

# Cómo manejar el estrés durante la pandemia de la COVID-19

El brote del coronavirus (COVID-19) nos ha cambiado la vida. Quizá ahora usted se sienta solo, ansioso, triste, aburrido, preocupado o deprimido. Tal vez necesite más ayuda o apoyo. Lo que funciona para cada persona dependerá de su situación específica. A continuación se mencionan algunos consejos y recursos para ayudarlo a manejar el estrés durante estos tiempos difíciles, y es posible que ya esté haciendo algunas de estas cosas.



## Maneje el estrés por su salud

Es posible encontrar consuelo haciendo una o más de las siguientes cosas para manejar el estrés:

- Cree vínculos con otras personas (vea «Relaciones de apoyo»)
- Respire profundamente
- Medite, practique la atención plena o use imágenes mentales
- Haga ejercicio y salga cuando sea posible
- Duerma lo suficiente
- Coma alimentos saludables cuando pueda
- Tome un descanso de las noticias
- Manténgase al día de la COVID-19 consultando a los profesionales de salud y fuentes como los CDC (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) o la oficina local de salud pública.
- Si está pasando por un momento difícil, póngase en contacto con un profesional de salud mental.

Vea el dorso para más información y visite <http://covid19.ca.gov/es/manage-stress-for-health>.



## Ayuda con las necesidades básicas

Todos necesitamos alimentos, vivienda y suficiente dinero para satisfacer las necesidades básicas. Visite <https://covid19.ca.gov/es/> para acceder a recursos de vivienda, alojamiento, alimentación, alivio económico y cobertura médica. También puede obtener ayuda llamando al 2-1-1 o a su centro local de recursos para familias. Para presentar su declaración de impuestos de forma segura y gratuita, sin salir de su hogar, vea [www.caleitc4me.org/free-tax-prep-locations/](http://www.caleitc4me.org/free-tax-prep-locations/).



## Rutinas

Una sesión de baile, un paseo diario, o una comida o juego en familia puede brindar consuelo y estabilidad. Podría ser necesario probar varias rutinas para encontrar la que mejor funcione.



## Relaciones de apoyo

Aunque hace falta practicar el distanciamiento social, las relaciones de apoyo son más importantes que nunca. Si puede, hable con un amigo o pariente por teléfono, vídeo o mensajes de texto. Para conectar con los niños, abrácelos, léales o cocine o haga manualidades con ellos.



## Dé y acepte ayuda

¡Ayudar a los demás puede hacernos sentir mejor! Llame a un amigo para saber cómo está, recoja medicamentos de parte de un vecino, done su tiempo o dinero o haga mascarillas. Si la está pasando mal, comuníquese a sus seres queridos y acepte la ayuda de aquellos que le quieren echar una mano.

**¡MANTENGA LA CALMA & SEA FUERTE!**

Este folleto fue  
creado por:

PACEs  
Connection



# Cómo apoyar a sus hijos durante la pandemia de la COVID-19

Es difícil ser padre durante una pandemia. Los niños —como los adultos— necesitan apoyo adicional en los momentos más estresantes. Establecer rutinas fijas y asignarles quehaceres que sean apropiados para su edad puede brindarles una sensación de mayor estabilidad. También podemos ayudarlos todos los días a descubrir las pequeñas cosas por las que estar agradecidos. Además, los siguientes pasos sencillos de Donna Jackson Nakazawa, autora de *Childhood Disrupted* y *The Angel and The Assassin*, nos ayudarán a apoyar a nuestros hijos durante la pandemia.



## Busque el lado bueno de las cosas

Cuando hay dolor o trauma, estamos alertas al peligro, pero también hay que encontrar la alegría y las cosas positivas.



## Jueguen y sean activos

Toquen la batería. Estírense. Pásense una pelota. Bailen. Ya sea en casa o al aire libre, muévase para divertirse y relajarse.



## Abrácelos por 20 segundos

Es lógico que nos abracemos cuando las cosas van mal; el contacto seguro tiene efectos curativos. Los abrazos largos son los más beneficiosos.



## Adopte un ritmo más tranquilo

Repose, tome un descanso, dé un paseo o encuentre tiempo para relajarse o recargar las pilas.



## Apoye y proteja a sus hijos tanto como sea posible

Sea una fuente de apoyo y seguridad.



## Diga «lo siento»

Todos cometen errores y pierden la paciencia. Cuando esto pase, reconózcalo, pida perdón y repare la relación. Enseñe a sus hijos que cada persona es responsable de sus propios errores y humores.



## Haga contacto visual

Mire a sus hijos (y bebés, también); es una forma de decirles: «Te veo. Te aprecio. Eres importante. No estás solo».



## Ayude a sus hijos a expresar su tristeza, enojo o sentimientos difíciles

A veces la adversidad es inevitable, pero el ayudarlos a compartir, discutir y entender lo que les ha pasado puede ser de gran ayuda. Nuestros hijos aprenden de nosotros.



## Esté presente

Es difícil ver sufrir a sus hijos, e incluso puede provocar una sensación de inutilidad. Estar presente para ellos es una acción de por sí y les demostrará que está de su lado.

## Recursos y/o líneas directas

### 2-1-1 California

[www.211ca.org](http://www.211ca.org)

### Línea de ayuda para padres y jóvenes

1-855-427-2736 (8 a. m. - 8 p. m.)

### Línea de California de ayuda entre pares

1-855-845-7415 (apoyo no urgente) (24/7)

### Línea para jóvenes (12-24) en crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-843-5200 o chatee en línea (24/7)

### Línea nacional de Childhelp para reportar el maltrato infantil

1-800-4-A-CHILD (24/7)

### Línea de ayuda - Violencia doméstica

1-800-799-7233 (24/7)

### Línea de amistad para adultos mayores (60+) o con discapacidades

1-888-670-1360 (24/7)

### Información para las familias inmigrantes

<https://covid19.ca.gov/es/guide-immigrant-californians>

### Línea directa nacional RAINN (Agresión sexual)

1-800-656-HOPE (24/7)

### Línea de prevención del suicidio

1-800-273-8255 o textee al 838255 (24/7)

### Proyecto Trevor (jóvenes LGBTQ)

Llame al 1-866-488-7386 o envíe START al 678678 (24/7)

### Otras líneas directas:

<https://covid19.ca.gov/es/resources-for-emotional-support-and-well-being>