

# Mental health (Salud mental)

## Managing anxiety and stress (Manejo de la ansiedad y el estrés)

Information provided by the Centers for Disease Control and Prevention CDC. On this page you will find information on how to reduce stress in yourself and others, information for parents, information for responders, and information for people release from quarantine.

*Información proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC. En esta página encontrará información sobre cómo reducir el estrés en usted y en otros, información para los padres, información para el personal de respuesta e información para las personas liberadas de la cuarentena.*

Link: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html)

\*More articles that address how to manage stress & anxiety: All of which offer suggestions and strategies that you can try to take care of your overall well-being (*Más artículos que abordan cómo manejar el estrés y la ansiedad: todos los cuales ofrecen sugerencias y estrategias que puede tratar de cuidar de su bienestar general*)

## Coping with coronavirus anxiety (Lidiando con la ansiedad por coronavirus)

<https://www.health.harvard.edu/blog/coping-with-coronavirus-anxiety-2020031219183>

Taking Care of Your Mental Health in the Face of Uncertainty (Cuidar su salud mental ante la incertidumbre)

<https://afsp.org/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty/>

## Health Crisis Resources (Recursos de crisis de salud)

Please click on the following link which includes resources for parents & caregivers, teachers & other educators, mental health professional, administration, school crisis response team.

*Haga clic en el siguiente enlace que incluye recursos para padres y cuidadores, maestros y otros educadores, profesionales de salud mental, administración, equipo escolar de respuesta a crisis.*

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources>