

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/.



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

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>