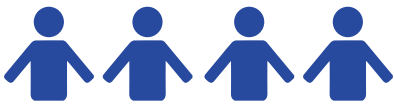


UCLA PRITZKER CENTER COVID-19 RESOURCE

MAINTAINING YOUR WELL BEING



- Pause. Breathe. Notice how you feel. Repeat regularly!
- Make time to sleep & exercise.
- Maintain structure by establishing routines
- Preserve personal hygiene and clean living spaces.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Take breaks from COVID-19 content.
- Stay connected—physical distance does not mean social isolation!
- Reach out—seek help from professionals and friends.

24/7 MENTAL HEALTH HOTLINE

LACDMH



CALL (800) 854-7771
TEXT "LA" to 741741

If you are struggling with stress, anxiety, or depression contact the Los Angeles County Department of Mental Health for 24/7 support.

MINDFULNESS RESOURCE

HEADSPACE

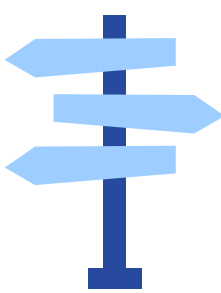


Free subscriptions to Headspace's mindfulness platform for all LA county residents. Sign up to access meditations, as well as sleep and movement exercises, designed to help you care for your mind.

<https://www.headspace.com/lacounty>

RESOURCE GUIDE

DMH-UCLA PREVENTION CENTER OF EXCELLENCE



Curated resource guide from around the web to support your wellbeing and that of the families you serve.

<https://www.wellbeing4la.org/resource-guide>

FAMILY STRENGTHENING PROGRAM

PARENTS ANONYMOUS



Hotline to provide safe, immediate, and accessible help to parents, caregivers, and youth who are experiencing higher levels of stress due to COVID-19. You can reach a live person 7 days a week at **1-855-427-2736**.



@UCLAPritzker



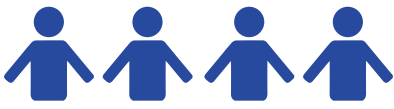
UCLA Pritzker Center for
Strengthening Children and
Families



UCLA Pritzker
Center

CENTRO PRITZKER DE UCLA RECURSOS COVID-19

MANTENIENDO SU BIENESTAR



- Pausa. Respira. Fíjate como te sientes. ¡Repite regularmente!
- Toma un tiempo para dormir y hacer ejercicio.
- Mantenga la estructura estableciendo rutinas.
- Preserve la higiene personal y limpie los espacios habitables.
- Come muchas frutas y verduras.
- Toma un descanso del contenido de COVID-19.
- Mantente conectado: ¡La distancia física no significa aislamiento social!
- Comunícate, busca ayuda de profesionales y amigos.

LÍNEA DIRECTA DE SALUD MENTAL 24/7

LACDMH



Si tiene problemas de estrés, ansiedad o depresión, comuníquese con el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles para recibir apoyo las 24 horas los 7 días de la semana.

RECURSO DE ATENCIÓN PLENA

HEADSPACE

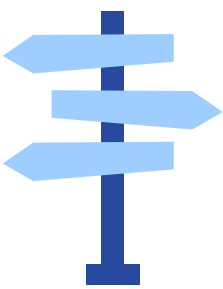


Suscripciones gratuitas a la plataforma de atención plena de Headspace para todos los residentes del condado de Los Ángeles. Regístrate para acceder a meditaciones, así como a ejercicios de sueño y movimiento diseñados para ayudar a cuidar su mente,

<https://www.headspace.com/lacounty>

GUÍA DE RECURSOS

DMH-UCLA PREVENTION CENTER OF EXCELLENCE



Guía de recursos de todo el internet para apoyar su bienestar y el de las familias que atiende.

<https://www.wellbeing4la.org/resource-guide>

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR

PARENTS ANONYMOUS



Línea directa para proporcionar ayuda segura, inmediata y accesible a los padres, cuidadores y jóvenes que experimentan niveles más altos de estrés debido a COVID-19. Puede comunicarse con una persona en vivo los 7 días de la semana al **1-855-427-2736**



@UCLAPritzker



UCLA Pritzker Center for
Strengthening Children and
Families



UCLA Pritzker
Center