



## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto: Linda Quon

[lquon@quondc.com](mailto:lquon@quondc.com)

(541) 610-4317

### **Se anima a los residentes de Oregón Central de acceder a los servicios de salud mental durante la pandemia**

**Bend, OR (Date)** -- En medio de una pandemia global, la tensión sube y muchas personas experimentan un aumento de ansiedad, depresión y aislamiento. El equipo de Mind Your Mind Central Oregón (Cuida tu Mente Oregón Central) está pidiendo a los miembros de la comunidad que continúen hablando sobre salud mental, fomenten el auto cuidado y conecten a los residentes con recursos profesionales de salud mental.

Con el cierre de escuelas y agencias de servicios, también existe preocupación por las necesidades de los niños. Los entornos en los que a menudo se identifican las necesidades de salud física y mental de los niños están menos disponibles durante este tiempo, y las agencias de salud mental están observando una disminución en las referencias de los niños a importantes servicios de salud mental.

[Mind Your Mind Central Oregon](#), es un esfuerzo de Oregón Central para promover la salud mental cotidiana, y se está acercando en nombre de los proveedores y defensores locales de salud mental y física para recordarles a los habitantes de Oregón Central la importancia de buscar atención y apoyo emocional todos los días, y especialmente durante tiempos difíciles. Puede encontrar información sobre salud mental y otros recursos en [mindyourmindco.org](http://mindyourmindco.org).

"La gente está experimentando altos niveles de estrés en este momento. Los dueños de negocios están luchando, las personas están enfrentando desafíos de empleo y vivienda, los padres están haciendo malabares con el trabajo mientras tratan de mantener a sus hijos en el camino correcto", dijo Jessica Jacks, Supervisora de Prevención de Servicios de Salud del Condado de Deschutes. "Todos debemos de estar atentos para usar nuestras habilidades de afrontamiento y pedir ayuda cuando la necesitemos".

Mind Your Mind Central Oregón es una iniciativa de los Profesionales de la Prevención en agencias de los condados Crook, Jefferson y Deschutes y en asociación con el Consejo de Salud de Oregón Central Para obtener más información, visite [mindyourmindco.org](http://mindyourmindco.org).

###

### **Acerca de MYMCO**

Mind Your Mind Central Oregón es una campaña para promover la salud mental cotidiana. La campaña se esfuerza por 1) aumentar la conciencia de la importancia del bienestar mental para la salud en general; 2) reducir el estigma relacionado con la salud mental, las enfermedades mentales y la búsqueda de ayuda; y 3) proporcionar recursos prácticos para que las personas, las familias, las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades puedan utilizarla para promover la salud mental.