

COVID-19 Information, Self-Care, Community and Emergency Resources

Information related to COVID-19:

- City of Sacramento: [Coronavirus Resources](#)
- <https://www.saccounty.net/COVID-19/Documents/HOStayatHome%28Accessible%29.pdf>
- [Supporting Families During COVID-19](#)
- [Talking to Children About COVID-19 \(Coronavirus\): A Parent Resource](#)
- [Mental Health and Coping During COVID-19 | CDC](#)
- [CDC resource for Managing Anxiety and Stress](#)

Information related to Self-Care and Managing Stress/Anxiety:

[DISCOVER: SELF CARE TOOLKIT](#)

[Parent "Insta-Home-Schooler" Survival Guide](#)

[Coping Strategies](#)

[30ThingsWeCanDoForOurEmotionalHealthSELResourceSheet.pdf](#)

Community Resources:

[COVID-19 Resources For Undocumented Californians - CIYJA](#)

[Healthcare access for Undocumented Folks in the Time of COVID19](#)

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

<http://www.elkgrovefoodbank.org/>

<https://yolofoodbank.org/>

[Community Support Team brochure \(English\)](#)

Emergency Resources:

- Call 911 (if in immediate crisis or danger)
- Local Suicide Hotline, Sacramento: 1-916-368-3111
- National Suicide Prevention Hotline: 1-888-628-9454 (in Spanish)
- National Suicide Prevention Hotline: 1- 800-273-8255 (in English)
- You can also text the word TALK to 741741 and someone will text back

Información Sobre COVID-19, Auto-Cuidarse, y Recursos Comunitarios y de Emergencia

Información referente a COVID-19:

- https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Findex-sp.html
- https://www.saccounty.net/COVID-19/Documents/HOStayatHome_SP.pdf
- [Enfrentar el COVID-19: recursos para padres](#)
- [Hable con sus hijos sobre el COVID-19 \(Coronavirus\)](#)

Información sobre Auto-Cuidarse y como Manejar Estrés/Ansiedad:

- [DISCOVER: SELF CARE TOOLKIT](#)
- 16 maneras simples de aliviar el estrés y la ansiedad:
<https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres#1>
- [Ansiedad y cuarentena: cómo cuidar nuestra salud mental en brote de coronavirus](#)
- [Estrategias de afrontamiento frente al estrés.](#)

Recursos Comunitarios:

[COVID-19 Resources For Undocumented Californians - CIYJA](#) (Información en español disponible hacia abajo de la página)

Acceso a servicios de salud para personas indocumentadas: [Healthcare access for](#)

[Undocumented Folks in the Time of COVID19](#)

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

<http://www.elkgrovefoodbank.org/>

<https://yolofoodbank.org/>

[Community Support Team brochure - Spanish](#)

Recursos de Emergencia

- 911 (en casos de peligro inmediato)
- Número de teléfono de suicidio directo en Sacramento: 1-916-368-3111
- Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1-888-628-9454 (en español)
- Suicide Prevention Hotline: 1- 800-273-8255 (en inglés)
- También se puede mandar un texto que diga TALK al número 741741 y alguien le contestara por texto