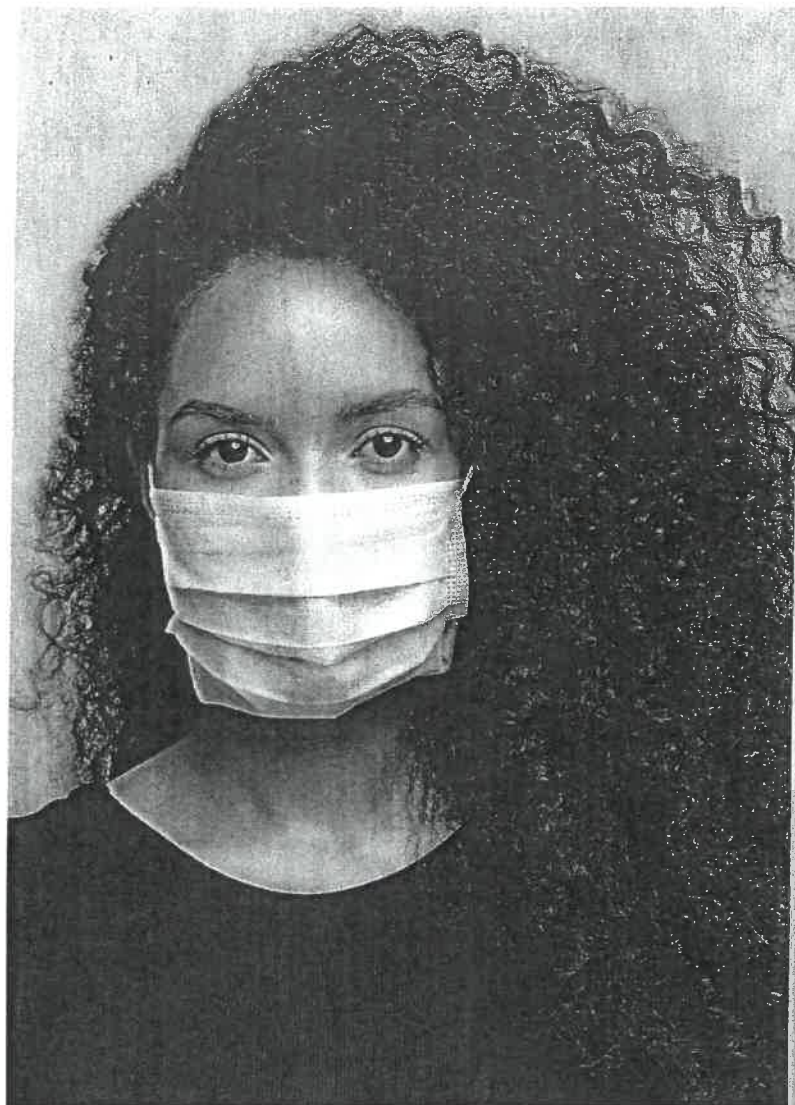




KANSAS: STRONGER TOGETHER

Crisis Counseling Assistance Program

**WE'RE HERE TO
HELP.**

**Due to COVID-19,
are you coping with...**

- **Personal illness?**
- **Grief?**
- **Job loss?**
- **Financial stressors?**
- **A need for support?**

- Free counseling by phone or through televideo
- No cost to you or your insurance company
- Offering support, educational materials & a list of trusted resources to those impacted by COVID-19

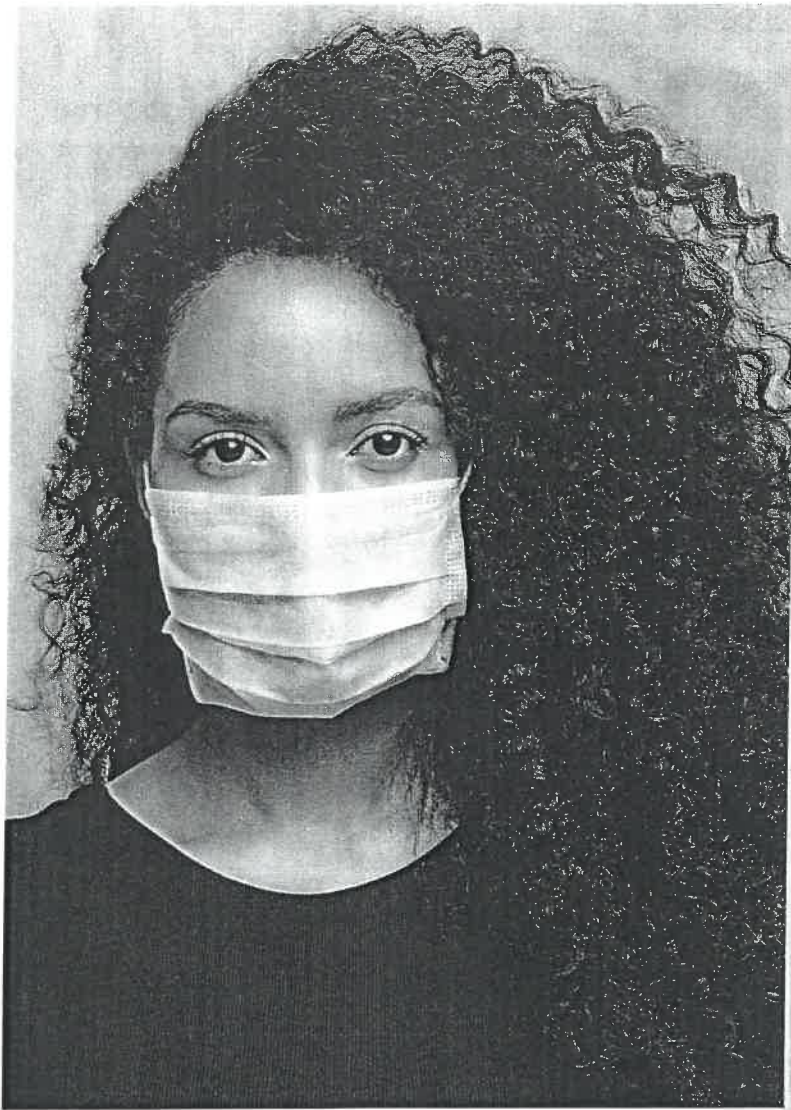
Here's How to Reach Us.

