

APLICACIÓN MÓVIL COVID COACH



COVID Coach es una **aplicación móvil gratuita y fácil de usar** creada para todos, incluyendo los Veteranos y los Miembros del servicio, para apoyar el autocuidado y la salud mental en general durante la pandemia del coronavirus (COVID-19). Fue desarrollada por el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) en el 2020. La aplicación lo conecta con recursos para ayudarlo a lidiar con el estrés, mantenerse saludable, mantenerse conectado y navegar la crianza, el cuidado y el trabajo desde el hogar mientras observa el distanciamiento social o se refugia en su vivienda. La aplicación móvil COVID Coach no está destinada a reemplazar la atención profesional relacionada con COVID-19 o condiciones de salud mental.

APRENDA SOBRE EL AFRONTAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA

La aplicación móvil COVID Coach puede brindarle información que lo ayude a mantenerse equilibrado, conectado, seguro y saludable.

- Aprenda sobre comportamientos saludables para protegerse durante la pandemia
- Encuentre consejos que lo ayudarán con el trabajo remoto, la crianza y el cuidado
- Explore actividades interiores para hacer solo, con un compañero o con niños

MANEJE EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR

Encuentre herramientas que lo ayuden a manejar el estrés durante la pandemia. También puede marcar sus actividades favoritas y crear sus propias herramientas.

- Practique la relajación y otros ejercicios de manejo del estrés
- Supervise su estado de ánimo, nivel de ansiedad, bienestar y síntomas de estrés a lo largo del tiempo para reconocer patrones y descubrir qué funciona para usted
- Cree su propia red de apoyo personal

FIJE METAS PERSONALES Y SUPERVISE EL CRECIMIENTO

Crear una meta para usted—algo que pueda hacer a diario para ayudarlo a cuidarse—y supervisar su crecimiento es una forma útil de concentrarse en lo positivo.

- Fije metas personales: cosas pequeñas para ayudarse a sí mismo, a un miembro de la familia o a un amigo
- Vea gráficas que muestran su crecimiento a lo largo del tiempo
- Fije recordatorios para visitar la aplicación todos los días y trabaje hacia sus metas

OBTENGA APOYO

Si se encuentra en crisis, existen recursos para conectarse con personas que pueden ayudarlo. Agregue información de contacto de personas en las que confía y comuníquese cuando necesite ayuda.

