



El futuro  
es de todos

Cancillería  
Consulado de Colombia  
en Boston



# Guía práctica de salud mental

Consulado de Colombia en Boston



Dirección de Asuntos Migratorios,  
Consulares y Servicio al Ciudadano





El **Consulado de Colombia en Boston** busca contribuir con el bienestar de nuestros connacionales en **Maine, Massachusetts, New Hampshire, Rhode Island y Vermont**, especialmente durante la declaración de estado de emergencia derivada de la pandemia COVID-19.



Te invitamos a leer, compartir y poner en práctica los consejos que la psicóloga colombiana **Lina María Velásquez Arias** nos brinda en torno a la salud mental, en tiempos del coronavirus:

## Consejos generales



Recuerda en nuestras comunicaciones en familia que todo es temporal en la vida, que esta situación pasará, que si acatamos las recomendaciones de las autoridades la pandemia también pasará y esto será un momento transitorio.



Evita la exposición frecuente a escritos, películas o series de televisión cuyas tramas se basen en contagios de enfermedades, profecías catastróficas, castigos divinos o devastaciones.



Realiza ejercicios de respiración profunda para mantener oxigenado el cerebro, por ejemplo a través de la euritmia, el aprender hacer yoga o practicar meditación. Te invitamos a revisar estos enlaces que pueden brindarte algunas ideas:

→ **Eurhythmie - Rudolf Steiner**  
<https://www.youtube.com/watch?v=9zo7UnxTOPE&feature=youtu.be>

→ **Yoga**  
<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ulwDbhyflao>

→ **Meditación**  
<https://www.youtube.com/watch?v=oeXs3VrzhWA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU>



Continúa desde tu hogar con tus prácticas religiosas. Las prácticas religiosas o la oración, dentro de tus creencias y vivencias, generan una percepción de “amparo por una fuerza que va más allá”.



Cocinar y comer en familia o con quienes vives, hacer lecturas grupales o ver una película son gestos de amor dentro del hogar.



Organiza un horario para cada actividad por cada uno de los integrantes de la familia, donde esto conduzca a cumplir otros objetivos dentro del proyecto de vida. “Cada uno debe sentirse útil en el hogar”, otorgando una responsabilidad a los integrantes de la familia, la cual puede cambiar cada semana.



Aumenta el flujo de aire y la ventilación en las casas y en sus habitaciones.



Aprovecha el tiempo organizando los closets, cambiando de lugar las cosas de la casa y creando así un ambiente diferente y de gustos comunes.



Realiza el mapa de tus sueños ahora que podrías contar con mayor tiempo. Esto te permitirá reevaluar tu proyecto de vida a partir de esta experiencia. En este enlace podrás encontrar cómo elaborarlo y qué se debe tener presente:

→ <http://la-vida-que-mereces.blogspot.com/2013/12/instrucciones-para-realizar-tu-mapa-de.html>

## Si tienes niñas, niños y adolescentes en casa



Proporciona a los niños información clara sobre cómo protegerse promoviendo en casa las mejores prácticas de lavado de manos y de higiene:



- MANOS: Lávalas frecuentemente.
- CODO: Tose en él
- CARA: No la toques
- MANTÉN el distanciamiento social
- Quédate en CASA



Alienta a los niños a hacer preguntas y expresar sus preocupaciones; explicándoles muy bien la situación y los efectos que esto conlleva.



Visita estos enlaces de las Naciones Unidas sobre cómo explicarles a los niños qué es la pandemia del coronavirus:

→ **Artículo para los padres**  
<https://news.un.org/es/story/2020/03/1471422>

→ **Video 6 cosas que debes saber sobre el coronavirus**  
<https://youtu.be/nLilBypaYrk>

→ **Video para aprender y cantar con tus hijos**  
<https://www.facebook.com/unicef/posts/10157942700399002>



Haz ejercicios físicos en casa con los niños, para que en conjunto establezcan ejercicios de estiramiento, flexibilidad y fuerza.



Garantiza la continuidad del aprendizaje de los niños, mediante acompañamiento en las tareas escolares en línea o mediante rutinas de lectura y adquisición de nuevos aprendizajes.



Pinta o crea figuras en papel, plastilina u otro material que sirva para desarrollar habilidades desde la motricidad fina. Por ejemplo, pinta y colorea mandalas. Estos según la artista plástica Patricia Caballero son “una poderosa y antigua herramienta de meditación. Su coloreado consciente acalla el ruido mental diario, nos devuelve el equilibrio interior y nos conecta con la sabiduría del alma”.