- E-mail: ccp@wyandotbhn.org
- Call: 913-563-6514

For general questions about COVID-19, call the KDHE
Hotline at 1-866-534-3463



Wyandot
Behavioral Health Network



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Programa de Asistencia para Asesoramiento en Casos de Crisis

**ESTAMOS AQUÍ PARA
AYUDAR.**

- Asesoramiento gratuito por teléfono o televideo
- Sin costo para usted o su compañía de seguros
- Ofrecemos apoyo, materiales educativos y una lista de recursos confiables para aquellos afectados por COVID-19

**Debido a COVID-19,
¿está lidiando con...**

- una enfermedad personal?
- un pesar?
- pérdida de trabajo?
- factores estresantes financieros?
- necesidad de apoyo?

A continuación le indicamos cómo comunicarse con nosotros:

- Correo electrónico: ccp@wyandotbhn.org
- Llame: 913-563-6514

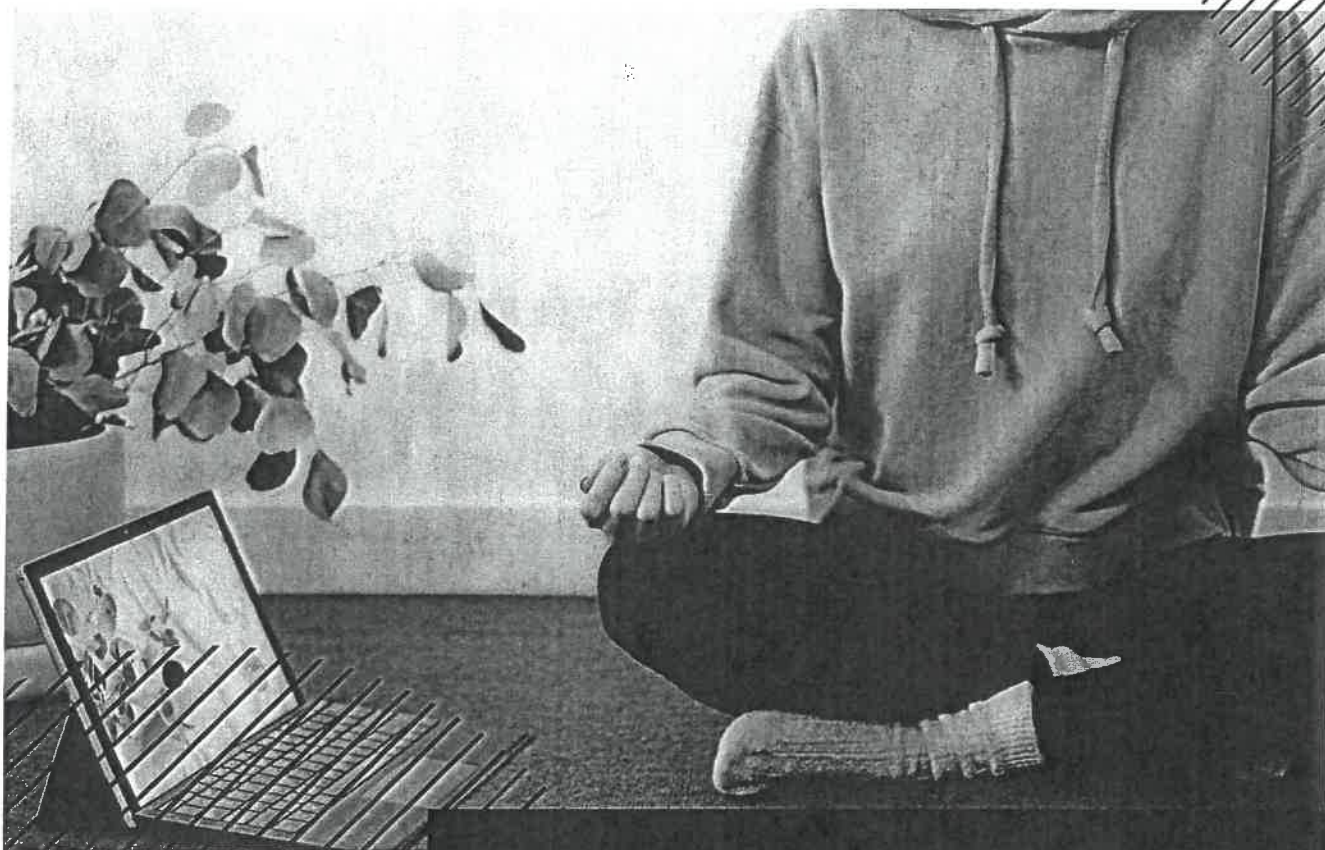
Para preguntas generales sobre COVID-19, llame a la línea directa de KDHE al 1-866-534-3463

 **Wyandot**
Behavioral Health Network



Wyandot

Behavioral Health Network

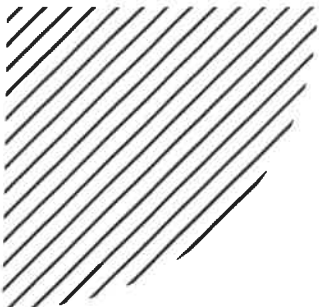


**HEALING THROUGH
COVID**

MINDFULNESS FOR MENTAL HEALTH

**Wyandot Behavioral Health
Network**

**Free weekly community zoom
sessions**



SOCIALLY DISTANCED BUT NOT ALONE

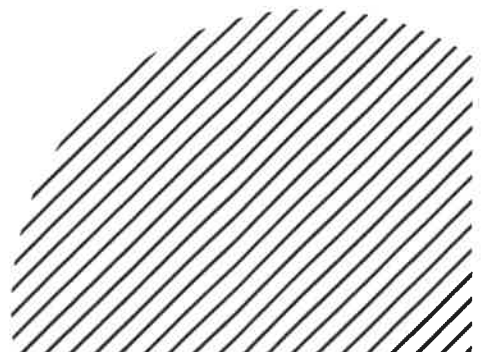
**JOIN US MONDAYS FROM 1:00-2:00PM
BEGINNING APRIL 2021**

Mindful practices help reduce stress and improve mental health during the COVID-19 pandemic. Zoom sessions are cost free and open to all community residents.

