

# Obtenga información Confiable



Cuando enfrenta duda durante la pandemia de COVID-19, es importante mantener las cosas en perspectiva. Obtenga información confiable desde el sitio web del Departamento de Salud del Condado de Kane en

<http://www.kanehealth.com>

Tiene información detallada sobre las prácticas de salud que usted puede usar para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19. También puede llamar al departamento de salud al 630-208-3801.

Para algunas personas, los síntomas y las reacciones preocupantes a la pandemia de COVID-19 no desaparecen. Esto puede llevar a retirarse de amigos y familiares, o evitar actividades que le den poder. Considere buscar ayuda si las áreas importantes de su vida, como las relaciones, el trabajo o la escuela, están siendo afectados.

## A Dónde Ir Para Obtener Ayuda

Las personas que estén considerando el apoyo profesional deben seleccionar a alguien que conozca el estrés de un evento pandémico. Para obtener más información sobre recursos en el Condado de Kane o si se encuentra en una crisis, por favor llame a:

Línea de Crisis del Norte del Condado de Kane:  
847-697-2380

Línea de Crisis del Sur del Condado de Kane:  
630-966-9393

# Trabajando Juntos

“Más que cualquier otra cosa, queremos que todos en la comunidad del Condado de Kane sepan que hay sistemas de apoyo disponibles para ayudarlos en caso de una pandemia de COVID-19. Creemos que al trabajar juntos, nuestras agencias y la comunidad están preparadas para enfrentar cualquier emergencia”.  
El Departamento de Salud del Condado de Kane



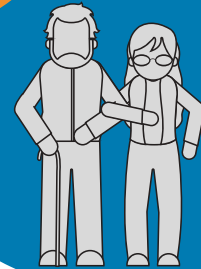
## CONTÁCTENOS

630-208-3801

 @KaneHealth

 @KaneCoHealth

[www.kanehealth.com](http://www.kanehealth.com)



# EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

QUEDARSE TRANQUILO.  
TENER UN PLAN.



# MANTENER UNA PERSPECTIVA POSITIVA

- Limite su exposición a las noticias graficas
- Obtenga información precisa y oportuna de fuentes confiables
- Concéntrese en las cosas positivas. Organice actividades divertidas y/o absorbentes en su día, como ejercicios, lectura, escritura, organización...y llamar a sus amigos.
- Mantenga su rutina diaria normal, si es posible
- Haga ejercicio, coma bien y descanse
- Encuentra consuelo en sus creencias espirituales y personales
- Mantenga el sentido de humor
- Comparte sus preocupaciones con otros

## Lo Que Podría Suceder

Cuando hay una pandemia, medidas como estas pueden retrasar la propagación:

Las grandes reuniones pueden ser cancelados, escuelas despedidos y las horas comerciales pueden ser acortados.

Los trabajadores pueden quedarse en casa y usar computadoras y teléfonos para continuar con sus trabajos.

Las personas con el virus, y su familia, se les puede pedir a quedarse en casa.

Es posible que deba reorganizar su vida para cuidar a sus seres queridos o para recibir atención médica. Puede perder ingresos si su lugar de trabajo cierra o se enferma.

El cierre de las escuelas puede resultar en la necesidad de educación en el hogar u otras actividades para niños confinados en su hogar.

El acceso a alimentos y otros artículos para el hogar puede ser limitados.

## Primeros Auxilios Psicológicos

A través de la planificación familiar de emergencia, la calma y el enfoque en el bienestar de los demás en la comunidad, puede estar seguro de que la normalidad volverá a su vida. Aquí hay consejos adicionales para controlar el estrés provocado por la pandemia de COVID-19:

### Niños

- Involucre al niño en la preparación del equipo de emergencia familiar
- Proporciona rutinas predecibles a la hora de acostarse
- Evita separaciones innecesarias
- Monitoree la exposición de los medios de comunicación al trauma del desastre
- Anima a expresarse a través de actividades de juego
- Presta atención y consideración adicionales
- Proporciona tareas y actividades domésticas estructuradas pero poco exigentes
- Anima a expresarse verbal y el juego de pensamientos y sentimientos
- Anima a expresarse con respecto a las pérdidas

### Adolescentes

- Anima discusión de sus experiencias pandémicas con compañeros y adultos
- Evite la insistencia en la discusión de sentimientos con sus padres
- Anima las actividades físicas dentro de su hogar
- Ensayas medidas de seguridad de familia
- Anima comunicación con amigos por teléfono, correo electrónico y mensajes de texto

### Adultos Mayores

- Proporcionan la oportunidad de escuchar y hablar en detalle sobre las experiencias de pandemia
- Ayuda a priorizar y resolver problemas
- Proporcionan información sobre el estrés pandémico y el afrontamiento
- Proporcionan información de orientación
- Ayudar a restablecer los contactos sociales
- Anima la discusión de las pérdidas de la pandemia y la expresión de las emociones
- Involucre a los proveedores de transporte, programas de comidas y visitas al hogar según sean necesarias

### Lo Más Importante: Usted

Durante y después de la pandemia de COVID-19, se alteraran sus rutinas normales. Haga todo lo posible para ajustar y seguir adelante. Es importante mantener la estructura en su vida. También es importante prestar atención a sus propios sentimientos y atender sus propias necesidades emocionales. Entonces podrá ayudar mejor a sus amigos y familiares a manejar sus preocupaciones.

## 4 ÁREAS DE BIENESTAR PERSONAL QUE PUEDEN VERSE AFECTADAS

A continuación se enumeran las reacciones normales a la situación anormal de la pandemia de COVID-19. Su conocimiento de ellos aumentará su capacidad de enfrentarse.

### Físico

Cuando estamos bajo estrés con el tiempo, nuestros cuerpos reaccionan. Esté alerta a si estos síntomas han cambiado notablemente de la forma en que se sentía antes. Asegúrese de consultar a un médico acerca de cualquier cambio significativo, ya que muchas reacciones de estrés imitan los principales trastornos y enfermedades físicas.

► Dolores de cabeza, cansancio, aumento de pulso, presión arterial alta, cambios de apetito, dolores o molestias inexplicables, problemas para dormir, dormir demasiado, dolor de estómago.

### Emocional

A menudo nuestras reacciones emocionales son las más confusas. Podemos reírnos de repente o gritar con rabia. Podemos sentir irritable y de mal humor. También podemos sentir miedo intenso o tener tristeza y llanto inexplicables. Siempre recuerdas que todas las emociones son normales.

► Pánico, ansiedad, desconfianza, medio, rabia, irritabilidad, tristeza, depresión, culpa, sentirse agotado, estrés aumentado.

### Mental

El estrés de la pandemia de COVID-19 puede afectar su capacidad de pensar con claridad y hacer que sea más difícil prestar atención, resolver problemas o recordar. No significa que este "loco" o "perdiendo la cabeza". Estas son reacciones normales en tiempos de alto estrés. Son señales para que tome acción y se cuide.

► Problemas para concentrarse, problemas en el trabajo o la escuela.

### Comportamiento

Algunas personas queman "energía ansiosa" al caminar, preocuparse y otros hábitos nerviosos. Pero algunos comportamientos provocados por eventos estresantes deben detenerse ya que tienden a empeorar la situación. Estas cosas incluyen el aumento de fumar y beber, culpar a otros, gritar, maldecir, golpear y tirar cosas.

Desafortunadamente, a menudo las personas que más amamos son los objetivos de estos comportamientos. Si otros están en peligro debido a sus reacciones de estrés, por favor busque ayuda profesional.

► Retirada, abuso de sustancias, agresión.