➔ En el siguiente enlace encontrarás mandalas para descargar e imprimir en casa:  
<http://www.supercoloring.com/es/dibujos-para-colorear/artes-y-cultura/mandala>



Indaga las motivaciones en el proyecto de vida de cada hijo mediante la construcción de historietas, dibujos o dramatizaciones, alimentando sus proyectos a futuro.



Construye en conjunto con tus hijos las rutinas diarias. Aquí te brindamos un ejemplo de lo que puede ser proyectado en tu rutina. Sin embargo, estas pueden extenderse o minimizarse en los tiempos, dependiendo del nivel de motivación de los niños.



Levantarse



Lavado de manos



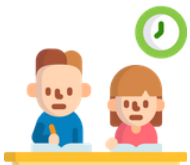
Desayunar



Tomar un baño



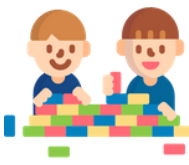
Vestirse



Actividades académicas



Lavado de manos



Juegos manuales



Lavado de manos



Almuerzo



Apoyar tareas de casa



Ejercicio



Lavado de manos



Un poco de ocio



Juego en familia



Lavado de manos



Cena



Lavado de manos



Lectura



Lavado de manos



A dormir



Y recuerda que con los niños es necesario ponerte en sus zapatos:



- Háblales con calma.
- Dale cariño todos los días.
- Pasa tiempo con ellos.
- Enséñales sin castigos y sin premios.
- Muéstrales los límites con amor y seguridad.
- Deja que se equivoquen.



- Hazles saber que, si se equivocan, es porque son pequeños, no porque son malos.
- Si cometen un error, motívalos a que hagan las cosas de una manera diferente para obtener un mejor resultado o interacción.
- Escúchalos.

## Si tienes adultos mayores



Explícales a los adultos mayores los cuidados que deben de tener para protegerse a sí mismos y a los demás.



Muéstrales las posibles consecuencias para su salud si no permanecen en su hogar. Invítalos para reflexionar sobre los riesgos de recibir visitas en la casa.



Permíteles ser autónomos y decidir qué tareas realizarán.



Dedícales tiempo para escucharlos en casa.



Comparte con ellos una canción, poema o lectura que en años atrás llenaron sus vidas de gratos recuerdos.



Acompáñalos en su oración diaria, que en muchos casos ellos promueven y realizan.



Comparte pasatiempos con ellos, como mirar revistas, juegos de mesa o hablar de experiencias pasadas y mirar fotos en casa, donde las vivencias traen bellos recuerdos.

Finalmente, te invitamos a visitar la página del Ministerio de Salud de Colombia para obtener información general sobre el COVID-19. A continuación encontrarás algunos enlaces de interés:

- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/infografia-coronavirus-adulto-mayor-19.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dVhYbMWVUOA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=mP3\\_rKHoA-0](https://www.youtube.com/watch?v=mP3_rKHoA-0)



## Recursos disponibles en tu comunidad para manejar el estrés, la ansiedad y/o depresión

Los datos que proporcionamos a continuación son a título orientativo, por lo que se recomienda una lectura detallada de cada una de las páginas web para conocer los criterios de elegibilidad de los programas o contactar directamente al proveedor de servicios.

**El Consulado de Colombia en Boston** respeta la soberanía de los Estados Unidos de América y las decisiones que, desde el Gobierno Federal, Estatal y Local, se adopten para atender la emergencia.



### 1. Nivel Federal

#### → Línea 211-Servicios Comunitarios

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/marque-el-211-para-servicios-comunitarios>  
Marcar 211 desde cualquier teléfono.

#### → Crisis Text Line

<https://www.crisistextline.org/>

Línea nacional para la salud mental disponible 24/7: Envíe la palabra HOME al 741741 para contactar a un consejero. (Coronavirus, ansiedad, suicidio, depresión, bullying, acoso sexual, abuso emocional, soledad, entre otros).

#### → SAMHSA's National Helpline

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

1-800-662-HELP (4357); TTY: 1-800-487-4889 conocido como "Treatment Referral Routing Service", provee tratamiento las 24 horas gratis y confidencial en inglés y español.