To sign up or to get more
information email
tiffane.friesen@wyandotbhn.org



Wyandot
Behavioral Health Network



Hotline Resources

COVID-19 Hotline Resources

- **KDHE Hotline, 866-534-3463** available M-F, 8:30am-5:30pm, Sat 10am-2pm, Sun from 1pm-5pm. Or visit the KDHE COVID-19 Resource Center at coronavirus.kdheks.gov
- **SAMHSA's Disaster Distress Hotline, 1-800-985-5990** or text **TalkWithUs** to **66746**, to be paired with a trained crisis counselor. The Disaster Distress Hotline provides 24/7 crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or man-made disasters. Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos** 66746

Crisis Hotline Resources

- **National Suicide Prevention Lifeline, 1-800-273-8255** or **1-888-628-9454 para español**. Provides free and confidential support 24/7 for people in distress, prevention, and crisis resources for you or your loved ones, and best practices for professionals.
- **Crisis Text Line**, text **Kansas** to **741741** This text line is a free, 24/7, confidential text message service for people in crisis.
- **Kansas Community Mental Health Centers**. Available 24/7, Contact the CMHC for crisis services in your county.
- **Veterans Crisis Line, 1-800-273-8255** and **Press 1** or text **838255** for confidential support for veterans, service members, National Guard and Reserve members, and their family and friends.
- **Kansas Crisis Hotline, 1-888-363-2287** provides confidential support 24/7 to victims of domestic violence, sexual assault and stalking.
- **National Domestic Violence Hotline, 1-800-799-7233**, log onto thehotline.org, or text **LOVEIS** to **22522**. Advocates are available 24/7 to talk confidentially with anyone experiencing domestic violence, seeking resources or information, or questioning unhealthy aspects of their relationship.
- **National Sexual Assault Hotline, 1-800-656-4673** or visit online.rainn.org for confidential, anonymous support 24/7 to individuals who are experiencing or have experienced sexual assault.

Kansas Helpline Resources

- **The Parent Helpline, 1-800-CHILDREN**, is a free and anonymous referral service that can provide support with parenting skills, child development, behavior management, mental health, legal concerns, and provide information about available programs and services.
- Call **Kansas Protection Report Center** at **1-800-922-5330** if you suspect a child is being abused or neglected or if you suspect an adult in the community is being abused, neglected, or exploited.
- **United Way's 2-1-1** or **1-888-413-4327** can help residents locate local resources they need. You can call **2-1-1**, or visit unitedwayplains.org/find-help to find resources in your area. The most common searches include food assistance, utility assistance, rent assistance, health insurance information/counseling, and homeless shelters.
- **Problem Gambling Helpline, 1-800-522-4700** If you or someone you know has a gambling problem, help is available, 24 hours a day at no-cost to you.
- **Kansas Substance Use Treatment Referral Line, 1-866-645-8216** and select **option 2**. Referral Line staff can help identify substance use treatment providers in your area and complete assessments for treatment.

IF YOU OR SOMEONE YOU KNOW IS IN IMMEDIATE DANGER, CALL 911

Household Resources

Food Resources

- feedingamerica.org/find-your-local-foodbank is a food assistance locator that will help you find available resources in your area.
- **Harvesters' SNAP Hotline- 1-877-653-9522** can be used to see if your household qualifies for **SNAP** (Supplemental Nutrition Assistance Program) or email them at **SNAP@harvesters.org**
- fns.usda.gov/meals4kids can help you locate resources in your area that can provide meals for school age children.

Economic Resources

- getkansasbenefits.gov can be used to file or check the status of your unemployment benefits.
- kansasworks.com has a list of COVID Essential Job Postings that are looking for applicants.
- **United Way's 2-1-1** may provide assistance with rent, utilities, bills, or food. To search for other available resources visit unitedwayplains.org
- **The Salvation Army** may have funds available to assist with rent and utilities, call **1-785-233-9648** to ask about availability.

Domestic Violence Resources

- **The Kansas Crisis Hotline, 1-888-363-2287**, is the statewide hotline for victims of domestic violence, sexual assault and stalking.
- **The National Domestic Violence Hotline, 1-800-799-7233**, is available 24/7 for assistance, information, or locating resources. For additional information or resources visit thehotline.org
- **The National Child Abuse Hotline, 1-800-422-4453** offers crisis intervention, information, and referrals to thousands of emergency, social service, and support resources. Crisis counselors are available 24/7 and all calls are confidential.
- 1in6.org offers support for men and boys experiencing sexual abuse or assault. Information, resources, 24/7 chat, online support groups, trainings and webinars are available online.

COVID-19 Resources

For accurate information regarding COVID-19 you can visit:

- **[cdc.gov](https://www.cdc.gov)** -The Centers for Disease Control and Prevention.
- **[nih.gov](https://www.nih.gov)** -The National Institute of Health.
- **[coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)** for the latest Coronavirus Disease updates.
- **[kdheks.gov](https://www.kdheks.gov)** -The Kansas Department of Health and Environment.
- **[covid.ks.gov](https://www.covid.ks.gov)** -The Office of the Governor has released the Kansas COVID-19 Response and Recovery website.
- **The KDHE Hotline, 1-866-534-3463**, is available M-F, 8:30am-5:30pm, Sat. 10am-2pm, Sun. from 1pm-5pm
- For local news follow your county or state emergency management agency or a trusted news source for updates.

When sharing information about COVID-19 on social media, make sure that it comes from a reliable source to stop the spread of rumors and inaccurate information.

COVID-19 Resources

For accurate information regarding COVID-19 you can visit:

- **[cdc.gov](https://www.cdc.gov)** -The Centers for Disease Control and Prevention.
- **[nih.gov](https://www.nih.gov)** -The National Institute of Health.
- **[coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)** for the latest Coronavirus Disease updates.
- **[kdheks.gov](https://www.kdheks.gov)** -The Kansas Department of Health and Environment.
- **[covid.ks.gov](https://www.covid.ks.gov)** -The Office of the Governor has released the Kansas COVID-19 Response and Recovery website.
- **The KDHE Hotline, 1-866-534-3463**, is available M-F, 8:30am-5:30pm, Sat. 10am-2pm, Sun. from 1pm-5pm
- For local news follow your county or state emergency management agency or a trusted news source for updates.

When sharing information about COVID-19 on social media, make sure that it comes from a reliable source to stop the spread of rumors and inaccurate information.

