19@dcyf.wa.gov
<https://bit.ly/34T5x2s>

La línea está disponible para ayudar con alimentos, vivienda, facturas, atención médica, apoyo en caso de crisis, y otros servicios sociales. Las conversaciones son confidenciales y anónimas.



HARBORVIEW
INJURY PREVENTION
& RESEARCH CENTER

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER



UNIVERSITY of WASHINGTON