### 2. Estado de Massachusetts:

#### → Massachusetts Department of Mental Health- Mental Health Crisis Support

<https://www.mass.gov/orgs/massachusetts-department-of-mental-health>

Línea Principal-Disponibles de lunes a viernes de 9 am - 5 pm (617) 626-8000

Línea de emergencias 24 horas (877) 382-1609

#### → Programa de Servicios de Emergencia (ESP)

<https://www.mass.gov/info-details/emergency-services-program-contact-information>

Línea de emergencias 24 horas 1-877-382-1609

\*Folleto en español con los números de contacto por región:

<https://www.masspartnership.com/pdf/ESPflyerindividualsandfamiliesSP.pdf>



- **Samaritans**  
<https://samaritanshope.org/>  
Línea de emergencias 24 horas/ Mensaje de texto 1-877-870-4673
- **Sustance Abuse and Mental Health Services Administration- SAMHSA's Disaster Distress Helpline**  
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>  
Línea de emergencias en español 1-800-985-5990/ opción 2 Envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs al 66746  
\*Folleto en español: <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/coping-after-disaster-spanish-card.pdf>
- **Massachusetts General Hospital (atención para niños y adultos)**  
<https://www.massgeneral.org/psychiatry/treatments-and-services/>
- **Boston University, Center for Anxiety and Related Disorders (terapia online disponible)**  
<https://www.bu.edu/card/>
- **Center for Effective Child Therapy (CECT) at Judge Baker Children's Center**  
<https://jbcc.harvard.edu/cect-services-we-provide>
- **University of Massachusetts Amherst**  
<https://www.umass.edu/counseling/services>



### 3. Estado de Rhode Island

- **Department of Behavioral Healthcare, Developmental Disabilities and Hospitals**  
<https://bhddh.ri.gov/mh/help.php>  
Línea de contacto 401-462-3201
- **The Samaritans of Rhode Island**  
<http://www.samaritansri.org/>  
Línea de emergencias 24 horas 1-401-272-4044 1-800-365-4044
- **Gateway Healthcare, Inc (Pawtucket)**  
<https://www.gatewayhealth.org/>  
Línea de emergencia 401-723-1915
- **Black Stone Valley Community Health Care (Central Falls)**  
<http://www.bvchc.org/services/behavioral-health>  
Teléfono: 401-722-0081. Brindan atención en español.



→ **Providence Center**

<https://providencecenter.org/services/adult-services/outpatient-counseling-and-psychiatry>

Línea de emergencias: 401 2747111

→ **East Bay Center, Inc.**

Línea de emergencias 401-246-0700

610 Wampanoag Trail, East Providence, RI 02915-1506

→ **Thrive Behavioral Health (antiguo The Kent Center)**

Número de emergencias 401-738-4300

2756 Post Road, Ste. 200 Warwick, RI (401) 691-6000

→ **Newport County Community Mental Health Center**

Número de emergencias: 401-846-1213

127 Johnnycake Hill Road, Middletown, RI 02842

→ **Community Care Alliance**

Número de emergencias 401-235-7120

- Adultos: 800 Clinton Street Woonsocket, RI (401) 235-7125

- Niños: 181 Cumberland Street Woonsocket, RI

→ **Fellowship Health Resources:**

Línea de emergencia 401 383-4885

45 Sockanosset Cross Road unit 4 Cranston, RI.



## 4. Estado de New Hampshire

→ **The Samaritans of New Hampshire**

<http://samaritansnh.org/>

Crisis Hotline 603-357-5505 // Toll Free en NH: 866-457-291

→ **The Mental Health Center of Greater Manchester**

<https://www.mhcgm.org/>

Línea de emergencias 24 horas (603) 668-4111. Si

no habla inglés, los servicios de interprete están disponibles de forma gratuita. Llame al (603) 668-4111 o videollamada: (603) 821-0073.

→ **Community Council of Nashua**

<https://gnmhc.org/>

Línea de información general (603) 889-6147

Línea de emergencias 24 horas (800) 762-8191. Español 1-844-245-4545





→ **Center for Life Management**

<https://www.centerforlifemanagement.org/programs-services/emergency-services>  
Línea de emergencias 6034341577, opción 1.

→ **New Hampshire Hospital**

<https://www.dhhs.nh.gov/dcbcs/nhh/psychology.htm>  
Línea de contacto 6032715300 / toll free 8008523345 ext. 5300



## 5. Estado de Vermont

→ **Vermont Department of Mental Health**

<https://mentalhealth.vermont.gov/Corona-MH>  
Información sobre la línea de crisis disponible en <http://vtcrisistextline.org/wp-content/uploads/2017/03/crisis-text-line-FAQ.pdf>  
Envíe un mensaje de texto con las letras "VT" al 741741.