Families with Children

These resources focus on providing for children and teens' physical and educational well-being during COVID-19

- fns.usda.gov/meals4kids can locate resources in your area that provide meals for school age children.
- enrichmentactivities.org has hundreds of ideas and activities for at-home learning and fun.
- Encourage children to participate in age-appropriate tasks around the house.
- theeducatorsspinonit.com/virtual-field-trips-for-kids/ has a list of virtual fieldtrips that children can access from home. The list includes zoos, aquariums, US Landmarks, as well as museum tours.
- scholastic.com/teachers/student-activities/ has education and enrichment activities for grades K-12.
- childlife.org/resources/covid-19-resources Has activities and worksheets for both children and teens.
- actionforhealthykids.org has resources for parents and families.

To support the mental and emotional well-being of your children, it is important to talk to them about COVID-19. They have likely heard a lot of different information, and may have questions. Giving them age-appropriate explanations for what is going on will reduce anxiety and encourage them to come to you if they have any additional questions. Below are some resources to help facilitate these discussions.

- **The Pandemic Parenting Guide** by the Anxiety and Depression Association of America has tips on how to improve you and your child or teen's emotional well-being during COVID-19. You can find the resource guide at adaa.org/finding-help/coronavirus-anxiety-helpful-resources
- **KCSL's Parent Helpline, 1-800-CHILDREN**, is a free, statewide, anonymous, information and referral service. Call the Parent Helpline whenever you have a question or feel frustrated, upset or confused. There's no question too small or problem too big.

Compassion Fatigue

Compassion fatigue is a condition that can occur during prolonged exposure to a direct or indirect stressor. Often associated with caregiving professions, compassion fatigue can negatively affect physical, mental, and emotional health.

What to Look For		
Emotional Exhaustion	Mental Exhaustion	Physical Exhaustion
• Irritability • Anxiety • Depression • Emotional detachment • Feelings of isolation	• Feeling overwhelmed • Trouble focusing • Forgetfulness • Lack of interest • Lack of motivation	• Headaches • Sleeping too little or too much. • Change in appetite • Feeling ill or aches

How to Treat Compassion Fatigue

- **Recognize the symptoms.**
- **Eliminate or reduce exposure to the stressor** when possible.
- **Practice mindfulness.** This consists of focusing on the present moment and addressing negative thinking patterns. You can do this through yoga, meditation, journaling, breathing exercises, or walking in nature.
- **Talk to someone.** Talking with a trusted friend, family member, or a mental health professional can help reduce stress and anxiety.
 - Call **SAMHSA's Disaster Distress Hotline, 1-800-985-5990**, or text **TalkWithUs** to **66746**, to be paired with a trained crisis counselor.
 - Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- **Take care of your physical health**, maintain a sleep schedule, drink water regularly, eat balanced meals, and practice light exercise.
- **Maintain a good work/life balance.** Know when to take a break.
- **Set aside time for enjoyable activities.** Spend time with family, play with your pets, read, watch a movie, garden, or spend time outside.

Anxiety and Stress

Stress is a normal part of life, but constant and continual exposure to stress can negatively impact a person's physical, mental, and emotional well-being. If you recognize the symptoms of anxiety or stress in yourself or others, reach out, resources are available. Below are healthy coping habits to reduce your levels of stress

- **Recognize the symptoms of anxiety and stress.**
 - Change in sleep patterns. Sleeping too little or too much.
 - Feeling physically or mentally exhausted.
 - Difficulty focusing.
 - Repetitive or negative thought patterns.
 - Worsening physical or mental health conditions.
 - Increased use of alcohol, tobacco, or other drugs.
- **Practice mindfulness.** This consists of focusing on the present moment and addressing negative thinking patterns. You can do this through yoga, meditation, journaling, breathing exercises, or walking in nature.
- **Talk to someone.** Talking with a trusted friend, family member, or a mental health professional can help reduce stress and anxiety.
 - Call **SAMHSA's Disaster Distress Hotline, 1-800-985-5990**, or text **TalkWithUs** to **66746**, to be paired with a trained crisis counselor.
 - Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
 - Call the **National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255** if you or someone you know is having thoughts of suicide.
- **Take care of your physical health**, maintain a sleep schedule, drink water regularly, eat balanced meals, and practice light exercise.
- **Avoid over-exposure to news and social media.** While it is important to stay informed, constantly monitoring news and media can negatively impact your mental and emotional well-being.
- **Set aside time for enjoyable activities.** Spend time with family, play with your pets, read, practice your hobbies, garden, or spend time outside.

If you or someone you know is in danger, call 911, or contact emergency services immediately.

Pet Owner Resources

Pet Food

- **Humane Society of Greater KC**-5445 Parallel Pkwy, Kansas City, KS, Call **1-913-596-1000** to receive services.
- **TLC Pet Pantry**-Lawrence, 1245 New Hampshire Lawrence, KS 66044. Call **1-785-865-2821**
- **The Rescue Project** can deliver pet food if needed for the Overland Park area, for questions or services call **1-913-488-4965**.
- **SNKC** Pet food pantry at 1116 E 59th KCMO. Call **1-816-353-0940**, services by appointment only.
- **GPSPCA** Community Food Pantry for pet food 5424 Antioch Drive Merriam, KS. Call **1-913-831-7722**.

Pet Medical Expenses

- **Brown Dog Foundation** provides financial assistance for veterinary expenses. Visit browndogfoundation.org/prequal
- **RedRover** has grants available for veterinary urgent care, emergency sheltering, and crisis sheltering. Visit redrover.org/relief
- **The Pet Fund** assists pet owners pay for Non-basic, non-urgent care, cancer treatment, heart disease, etc. thepetfund.com/for-pet-owners
- **Rose's Fund for Animals** provides financial assistance to assist pet owners in paying for veterinary expenses. Visit rosesfund.org
- **Waggle Foundation** grant applications available to financially burdened, individual pet parents whose animals require medical assistance. Visit waggle.org/apply-for-financial-grant
- **The Shakespeare Animal Fund** may be able to assist with emergency veterinary expenses. For assistance email theshakefund@aol.com or call **1-775-342-7040**
- **Pets of the Homeless**: Pet food and veterinary care assistance for homeless. Visit petsofthehomeless.org
- **The Onyx & Breezy Foundation** can provide financial grants for veterinary, food, or supply expenses. Visit onyxandbreezy.org/grant-application.html

Virtual Recovery Resources

Virtual Recovery Resources are available for individuals seeking recovery assistance for substance use or addictions.

