

HOPE  4 NC  
1-855-587-3463

*Hope, tu línea de esperanza*

[www.Hope4NC.org](http://www.Hope4NC.org)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte •  
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de  
oportunidades. • 1/21 • CFDA: 93.982



COVID-19 puede hacer que cualquiera se preocupe y se sienta estresado. Esto incluye a los adultos, jóvenes y niños. La persona puede:

- Se siente solo/a
- Se siente irritable o de mal humor
- Tiene cambios en patrones de sueño o alimentación
- Tiene problemas para concentrarse o es olvidadizo
- Tiene temor por su propia salud
- Se preocupa por la salud de la familia o amigos
- Aumento del uso de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Se siente estancado, no hay tiempo para el cuidado personal
- Busque ideas para mantener la calma y la salud