**En caso de emergencia puede comunicarse con los siguientes centros:**

→ **Clara Martin Center**

<http://www.claramartin.org>  
Línea de emergencias 24 horas 1-800-639-6360  
Cobertura: Orange county exceptuando las ciudades de Orange, Washington y Williamstown, Los servicios incluyen las ciudades de Granville y Hancock en Addison County y Bethel, Rochester, Royalton, Sharon, así como Stockbridge desde Windham hasta Windsor Counties.

→ **Counseling Service of Addison County**

<http://www.csac-vt.org>  
Línea de emergencias 24 horas 1-802-388-7641  
Cobertura: Addison County excepto las ciudades de Granville y Hancock.

→ **Howard Center**

<http://www.howardcenter.org>  
Línea de emergencias 24 horas 802-488-7777  
Cobertura: Chittenden county

→ **Healthcare and Rehabilitation Services**

<http://www.hcrs.org/>  
Línea de emergencias 24 horas 1-800-622-4235  
Cobertura: Windham and Windsor counties exceptuando las ciudades de Bethel, Rochester, Royalton, Sharon y Stockbridge



→ **Lamoille County Mental Health**

[www.lamoille.org](http://www.lamoille.org)

Línea de emergencias 24 horas 802-888-5026

Cobertura: Las ciudades de Craftsbury, Greensboro, Hardwick, y Stannard desde Orleans hasta Caledonia County, y Woodbury del Washington county.

→ **Northwestern Counseling and Support Services**

<http://www.ncssinc.org>

Línea de emergencias 24 horas 1-802-524-6554 - 1-800-834-7793

Cobertura: Franklin y Grand Isle counties

→ **Northeast Kingdom Human Services**

<http://www.nkhs.org>

Línea de emergencias 24 horas 1-802-334-6744 (Derby)

1-802-748-3181 (St. Johnsbury).

Cobertura: Caledonia, Essex, y Orleans counties excepto las ciudades de Craftsbury, Greensboro, Hardwick, y Stannard para servicios infantiles.

→ **Pathways Vermont**

<http://pathwaysvermont.org>

Línea de emergencias 24 horas 1 (833) 888-2557 o 1 (833) VT -TALKS

→ **Rutland Mental Health Services**

<http://www.rmhsccn.org>

Línea de emergencias 24 horas 1-802-775-1000

Cobertura: Rutland county

→ **United Counseling Service**

<http://www.ucsvt.org>

Línea de emergencias 24 horas 802-442-5491 (Bennington)

802-362-3950 (Manchester)

Cobertura: Bennington county

→ **Washington County Mental Health**

<http://www.wcmhs.org>

Línea de emergencias 24 horas 802-229-0591

Cobertura: Orange, Washington y Williamstown en Orange County.



## 6. Estado de Maine

- **Maine Department of Mental - Health- Statewide Crisis Hotline**  
[www.sweetser.org/programs-services/services-for-adults/crisis-services/](http://www.sweetser.org/programs-services/services-for-adults/crisis-services/).  
Línea telefónica 1-888-568-1112 o 711  
Si usted está fuera del Estado puede marcar al 211 o al 1-877-463-6207. Para más información visite [www.211maine.org](http://www.211maine.org).
- **Aroostook County Mental Health Center**  
43 Hatch Drive P. O. Box 1018 Caribou, ME 04736 498-6431
- **Community Health & Counseling Services**  
42 Cedar St., Box 425 Bangor, ME 04401 947-0366
- **Counseling Services, Inc.**  
265 North St. P. O. Box 1010 Saco, ME 04072-1010 286-1104
- **Crisis & Counseling Services**  
38-A Bangor Street Augusta, ME 04330 626-3448
- **Evergreen Behavioral Services**  
131 Franklin Health Commons, Suite A Farmington, ME 04938 778-0035
- **Youth Alternative / Ingraham**  
50 Monument Square P. O. Box 1868 Portland, ME 04104 874-1055
- **Mid-Coast Mental Health Center**  
12 Union St. P. O. Box 526 Rockland, ME 04841 701-4401
- **Oxford County Mental Health Services**  
150 Congress St. P. O. Box 355 Rumford, ME 04276 364-3549
- **Sweetser**  
50 Moody St. Saco, ME 04072 373-3002
- **Tri-County Mental Health Services**  
1155 Lisbon St. P. O. Box 2008 Lewiston, ME 04241 787-1155
- **Washington County Psychological Associates**  
294 East Kennebec Rd. P. O. Box 29 Machias, ME 04654 255-4990