Helplines

- **Kansas Substance Use Treatment Referral Line, 1-866-645-8216**, select option 2. Referral Line staff can help identify substance use treatment providers in your area.
- **Problem Gambling Helpline at 1-800-522-4700** has assistance available 24/7
- **SAMHSA's Treatment Referral Routing Service, 1-800-662-4357**, is a confidential, free, 24/7, information service for individuals and family members facing mental and/or substance use disorders. This service provides referrals to local treatment facilities, support groups, and community-based organizations.

Online Support Services

- **Alcoholics Anonymous** offers online support at aa-intergroup.org
- **Narcotics Anonymous** has a variety of meeting options at na.org/meetingsearch
- smartrecovery.org/community offers a community of mutual-support groups and forums.
- soberrecovery.com/forums provides an online forum for individuals in recovery and their friends and family.
- **soberistas.com** provides a women-only international online recovery community
- sobergrid.com offers an online platform to help anyone get sober and stay sober.
- supportgroupsinkansas.org can be used to find support groups in your area for topics such as substance use recovery, mental health, or general support during COVID-19.
- **SAMHSA's Virtual Recovery Resources** tip sheet for recovery support. samhsa.gov/sites/default/files/virtual-recovery-resources.pdf

If you or someone you know is in danger, call 911, or contact emergency services immediately.

Grief and Loss

While grief is often associated with death, it can be felt after any sort of loss.

- Loss of job
- Loss of income
- Changes in routines.
- Feelings of isolation.
- Cancelled events
- Loss of security
- Anxiety about the future.
- Worry about loved ones.

Feelings associated with grief can negatively impact your physical, mental, and emotional well-being. If you or someone you know is grieving any kind of loss, there are resources and coping strategies to help during this difficult time.

- **Give yourself time to process your emotions.** Anxiety, sadness, and anger are common reactions to grief, it is important to recognize these feelings and work through them.
- **Practice mindfulness.** Focus on the present moment and address negative thinking patterns. You can do this through yoga, meditation, journaling, breathing exercises, or walking in nature.
- **Take care of your physical health,** maintain a sleep schedule, drink water regularly, eat balanced meals, and practice light exercise.
- **Set aside time for enjoyable activities.** Spend time with family, play with your pets, read, practice your hobbies, garden, or spend time outside.

Resources

- Call **SAMHSA's Disaster Distress Hotline, 1-800-985-5990** or text **TalkWithUs** to **66746**, to be paired with a trained crisis counselor.
- Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- Call the **National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255** if you or someone you know is having thoughts of suicide.
- **The National Alliance on Mental Illness**, has information and resources for individuals affected by COVID-19 at [nami.org/covid-19-guide](https://www.nami.org/covid-19-guide)
- griefshare.org/findagroup can help find virtual grief support groups in your area.

If you or someone you know is in danger, call 911, or contact emergency services immediately.

Agriculture

COVID-19 has created new and unique challenges that ranchers, farmers, and others in the agriculture industry now must face. If you or someone you know in the agriculture industry is struggling there are resources available.

Resources

- **KansasAgStress.org** offers support and services to those in the agriculture industry affected by COVID-19. Kansas Ag Stress has mental health resources and support to help you handle new or additional stress. Including practicing self care:
 - **Physical**- Sleep, stretching, walking, healthy food, rest.
 - **Emotional**-Stress management, emotional maturity, forgiveness, compassion, kindness.
 - **Social**-Boundaries, support systems, communication, time together, asking for help.
 - **Spiritual**-Time alone, mediation, prayer, connection, nature, journaling, sacred space.
 - **Personal**-Hobbies, knowing yourself, honoring your true self.
 - **Space**-Safety, healthy living environment, security, stability.
- **Coronavirus Food Assistance Program (CFAP)** can provide financial assistance to producers of agricultural commodities, visit **farmers.gov/cfap** to check eligibility and requirements.

Helplines

- **farmers.gov Regional Concern Hotline, 1-800-447-1985** is available for free 24/7 support.
- Call **SAMHSA's Disaster Distress Hotline, 1-800-985-5990** or text **TalkWithUs** to **66746**, to be paired with a trained crisis counselor. Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- Call the **National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-8255** if you or someone you know is having thoughts of suicide.

If you or someone you know is in danger, call 911, or contact emergency services immediately.

Línea directa de recursos sobre el COVID-19

Recursos de línea directa ante el COVID-19

- **Línea directa del Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE), 866-534-3463**, disponible de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., sábados de 10 a.m. a 2 p.m., domingo de 1 p.m. a 5 p.m. O visite el Centro de recursos del KDHE de COVID-19 en coronavirus.kdheks.gov
- **Línea de ayuda para casos de desastre de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), 1-800-985-5990**, o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al **66746** para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado. La línea directa está disponible 24/7. Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746** Recursos de la línea directa de crisis.
- **Línea nacional de prevención del suicidio** (National Suicide Prevention Lifeline), **1-800-273-8255** o **1-888-628-9454 para español**. Da apoyo gratis y confidencial 24/7 para personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales.
- **Línea de crisis por mensajes de texto** (Crisis Text Line): envíe **Kansas** por mensaje de texto al **741741** para un servicio confidencial de mensajes de texto gratis 24/7 para las personas en situación de crisis.
- **Línea de crisis para veteranos** (Veterans Crisis Line), **1-800-273-8255** y **presione 1** o envíe un mensaje de texto al **838255** para tener apoyo confidencial para los veteranos, miembros del servicio, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, y sus familiares y amigos.
- **Línea directa de crisis de Kansas** (Kansas Crisis Hotline), **1-888-363-2287** da apoyo confidencial 24/7 a víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y acoso.
- **Línea directa nacional de violencia doméstica** (National Domestic Violence Hotline), **1-800-799-7233**, inicie sesión en thehotline.org, o envíe un mensaje de texto con **LOVEIS** al **22522**, para pedir recursos o información, o preguntar sobre aspectos no saludables de su relación. Los defensores son confidenciales y están disponibles 24/7 para hablar con cualquier persona que experimente violencia doméstica.
- **Línea directa nacional de agresión sexual** (National Sexual Assault Hotline), **1-800-656-4673**, o visite online.rainn.org para obtener apoyo confidencial y anónimo 24/7 para sobrevivientes de agresión sexual.
- **La línea de ayuda para padres** (Parent Helpline), **1-800-CHILDREN**, es un servicio de remisión gratis y anónimo que puede dar el apoyo de recursos de líneas telefónicas de Kansas sobre competencias de crianza, desarrollo infantil, manejo del comportamiento, salud mental, preocupaciones legales y dar información sobre los programas y servicios disponibles.
- Llame al **Centro de Informes de Protección de Kansas** (Kansas Protection Report Center) al **1-800-922-5330** si sospecha que un niño está siendo abusado o descuidado o si sospecha que un adulto en la comunidad está siendo abusado, descuidado o explotado.
- **El 2-1-1** o el **1-888-413-4327** de **United Way** pueden ayudar a los residentes a encontrar los recursos locales que necesitan. Visite unitedwayplains.org/find-help para encontrar recursos en su área. Las búsquedas más comunes incluyen asistencia alimentaria, asistencia con servicios públicos, asistencia con el alquiler, información/orientación sobre seguros médicos y refugios para personas sin vivienda.
- **Línea de ayuda para problemas con el juego** (Problem Gambling Helpline), **1-800-522-4700**: si usted o alguien que conoce tiene un problema con el juego, hay ayuda disponible las 24 horas del día sin costo para usted.
- **Línea de remisión para tratamiento por uso de sustancias de Kansas** (Kansas Substance Use Treatment Referral Line), **1-866-645-8216** y seleccione la **opción 2**. Pueden identificar proveedores de tratamiento por uso de sustancias en su área y hacer evaluaciones para el tratamiento.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
kstrongertogether.org

