

# EL COVID-19 Y SU SALUD MENTAL



La ansiedad e incertidumbre en torno al COVID-19 pueden ser abrumadoras, y producir emociones intensas tanto en niños como en adultos. Cuidarnos, y cuidar a nuestros amigos y a nuestra familia, puede ayudarnos a controlar el estrés. Y si ayudamos a otros a controlar el estrés y el impacto de la pandemia, también podemos fortalecer nuestra comunidad y desarrollar mayor resiliencia.

## 1 SUS INQUIETUDES SON REALES

Si se siente cada vez más ansioso y preocupado, sepa que no está solo. Tal vez se sienta cansado y esté durmiendo demasiado, o demasiado poco. Posiblemente le esté resultando difícil tomar decisiones y se sienta irritable, enojado o triste. Todas estas son reacciones normales ante la situación difícil provocada por la pandemia de COVID-19. Concéntrese en lo que puede controlar.



## 2 MANTÉNGASE EN CONTACTO

Tal vez no podamos reunirnos en persona, pero podemos mantenernos en contacto con nuestros seres queridos por teléfono o videollamada. Pídale a un amigo que le brinde compañía y apoyo, y manténgase en contacto con esa persona. Hable con un vecino al aire libre a una distancia segura, o participe en reuniones en línea para no perder contacto. Sea comprensivo consigo mismo y con los demás.



## 3 MANTENGA UNA RUTINA

Concéntrese en metas razonables. Tome las decisiones más prácticas según la situación. Establezca una rutina diaria y tómese un tiempo para comer, hacer ejercicio, descansar y hacer cosas que le gusten. Manténgase informado, pero evite las noticias le causen angustia.



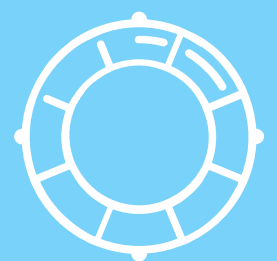
## 4 REALICE ACTIVIDADES SALUDABLES

En lo posible, salga a pasear, o simplemente siéntese afuera a tomar un poco de sol. Cierre los ojos, relaje los músculos y respire hondo. No recurra al consumo de alcohol o de otras drogas para afrontar la situación.

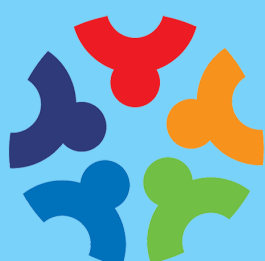


## 5 ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Busque ayuda de inmediato si tiene problemas para sobrellevar la situación, se siente abrumado, está consumiendo drogas o alcohol con más frecuencia, o tiene ideas suicidas. Llame a los Servicios de Emergencia de CSB al 703-573-5679 en cualquier momento, las 24 horas, los siete días de la semana. Llame a la línea directa de PRS CrisisLink al 703-527-4077 o envíe un mensaje de texto con la palabra "connect" (contáctenme) al 855-11. ¿No está seguro de si necesita ayuda? Realice una evaluación en línea gratuita y confidencial en [bit.ly/TestYourMood](https://bit.ly/TestYourMood). Obtenga más información sobre recursos locales en [www.fairfaxcounty.gov/csb](http://www.fairfaxcounty.gov/csb) y haga clic en el globo terráqueo cerca de la parte superior derecha para obtener la traducción al español.



**Tenemos esperanza. Podemos y vamos a superar esto juntos.**



FAIRFAX - FALLS CHURCH

**Community Services Board**