



## AFRONTAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE DEL COVID-19

El miedo y la ansiedad sobre la COVID-19 pueden ser abrumadores y pueden generar emociones fuertes en adultos y niños. Cuidar de usted mismo, de sus amigos y familia puede ayudarle a afrontar el estrés. Ayudar a que otros afronten el estrés también puede fortalecer a su comunidad.

### CONSEJOS PARA HACERLE FRENTE

- Obtenga información actualizada del Condado de Loudoun en **Loudoun.gov/coronavirus**
- Asegúrese de tener acceso a los medios de comunicación pero limite la exposición excesiva. Si siente ansiedad, considere apagar los medios sociales, las notificaciones automáticas y las actualizaciones sobre la COVID-19.
- Comprenda que las personas tienen puntos de vista fuertes, a menudo complejos y a veces muy diferentes. Respete esto y reconozca que es una oportunidad de fortalecer nuestro compromiso a desarrollar nuestra comunidad.
- Identifique los sentimientos que está experimentando. Comprenda que sus sentimientos son normales y hable con otros sobre ellos.
- No se aíse. Las relaciones personales son cruciales para mantener la perspectiva, mejorar el humor y distraernos de las preocupaciones que tenemos. Enfrente la soledad y continúe hablando por teléfono o haciendo videoconferencias.
- Manténgase saludable durmiendo regularmente, comiendo adecuadamente y evitando el alcohol y otras drogas, haciendo ejercicio, relajándose y haciendo actividades que usted disfruta.
- Mantenga una rutina.
- Recuerde que las personas reaccionan de maneras diferentes.
- Ríase, diviértase y permítase llorar.
- Pida ayuda si no puede soportarlo.
- Intente no juzgarse a sí mismo, ni juzgar a los demás.

### REACCIONES NORMALES ANTE EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE

- Ansiedad, aumento de preocupación
- No querer separarse de los seres queridos
- Irritabilidad, enojo
- Fatiga, cansancio
- Tristeza, llanto
- Cambios en el apetito
- Cambios en los patrones de sueño
- Incapacidad para concentrarse
- Olvidos
- Errores frecuentes
- Dificultad para tomar decisiones
- Confusión
- Hiperactividad
- Molestias físicas, diarrea
- Pesadillas
- Consumo incrementado o nuevo de alcohol, productos con tabaco u otras drogas



# AFRONTAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE DEL COVID-19

## RESPIRAR PROFUNDAMENTE

En momentos de estrés y ansiedad la respiración superficial o hiperventilación son normales. La respiración consciente y regular pueden reajustar la reacción normal ante el estrés y evitar o revertir la aparición de síntomas físicos molestos relacionados con la ansiedad.

Esto también ocurre con el ejercicio, que puede ayudar a reducir el exceso de adrenalina acumulado relacionado con la ansiedad. También puede dar una perspectiva muy necesaria.

Para poner en práctica la respiración profunda, tome aire lenta y profundamente con la nariz y cuente hasta cinco. Mantenga el aire durante otros 5 segundos y exhale por la boca contando hasta 5.

## ESTIRAMIENTOS ANTI-ESTRÉS

Dedos como un abanico: Extienda los brazos en frente suyo con las palmas hacia arriba. Separe los dedos lo máximo posible y manténgalos así por 5 segundos.

Estiramiento de la parte superior de la espalda: Siéntese derecho con los dedos entrelazados detrás de la cabeza. Mantenga los hombros bajos, levante el pecho y lleve los codos hacia atrás lo máximo posible. Manténgalo durante 10 segundos.

Oreja al hombro: Baje la oreja derecha hacia el hombro derecho y manténgalo durante 10 segundos. Repítalo con el otro lado.

Brazos por encima de la cabeza: Levante los brazos por encima de la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. Mantenga los hombros bajos y estire hacia arriba. Manténgalo durante 20 segundos.

Levantar las rodillas: Mientras está sentado, levante una rodilla y llévela hacia el pecho lo más alto posible. Manténgala con ambas manos por 10 segundos y luego repítalo con la otra rodilla.

Flexión de cintura: Levante las manos sobre la cabeza con los dedos entrelazados. Mantenga los hombros bajos y flexione la cintura hacia un lado. Manténgalo por 20 segundos y luego repítalo con el otro lado.

Si usted, o algún ser querido se siente desbordado de emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que quiere hacerse daño o hacerle daño a otros, Lifeline ofrece Servicios gratuitos 24/7 en español: **1-888-628-9454**.

Para más información, visite: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

- Departamento de Salud Mental, Abuso de Sustancias, y Servicios de desarrollo y de emergencia **703-777-0320**
- Para preguntas de información general, envíe un correo electrónico a [asktheMHSADSdirector@loudoun.gov](mailto:asktheMHSADSdirector@loudoun.gov) o llame al **703-771-5155**
- **Loudoun.gov/coronavirus**