Recursos sobre el COVID-19 para grupos familiares

Recursos para comida

- feedingamerica.org/find-your-local-foodbank es un localizador de asistencia alimentaria que lo ayudará a encontrar los recursos disponibles en su área.
- **La línea directa de SNAP de Harvesters: 1-877-653-9522** se puede usar para ver si su grupo familiar califica para el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP), o envíe un email a SNAP@harvesters.org • fns.usda.gov/meals4kids puede ayudar a encontrar recursos en su área que puedan dar comidas para niños en edad escolar.

Recursos económicos

- getkansasbenefits.gov se puede usar para presentar o verificar el estado de las beneficios de desempleo.
- kansasworks.com tiene una lista de anuncios donde se buscan candidatos para empleos esenciales ante el COVID.
- **El 2-1-1 de United Way** puede dar asistencia con el alquiler, las facturas o la comida. Para buscar otros recursos disponibles, visite unitedwayplains.org
- **El Ejército de Salvación** (The Salvation Army) puede tener fondos disponibles para ayudar con el alquiler y los servicios públicos. Llame al **1 (785) 233-9648** para preguntar sobre la disponibilidad.

Recursos para casos de violencia doméstica

- **La línea directa de crisis de Kansas, 1-888-363-2287**, es la línea directa estatal para víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y acoso.
- **La línea directa nacional de violencia doméstica, 1-800-799-7233**, está disponible 24/7 para obtener ayuda, información o encontrar recursos. Para pedir más información o recursos, visite thehotline.org
- **La Línea directa nacional de abuso infantil** (National Child Abuse Hotline), **1-800-422-4453** da intervención en crisis, información y remisiones a miles de recursos de emergencia, servicios sociales y apoyo. Los consejeros de crisis están disponibles 24/7 y todas las llamadas son confidenciales.
- 1in6.org da apoyo para hombres y niños que sufren abuso o agresión sexual. La información, los recursos, el chat 24/7, los grupos de apoyo en línea, las capacitaciones y los seminarios web están disponibles en línea.
- **Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911**



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1 (800)-273-8255
kstrongertogether.org

Recursos sobre el COVID-19

Para obtener información precisa sobre el COVID-19, puede visitar:

- **cdc.gov**: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- **nih.gov**: Instituto Nacional de Salud.
- **coronavirus.gov**: para obtener las últimas actualizaciones de la enfermedad por coronavirus.
- **kdheks.gov**: Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas
- **covid.ks.gov**: la oficina del gobernador publicó el sitio web de Respuesta y recuperación de CO
- VID-19 de Kansas.
- **La línea directa de KDHE, 1-866-534-3463**, está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., los sábados de 10 a.m. a 2 p.m., los domingos de 1 p.m. a 5 p.m.
- Para noticias locales, siga la agencia de manejo de emergencias de su condado o estado o una fuente de noticias confiable para actualizaciones.



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1 (800)-273-8255
ksstrongertogether.org

Recursos sobre el COVID-19

Para obtener información precisa sobre el COVID-19, puede visitar:

- **cdc.gov**: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).
- **nih.gov**: Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health).
- **coronavirus.gov**: para obtener las últimas actualizaciones de la enfermedad por coronavirus.
- **kdheks.gov**: Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (Kansas Department of Health and Environment)
- **covid.ks.gov**: la oficina del gobernador publicó el sitio web de Respuesta y recuperación de COVID-19 de Kansas.
- **La línea directa de KDHE, 1-866-534-3463**, está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., los sábados de 10 a.m. a 2 p.m., los domingos de 1 p.m. a 5 p.m.
- Para noticias locales, siga la agencia de manejo de emergencias de su condado o estado o una fuente de noticias confiable para actualizaciones.



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1 (800)-273-8255
ksstrongertogether.org

Recursos sobre el COVID-19 para familias con niños

Estos recursos se enfocan en dar bienestar físico y educativo a niños y adolescentes durante la pandemia del COVID-19.

- fns.usda.gov/meals4kids puede encontrar recursos en su área que den comidas para niños en edad escolar.
- enrichmentactivities.org tiene cientos de ideas y actividades para aprender y divertirse en casa.
- theeducatorsspinonit.com/virtual-field-trips-for-kids/ tiene una lista de excursiones virtuales a las que los niños pueden acceder desde casa. La lista incluye zoológicos, acuarios, lugares emblemáticos de los EE. UU. y recorridos por museos.
- scholastic.com/teachers/student-activities/ tiene actividades de educación y enriquecimiento para los grados K-12.
- childlife.org/resources/covid-19-resources tiene actividades y hojas de trabajo para niños y adolescentes.
- actionforhealthykids.org tiene recursos para padres y familias.

Para apoyar el bienestar mental y emocional de sus hijos, es importante hablar con ellos sobre el COVID-19. Probablemente escucharon mucha información distinta y pueden tener preguntas. Darles explicaciones apropiadas para su edad sobre lo que está sucediendo reducirá la ansiedad y los animará a acudir a usted si tienen preguntas adicionales.

Abajo hay algunos recursos para ayudar a facilitar estas conversaciones.

