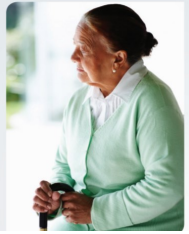


MANEJANDO LA ANSIEDAD Y LA ANGUSTIA MIENTRAS SE REFUGIA EN CASA

El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Hacer frente al estrés le hará a usted, a las personas que le importan y a su comunidad más fuerte.

Las personas que están más a riesgo al estrés en una crisis incluyen:



- ◇ Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que corren un mayor riesgo de COVID-19
- ◇ Niños y adolescentes
- ◇ Las personas que cuidan a otras
- ◇ Las personas que están ayudando a responder al COVID-19, como los médicos y otros proveedores de atención médica, o los socorristas
- ◇ Las personas que tienen problemas de salud mental, incluidos problemas con el consumo de sustancias.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir:

- ◇ Temer y preocuparse por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- ◇ Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- ◇ Dificultad para dormir o concentrarse.
- ◇ Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- ◇ Aumento del uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar al tanto de síntomas nuevos o que empeoren.

REDUZCA EL ESTRÉS EN USTED Y EN OTROS

Cosas que puede hacer para apoyarse usted mismo:

- ◇ Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar continuamente la pandemia puede afligirlo más.
- ◇ Cuide su cuerpo. Respire hondo, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- ◇ Tómese el tiempo para relajarse. Intente hacer otras actividades que usted disfrute
- ◇ Use los recursos que están disponibles para usted, como videos de ejercicios.



Si usted, o alguien que le importa a usted, se siente abrumado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o siente que quiere hacerse daño a usted o a otros llame a:

- ◇ Red Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454 (ayuda en español)
- ◇ Teléfono para Línea de Crisis en el Condado de San Joaquín (disponible 24 hrs/7 días a la semana): 209-468-8686
- ◇ 911
- ◇ Administración de los Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) Línea de Ayuda Gratuita de Catástrofes: 1-800-985-5990 (marque 2 para español) o envíe "Háblanos" al 66746. (TTY 1-800-846-8517)

PARA LOS PADRES

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores reaccionan al COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres, si están mejor preparados, pueden tranquilizar mejor a los que los rodean, especialmente a los niños.

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes a tener en cuenta incluyen:



- ◇ Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños
- ◇ Volviendo a los comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de baño u orinar la cama)
- ◇ Excesiva preocupación o tristeza
- ◇ Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- ◇ Irritabilidad y comportamientos de "actuación" en adolescentes
- ◇ Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela
- ◇ Dificultad con la atención y concentración.
- ◇ Evitar actividades disfrutadas en el pasado.
- ◇ Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.
- ◇ Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para apoyar a su hijo a:

- ◇ Tómese el tiempo para hablar con su hijo o adolescente sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
- ◇ Asegúrele a su niño o adolescente que están a salvo. Hágalos saber que está bien si se sienten preocupados. Comparta con ellos cómo como usted lidia con su propio estrés para que puedan aprender de usted cómo lidiar con el estrés de ellos.
- ◇ Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del COVID-19, incluyendo las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- ◇ Intente mantenerse al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- ◇ Sea un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien.
- ◇ Conéctese con sus amigos y familiares.



MÁS RECURSOS PARA AYUDAR CON EL BIENESTAR MENTAL:

- ◇ Cómo cuidar de su salud conductual: Consejos para lidiar con medidas de precaución durante un brote de una enfermedad contagiosa: <https://bit.ly/2w60rmt>
- ◇ Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa <https://bit.ly/2UBmyuk>
- ◇ Consejos sobre cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa <https://bit.ly/3aBoaKq>
- ◇ Lidiando después del desastre (Libro infantil en inglés) <https://bit.ly/2UjS4Nx>