

Cuidando de ti mismo

en tiempos de pandemia

✧ La pandemia es una **fuentes de estrés** que afecta nuestra salud física y mental.

✧ **La pandemia ha cambiado:**

- ✧ Nuestra vida social
- ✧ Nuestra escuela y trabajo
- ✧ Nuestras finanzas
- ✧ Nuestros planes

✧ **Nos preocupa:**

- ✧ Infectarnos
- ✧ Infectar a nuestros seres queridos
- ✧ El dinero

✧ El tener o no seguro médico

✧ Nuestro estatus migratorio

✧ El Futuro

✧ **Podemos sentirnos:**

- ✧ Agotados
- ✧ Cansados
- ✧ Asustados
- ✧ Frustrados
- ✧ Sin esperanza
- ✧ Solos
- ✧ Aburridos
- ✧ Enojados
- ✧ Tristes
- ✧ Confundidos

Números Telefónicos

Emergencias marca 9-1-1

EHN Línea de Crisis de Salud Mental
915-779-1800

ó
1-877-562-6467

Línea Nacional de Prevención de Suicidio
1-800-273-8255

Línea de Esperanza Centro Contra la Violencia Sexual y Familiar
915-593-7300



¡No estás solo!

¡No estás sola!

✧ Sentir miedo es una **reacción normal** de nuestro cuerpo para protegernos.

✧ El miedo puede ser un problema cuando está presente todos los días y afecta nuestra vida diaria.

✧ Algunos de nosotros hemos perdido a alguien recientemente.

✧ Necesitamos **darnos cuenta de lo que estamos sintiendo** y pedir ayuda cuando nos sentimos sobrecargados.

✧ Algunas personas toman esas emociones y las convierten en **hábitos dañinos**

como fumar, beber alcohol en exceso, y consumir drogas.

✧ Algunas personas están pensando en hacerse daño a sí mismas. Si te sientes así, **llama al 911.**

✧ Algunas personas sufren golpes o cualquier otro tipo de abuso por parte de familiares o extraños. **Esto no es correcto** y puedes recibir ayuda. Llama al Departamento de Servicios para la Familia y de Protección al **1-800-252-5400** o al Centro Contra la Violencia Familiar y Sexual al **915-593-7300.**

Números Telefónicos

Emergencias marca **9-1-1**

Reporta el abuso y negligencia infantil.

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección
1-800-252-5400

EHN Línea de Crisis de Salud Mental
915-779-1800

Línea Nacional de Prevención de Suicidio
1-800-273-8255

¿Cómo **cuidar** de **tu** salud mental?



- ✧ **¡Pon límites!**
Estar al pendiente de las noticias y las redes sociales nos mantiene informados, pero puede preocuparnos aún más.
- ✧ **Mantén un horario.**
- ✧ Acuéstate y levántate a la **misma hora** todos los días.
- ✧ No veas la televisión o el celular antes de dormir.
- ✧ Mantén una **actitud positiva.** Estás cuidando de ti y de los que amas.
- ✧ ¡Recuerda que la pandemia se va a acabar!
- ✧ **Pide ayuda** si la pandemia te está afectando demasiado.
- ✧ **Llama** a aquellos amigos y familiares lejanos.
- ✧ Come lo más sano posible y haz ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- ✧ Busca un pasatiempo y realízalo.
- ✧ **Mantente en contacto** con tus amigos cercanos, aún a distancia!
- ✧ Sigue las sugerencias del CDC. **Usa tu cubrebocas.**
- ✧ Préstale atención a lo que estás sintiendo.
- ✧ Hay que estar al pendiente del nivel de estrés del prójimo.
- ✧ **Toma tu lugar** en la historia de esta pandemia.
- ✧ **Habla con alguien** si te sientes muy triste, nervioso, o ansioso.
- ✧ Recuerda: Durante el distanciamiento social **¡no estás solo(a)!**
- ✧ Busca un grupo social en línea, como un club de lectura.
- ✧ Revisa que tus seres queridos de la tercera edad o con enfermedades mentales estén bien.