- **La Guía de pandemia para padres** (Pandemic Parenting Guide) de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América (Anxiety and Depression Association of America) tiene consejos sobre cómo mejorar su bienestar emocional y el de su hijo durante la pandemia del COVID-19. Puede encontrar la guía de recursos en adaa.org/finding-help/coronavirus-anxiety-helpful-resources
- **La línea de ayuda para padres de KCSL, 1-800-CHILDREN**, es un servicio gratis, estatal y anónimo de información y remisión. Llame a la línea de ayuda para padres siempre que tenga una pregunta o se sienta frustrado, molesto o confundido. No hay duda demasiado pequeña o problema demasiado grande.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
ksstrongertogether.org

Recursos para la fatiga

por compasión ante el COVID-19

La fatiga por compasión es una condición que puede ocurrir durante la exposición prolongada a un factor estresante directo o indirecto. A menudo asociada con las profesiones de cuidado, la fatiga por compasión puede afectar negativamente la salud física, mental y emocional.

	Señales de alerta	
Agotamiento emocional	Agotamiento mental	Agotamiento físico
• Irritabilidad • Ansiedad • Depresión • Desapego emocional • Sentimiento de aislamiento	• Sentirse abrumado • Problemas de concentración • Olvidos • Falta de interés • Falta de motivación	• Dolores de cabeza • Dormir muy poco o demasiado. • Cambios en la alimentación • Sensación de malestar o dolores

Cómo tratar la fatiga por compasión:

- **Reconozca los síntomas.**
- **Elimine o reduzca la exposición al factor estresante** cuando sea posible. **Practique mindfulness.** Concéntrese en el momento presente y trate los patrones de pensamiento negativos. Puede hacerlo mediante el yoga, la meditación, la escritura de un diario, ejercicios de respiración o caminatas en la naturaleza.
- **Hable con alguien.** Hablar con un amigo de confianza, un familiar o un profesional de la salud mental puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Llame a la **Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA, 1-800-985-5990**, o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al **66746**, para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado.
 - Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- **Cuide su salud física**, mantenga un horario de sueño, beba agua regularmente, consuma comidas variadas y haga ejercicio según su nivel de comodidad.
- **Mantenga un buen equilibrio entre el trabajo/la vida personal.** Sepa cuándo tomar un descanso.
- **Reserve tiempo para actividades agradables.** Pase tiempo con la familia, juegue con sus mascotas, lea, vea una película, trabaje en el jardín o pase tiempo al aire libre.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1 (800)-273-8255
kstrongertogether.org

Recursos para la ansiedad y el estrés por compasión ante el COVID-19

constante puede afectar negativamente su bienestar físico, mental y emocional. Abajo figuran hábitos de afrontamiento saludables para reducir el estrés.

- **Reconozca los síntomas de la ansiedad y el estrés.**
 - Cambios en los patrones de sueño. Dormir demasiado o muy poco.
 - Sentimiento de agotamiento físico o mental.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Patrones de pensamiento repetitivos o negativos.
 - Empeoramiento de las condiciones de salud física o mental.
 - Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- **Practique mindfulness.** Consiste en centrarse en el momento presente y tratar los patrones de pensamiento negativos. Puede hacerlo mediante el yoga, la meditación, escribir un diario, hacer ejercicios de respiración o caminar en la naturaleza.
- **Hable con alguien.** Hablar con un amigo de confianza, un familiar o un profesional de la salud mental puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Llame a la **Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA, 1-800-985-5990**
 - Envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al **66746** para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado.
 - Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**.
 - Llame a la **línea directa nacional para la prevención del suicidio** (National Suicide Prevention Hotline) al **1-800-273-8255** si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas.
- **Cuide su salud física,** mantenga un horario de sueño, beba agua regularmente, consuma comidas variadas y practique ejercicio ligero.
- **Evite la sobreexposición a noticias y redes sociales.** Aunque es importante mantenerse informado, monitorear constantemente las noticias y los medios de comunicación puede afectar negativamente su bienestar mental y emocional.
- **Reserve tiempo para actividades agradables.** Pase tiempo con la familia, juegue con sus mascotas, lea, practique sus pasatiempos, trabaje en el jardín o pase tiempo al aire libre.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1 (800)-273-8255
ksstrongertogether.org

Recursos sobre el COVID-19 para dueños de mascotas

Comida para mascotas

- **Humane Society of Greater KC:** 5445 Parallel Pkwy, Kansas City, KS. Llame al **1-913-596-1000** para recibir servicios.
- **TLC Pet Pantry:** Lawrence, 1245 New Hampshire Lawrence, KS 66044. Llame al **1-785-865-2821**.
- **The Rescue Project** puede entregar comida para mascotas si es necesario para el área de Overland Park. Para preguntas o servicios, llame al **1-913-488-4965**.
- **SNKC:** despensa de alimentos para mascotas en el 1116 E 59th de KCMO. Llame al **1-816-353-0940**. Los servicios son únicamente con cita.
- **GPSPCA:** despensa comunitaria de alimentos para mascotas, 5424 Antioch Drive Merriam, KS. Llame al **1-913-831-7722**.

Gastos veterinarios para mascotas

- **Brown Dog Foundation** da asistencia económica para los gastos veterinarios. Visite browndogfoundation.org/prequal
- **RedRover** tiene subvenciones disponibles para atención veterinaria de urgencia, refugio de emergencia y refugio de crisis. Visite redrover.org/relief
- **The Pet Fund** ayuda a los dueños de mascotas a pagar la atención no básica, no urgente, el tratamiento del cáncer, las enfermedades cardíacas, etc. thepetfund.com/for-pet-owners
- **Rose's Fund for Animals** da asistencia económica para ayudar a los dueños de mascotas a pagar los gastos veterinarios. Visite rosesfund.org
- Las solicitudes de subvenciones de la **Waggle Foundation** están disponibles para dueños de mascotas con cargas económicas cuyos animales requieren asistencia médica. Visite waggle.org/apply-for-financial-grant
- **The Shakespeare Animal Fund** puede ayudar con los gastos veterinarios de emergencia. Para obtener asistencia, envíe un email a [**theshakefund@aol.com**](mailto:theshakefund@aol.com) o llame al **1775-342-7040**
- **Pets of the Homeless:** asistencia en alimentos para mascotas y atención veterinaria para personas sin vivienda. Visite petsofthehomeless.org
- **La fundación Onyx & Breezy Foundation** puede dar subvenciones económicas para gastos de veterinaria, alimentos o suministros. Visite onyxandbreezy.org/grant-application.html

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
ksstronaertogether.org

Recursos virtuales de recuperación

sobre el COVID-19

Los recursos virtuales de recuperación están disponibles para las personas que buscan ayuda por abuso de sustancias o adicciones.

