



City of El Centro  
1275 W. Main Street  
El Centro, CA 92243

---

## LA CIUDAD DE EL CENTRO LE RECUERDA A TODOS LOS CIUDADANOS QUE SEAMOS BUENOS VECINOS

El Centro, CA - 26 de marzo del 2020 - A medida que nuestra comunidad pasa por una nueva fase de la planeación y respuesta en contra del Coronavirus, se le pide a la comunidad que cooperemos con la Orden Ejecutiva emitida por el Estado de California de permanecer en casa. Hay ocasiones que, al quedarnos en casa durante la Orden Ejecutiva, sin saberlo, podemos afectar a nuestros amigos y vecinos en una manera negativa. A medida que pasa el tiempo, podemos estar: tocando música con demasiado volumen, olvidamos limpiar las heces después de sacar a nuestro perro a pasear o bloqueamos la entrada del automóvil de nuestro vecino.

Si bien algunos de estos ejemplos pueden no ser un gran problema para algunos, los ánimos pueden estallar para alguien que se encuentra con los nervios de punta o, usted pudiera angustiarse fácilmente con miembros de su familia. Hay veces que pasar tiempo en casa puede acercarlo a la familia, pero lo separa de otras personas y de sus actividades normales. Aunque estos sentimientos son desagradables, son válidos y requieren su atención. Cuando llegue a sentirse fuera de control, concéntrese en las partes de su vida que si puede controlar. Para que la orden de quedarse en casa sea más llevadera para usted y para otros, considere lo siguiente:

- **Ejercicio en casa** – Correr en su lugar, practicar yoga, saltar la cuerda o realizar ejercicios de estiramiento. ¡Independientemente de lo que elija hacer, adapte su entrenamiento a sus necesidades y habilidades y manténgase activo!
- **¡Séa creativo!** – Puede encontrar inspiración en sitios de internet como: Pinterest, Grupos de Facebook, Google y YouTube; Tal vez encuentre una nueva idea para crear manualidades o un proyecto para completar mientras se queda en casa.
- **Tome el sol** – Tómese un descanso del trabajo o de la educación de sus hijos y siéntese al sol y tome aire fresco durante 10 a 15 minutos. La exposición moderada a la luz solar puede ayudar a mejorar su estado de ánimo en general.
- **Trabaje en su lista de "cosas para hacer" como** – Limpiar su garaje, organice su closet, pinte una habitación, plante flores o un jardín, organice su despensa, o corte el césped.



**City of El Centro**  
**1275 W. Main Street**  
**El Centro, CA 92243**

- **Practique el autocuidado** – Mantenga una rutina, hábitos básicos de higiene personal y tome sus medicamentos de acuerdo a la receta.
- **Manténgase conectado** – Use su computadora o teléfono inteligente para chatear por video con un grupo de amigos o familiares. Manténgase informado sobre familiares, amigos y compañeros de trabajo por teléfono. Esto puede ayudarlo a mantenerse conectado mientras observa las pautas de distanciamiento social.

Si se encuentra en una situación crítica, durante esta orden de quedarse en casa, use los recursos de la comunidad según sea necesario:

- Servicios de Salud Mental del Condado de Imperial (Imperial County Behavioral Health Services): (442) 265-1525 o (800) 817-5292
- Línea de Asistencia Durante Desastres (Disaster Distress Helpline): (800) 985-5990 o envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746
- Línea de Crisis para Violencia Doméstica (Domestic Violence Crisis Line): (800) 799-7233 o envíe un texto con el mensaje "LOVEIS" al 22522
- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness): (800) 950-6264 o envíe un texto con el mensaje "NAMI" al 741741
- Línea de Asistencia para Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Hotline): (888) 628-9454
- Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse & Mental Health Services Administration): (800) 662-4357
- Línea de Asistencia para Crisis en Veteranos (Veteran's Crisis Line): (800) 273-8255 o envíe un texto al 838255
- Para emergencias llame al: 911

Para obtener información general sobre COVID-19, se recomienda al público el visitar los siguientes sitios web: Departamento de Salud Pública del Condado Imperial en [www.icphd.org](http://www.icphd.org), Departamento de Salud Pública de California en [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), o el sitio web de respuesta al Coronavirus del Estado de California (COVID-19) en [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov). Puede encontrar información adicional llamando a la línea de información COVID-19 del Condado de Imperial [8 a.m. - 5 p.m.] (442) 265-6700. Se recomienda al público a seguir las plataformas de redes sociales oficiales de la Ciudad para obtener la información más actualizada.