



A través de la iniciativa de Respuesta al COVID-19 de The Patterson Foundation, esta comunicación semanal de Destacar (Amplify) tiene como objetivo entretejer lo que funciona en cada uno de los condados para un Suncoast más saludable y próspero. Ud. está recibiendo este mensaje porque fue identificado como un defensor de la comunidad y esperamos que comparta estas historias y mensajes a lo largo y ancho de su red.

HISTORIA DESTACADA

Salud mental y formas de afrontar el COVID-19 - CDC

La pandemia del COVID-19 ha tenido un gran impacto en nuestras vidas. Muchos de nosotros enfrentamos desafíos que pueden ser estresantes, abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Las acciones de salud pública como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la transmisión del COVID-19, pero nos pueden hacer sentir aislados y solitarios y pueden incrementar niveles de estrés y ansiedad. Aprender a enfrentar el estrés de una forma saludable va a ser que cada uno, las personas que se preocupan por nosotros y que todos alrededor nos hagamos más resilientes.

[Aprenda más](#) sobre cómo manejar el estrés en estos momentos (enlace en inglés).

Salud mental y COVID-19 - OMS

Miedo, preocupación y estrés son respuestas normales cuando se perciben amenazas reales y en momentos cuando sentimos incertidumbre y nos enfrentamos a lo desconocido; de manera que es normal que la gente experimente miedo en el contexto de la pandemia de COVID-19. Adicional al miedo de contraer el virus en una pandemia como la del COVID-19, también están los cambios significativos en nuestra vida diaria, nuestra movilidad ha sido restringida como apoyo a los esfuerzos para contener y desacelerar la transmisión del virus. Enfrentados a nuevas realidades como el teletrabajo desde casa, desempleo temporal, educación en el hogar para los niños y la falta de contacto físico con otros miembros de la familia, amigos y colegas; es importante que nos le pongamos atención a nuestra salud mental y física.

[Descubra aquí más recursos de la OMS](#) (enlace a página en inglés con algunos recursos también en español).

Estadísticas de COVID-19 en el Suncoast Semana del 19 de julio de 2021

CONDADO	Promedio Acumulado de 7 Días en Nuevos Casos Diarios	% Población ^12 Con al Menos Una Dosis de la Vacuna
Charlotte	23	66%
DeSoto	3	46%
Manatee	94 la semana pasada: 35	57%
Sarasota	72 la semana pasada: 33	68%

El COVID-19 no está "desapareciendo". Recientemente, los casos en el suroeste de Florida y la región de los cuatro, los recuentos se han disparado como resultado de la variante Delta. Anime a su familia, amigos, partes interesadas, clientes y más a vacunarse. [Vacunarse](#) (enlace en inglés) es la mejor protección contra las variantes, incluida la variante Delta.

Recursos:

Locales:

- [Centerstone](#)
- [NAMI](#)
- [JFCS of the Suncoast](#)
- [Forty Carrots Family Center](#)
- [Suncoast Behavioral Health Center](#)
- [First Step of Sarasota/Coastal Behavioral Healthcare](#)
- [Resilient Retreat](#)
- [USF's Counseling Center \(USF Students only\)](#)
- [New College of Florida's Counseling & Wellness Center \(New College and USFSM students only\)](#)
- [Sarasota County Mental and Behavioral Health Services](#)

Nacionales:

- American Foundation for Suicide Prevention: [Mental health and COVID-19](#)
- Active Minds: [Mental health amid the COVID-19 pandemic](#)
- Child Mind Institute: [Supporting families during COVID-19](#)
- Crisis Text Line: [COVID-19 update](#)
- The Flawless Foundation: [Flawless resources during COVID-19](#)
- The Jed Foundation: [COVID-19 tips & resources](#)
- Mental Health America: [COVID-19](#)
- NAMI National: [NAMI updates on the coronavirus](#)
- National Council for Behavioral Health: [Resources for addressing COVID-19](#)
- Psych Hub: [COVID-19 Mental Health Resource Hub](#)
- Schizophrenia And Related Disorders Alliance of America: [Going digital – Psychosis Support & Acceptance \(SA\) and Families For Care \(FFC\) Conference Call Support Groups](#)

FEATURED GRAPHIC

¿Cansado de buscar nuevos gráficos para compartir en las redes sociales o en tu boletín informativo? Cada semana tendremos un nuevo gráfico perfecto para compartir.

[Enlace para la gráfica \(En español\)](#)

Take breaks to relax and do activities you enjoy.

Take care of your body with exercise and a healthy diet.

Know the facts. Understanding the risks can make an outbreak less stressful.

Stay connected with family, friends, and a trusted support system.

Ask for help if feelings become too overwhelming.

cdc.gov/coronavirus

CONTACTO

Por favor envíe esta comunicación a su red, y cuando tenga historias sobre cómo superar y prosperar durante COVID-19, envíelas a Hannah Saeger Karnei a:

HSaegerKarnei@thepattersonfoundation.org



#COVID19
@ThePattersonFdn