Líneas de ayuda

- **Línea de remisión para el tratamiento por uso de sustancias de Kansas** (Kansas Substance Use Treatment Referral Line), **1-866-645-8216** seleccione la opción 2. El personal de la línea de remisión puede ayudar a identificar a los proveedores de tratamiento por abuso de sustancias en su área.
- La **línea de ayuda para problemas con el juego, 1-800-522-4700**, tiene asistencia disponible 24/7.
- El **servicio de enrutamiento de remisiones de tratamiento** (Treatment Referral Routing Service) de **SAMHSA, 1-800-662-4357**, es un servicio de información confidencial, gratis, disponible 24/ 7, para individuos y familiares que enfrentan trastornos mentales o por uso de sustancias. Este servicio presta servicios de remisión a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.

Servicios de apoyo en línea

- **Alcohólicos Anónimos** da apoyo en línea en aa-intergroup.org.
- **Narcóticos Anónimos** tiene una variedad de opciones de reunión en na.org/meetingsearch.
- smartrecovery.org/community es una comunidad de grupos de apoyo mutuo y foros.
- soberrecovery.com/forums es un foro en línea para personas en recuperación y sus amigos y familiares.
- **soberistas.com** es una comunidad internacional de recuperación en línea exclusiva para mujeres.
- **sobergrid.com** es una plataforma en línea para ayudar a cualquiera a estar y mantenerse sobrio.
- supportgroupsinkansas.org se puede usar para encontrar grupos de apoyo en su área para temas como la recuperación del uso de sustancias, la salud mental o el apoyo general durante la pandemia del COVID-19.
- Hoja de consejos para ayuda en la recuperación de **Recursos virtuales de recuperación de SAMHSA** [samhsa.gov/sites/default/files/virtual-recovery-resources.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/virtual-recovery-resources.pdf)

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
kstrongertogether.org

Recursos para duelos y pérdidas

por el COVID-19

Se puede sentir angustia después de cualquier tipo de pérdida. Esto puede incluir:

- Pérdida del empleo
- Pérdida de ingresos
- Cambios en las rutinas
- Sentimientos de aislamiento
- Eventos cancelados
- Pérdida de confianza
- Ansiedad sobre el futuro
- Preocupación por sus seres queridos

Los sentimientos asociados con la angustia pueden afectar negativamente su bienestar físico, mental y emocional. Si usted o alguien que conoce está sufriendo algún tipo de pérdida, hay recursos disponibles.

- **Dese tiempo para procesar sus emociones.** La ansiedad, la tristeza y la ira son reacciones comunes a la angustia, es importante reconocer estos sentimientos y superarlos.
- **Practique mindfulness.** Concéntrese en el momento presente y trate los patrones de pensamiento negativos. Puede hacerlo mediante el yoga, la meditación, escribir un diario, hacer ejercicios de respiración o caminar en la naturaleza.
- **Cuide su salud física,** mantenga un horario de sueño, beba agua regularmente, consuma comidas variadas y haga ejercicio según su nivel de comodidad.
- **Reserve tiempo para actividades agradables.** Pase tiempo con la familia, juegue con sus mascotas, lea, practique pasatiempos, trabaje en el jardín o pase tiempo al aire libre.

Recursos

- Llame a la **Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA, 1-800-985-5990** o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al **66746** para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado.
- Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- Llame a la **línea directa nacional para la prevención del suicidio** al **1-800-273-8255** si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas.
- **La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales** (National Alliance on Mental Illness), tiene información y recursos para las personas afectadas por el COVID-19 en nami.org/covid-19-guide • griefshare.org/findagroup puede ayudar a encontrar grupos virtuales de apoyo para el duelo en su área.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
kstrongertogether.org

Recursos de agricultura ante el COVID-19

El COVID-19 creó retos nuevos y únicos que los ganaderos, granjeros y otros en la industria agrícola ahora deben enfrentar, pero los recursos están disponibles.

Recursos

- **KansasAgStress.org** da apoyo y presta servicios de salud mental a aquellos en la industria agrícola afectados por el COVID-19, para ayudarlos a manejar el estrés nuevo o adicional.
- **Programa de asistencia alimentaria para el coronavirus (CFAP)** puede dar asistencia económica a los productores de productos agrícolas. Visite **farmers.gov/cfap** para verificar la elegibilidad y los requisitos.

Estrategias de cuidado personal:

- **Físicas:** dormir, estirarse, caminar, comer sano, descansar.
- **Emocionales:** manejo del estrés, madurez emocional, perdón, compasión, amabilidad.
- **Sociales:** límites, sistemas de apoyo, comunicación, momentos compartidos, pedidos de ayuda.
- **Espirituales:** tiempo a solas, meditación, oración, conexión, naturaleza, diario, espacio sagrado.
- **Personales:** pasatiempos, conocerse a sí mismo, honrar su verdadero yo.
- **Espaciales:** seguridad, entorno de vida saludable, confianza, estabilidad.

Líneas de ayuda

- **farmers.gov** -Línea directa de preocupaciones regionales (Regional Concern Hotline), **1-800-447-1985**, está disponible para ayuda gratis 24/7.
- Llame a la **línea directa de orientación de crisis de Kansas** (Kansas Crisis Counseling Hotline) al **1(800)-273-8255** para comunicarse con un consejero de crisis capacitado.
- Llame a la **Línea de ayuda para casos de desastre de SAMHSA**, **1-800-985-5990** o envíe **TalkWithUs** por mensaje de texto al **66746**, para que lo comuniquen con un consejero de crisis capacitado. Para hispanohablantes, llamada **1-800-985-5990** y presione 2 o texto **Hablanos 66746**
- Llame a la **Línea Directa Nacional para la Prevención del Suicidio** al **1-800-273-8255** si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas.

Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame al 911



KANSAS: STRONGER TOGETHER

Línea Directa de Orientación de Crisis de Kansas
(Kansas Crisis Counseling Hotline): 1(800)-273-8255
ksstrongertogether.org