

# CHARLA DE SEGURIDAD N.º 3 SOBRE LA COVID-19



## El estrés y la respuesta ante la COVID-19

---

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad con respecto a la enfermedad pueden abrumadores y provocar emociones fuertes en los adultos y los niños. Sobrellevar el estrés los fortalecerá a usted, a las personas que le importan y a la comunidad.

Todos reaccionamos diferente ante situaciones de estrés. Su respuesta ante el brote puede depender de su formación, las cosas que lo diferencian de los demás y la comunidad donde vive.

### El estrés durante el brote de una enfermedad contagiosa puede incluir lo siguiente:

- Miedo y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

### Cosas que puede hacer para darse sustento

- **Evite la exposición excesiva a las noticias.** Tómese un descanso de las noticias que ve, lee o escucha, incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser inquietante.
- **Cuide su cuerpo.** Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o medite. Intente ingerir comidas saludables y bien balanceadas, ejercitar regularmente, dormir mucho y evitar el alcohol y las drogas.
- **Hágase un tiempo para relajarse.** Intente hacer otras actividades que disfrute.
- **Conéctese con otras personas.** Hable con personas en las que confía sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

### Cosas que puede hacer para darle sustento a su hijo

- **Hable y responda preguntas.** Tómese el tiempo para hablar con sus hijo pequeño o adolescente sobre el brote de la COVID-19. Responda preguntas y comparta información sobre la enfermedad de una manera que pueda comprender.
- **Tranquilice a su hijo pequeño o adolescente.** Hágale saber que está bien si se siente molesto. Comparta con él cómo sobrelleva su propio estrés para que pueda aprender de usted cómo hacerlo.
- **Limite la exposición a las coberturas informativas del evento, incluidas las redes sociales.** Los niños pueden mal interpretar lo que escuchan y pueden sentir temor sobre algo que no comprenden.
- **Intente continuar con las rutinas habituales.** Si las escuelas están cerradas, cree un cronograma para las actividades de aprendizaje y las actividades para relajarse o divertirse.
- **Sea un modelo a seguir.** Tome descansos, duerma mucho y coma bien. Conéctese con sus amigos y miembros de la familia.

## **¿Necesita ayuda o conoce a alguien que la necesite?**

Si usted, o alguien importante para usted, se siente abrumado por sentimientos, como tristeza, depresión o ansiedad, o siente deseos de lastimarse a sí mismo o a otras personas, llame al:

- 911
- Línea de ayuda ante desastres: 1-800-985-5990, TTY 1-800-846-8517, o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746
- Línea nacional de ayuda contra la violencia en el hogar: 1-800-799-7233, TTY 1-800-787-3224