

Reducir el estrés

el tuyo y él de otros

Durante estos tiempos inciertos, es normal experimentar la ansiedad, preocupación o miedo. Es importante priorizar el bienestar emocional mientras se sigue las recomendaciones para limitar la propagación del coronavirus (COVID-19).



Unas estrategias para sobrellevar el estrés y la ansiedad son:

- Recocer el impacto que este estrés puede tener en el cuerpo y el bienestar emocional.
- El conocimiento es poderoso. Asegúrese que tenga y comparta solo la información correcta de fuentes confiables, tales como el CDC y el Departamento de salud del estado de Washington.
- Limitar la cantidad de noticias que lee o mira.
- Mantener conexiones con amigos y familia por medio de llamadas, correo electrónico o charlas por la internet.
- Cuidarse el cuerpo por comer una dieta balanceada, hacer ejercicio y dormirse las horas que necesita.
- Compartir sus preocupaciones con otros, si esto le ayuda.
- Si se puede, ayude a otros.
- Mantener un sentido del humor.

Ayudar a los niños

Los niños pueden experimentar más estrés durante esta época. Puede ser que se reaccionen por estar más gruñones, evitar sus actividades preferidas, preocuparse mucho, estar tristes o no comer ni dormir bien.

Puede apoyarlos por:

- Hablar con ellos acerca del brote de COVID-19, y contestar sus preguntas.
- Asegurarlos de que están seguros.
- Limitar cuantas noticias ven, incluso por medio de las redes sociales.
- Tratar de mantener sus rutinas diarias tanto como sea posible.
- Ser un modelo para ellos. Tome descansos, duerma suficiente, coma bien y haga ejercicio.

Recursos

- <https://www.nami.org/getattachment/Press-Media/Press-Releases/2020/COVID-19-and-Mental-Illness-NAMI-Releases-Importan/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf?lang=en-US>
- <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/BePreparedBeSafe/EmergencyInformationforSpecificGroups/PsychologicalandEmotionalNeeds>
- <http://www.warecoveryhelpline.org/> - (866) 789-1511



Whatcom County
HEALTH
Department

