



Protegiendo Tu Salud Mental

De Summit Pointe

22 de Marzo de 2020

En este momento, es importante mantenerse informado y comprender los hechos sobre la seguridad.

Manténgase conectado con amigos y familiares a través de FaceTime y otros programas de telecomunicaciones.

Limite sus noticias a fuentes creíbles y reduzca el tiempo que pasa en las redes sociales. Demasiadas redes sociales pueden aumentar el estrés. Además, duerma lo suficiente. Más sueño aumenta su sistema inmunológico.

Si tiene preguntas sobre salud mental, llame a Summit Pointe al 269-966-1460. Si está experimentando una crisis de salud mental, llame a nuestra Línea de crisis las 24 horas al 1-800-632-5449.

El Equipo Juvenil de Summit Pointe ha estado trabajando para mantener informados y comprometidos a los niños y las familias durante esta emergencia. El equipo reunió y entregó paquetes de información completos con recursos de educación y entretenimiento en línea, recursos alimenticios, actividades de atención plena y más. Si desea un paquete, o si desea hablar con un clínico juvenil, llame a Summit Pointe al 269-966-1460.

Si está en crisis y necesita asistencia inmediata, llame a nuestra Línea de crisis juvenil al 269-441-5945.