

## Manejo del estrés de los adultos durante una pandemia

Nuestra situación actual es abrumadora, y los factores estresantes pueden llegar a usted desde muchas direcciones diferentes: cuidar a las personas de su hogar inmediato, preocuparse por aquellos con los que no puede estar, gestionar las demandas laborales, las preocupaciones sobre el presupuesto de su hogar, la sobrecarga de información. Tómese el tiempo para pensar en su propia respuesta a la situación actual. Piense en cómo se siente, qué está pensando y cómo se está comportando. Todos necesitamos estrategias para tomar una pausa y manejar el estrés que aparece a nuestro alrededor. Consulte los siguientes consejos, vea cuáles funcionan para usted e intente incorporarlos a su vida diaria.

**Como cuidador de un niño pequeño, usted es MUY importante. Los adultos deben cuidarse a sí mismos para poder cuidar a los demás, incluyendo los niños pequeños.**

**MANTENGA UNA RUTINA CONSISTENTE – LAS MENTES Y LOS CUERPOS PROSPERAN EN LA RUTINA Y EN EL SABER LO QUE SIGUE A CONTINUACIÓN. ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA MANTENER LA CONSISTENCIA CUANDO ES POSIBLE.**

- Mantenga la hora de acostarse y de despertarse lo más constante posible. Prepárese en la mañana como siempre lo haría.
- Coma comidas bien balanceadas cuando normalmente lo haría.

**PONGA ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS INÚTILES QUE AÑADEN A SU ESTRÉS, LUEGO CAMBIE SU ENFOQUE.**

- En lugar de pensar: "Todo esto es tan horrible," trate de cambiar sus pensamientos a "Este es un momento muy difícil, pero no durará para siempre". En lugar de pensar, "¡No puedo manejar esto por un día más!" intente pensar: "Puedo tomar esto un día a la vez. Esto no es fácil, pero puedo manejar esto hoy. "
- Para más información: [https://www.ptsd.va.gov/spanish/COVID\\_helpful\\_thinking\\_sp.asp](https://www.ptsd.va.gov/spanish/COVID_helpful_thinking_sp.asp) (Inglés y Español)

**ENCUENTRE MANERAS DE RELAJARSE. PRUEBE DIFERENTES ENFOQUES Y VEA LO QUE FUNCIONA MEJOR PARA USTED.**

- La relajación muscular progresiva, la respiración profunda y la meditación pueden ayudar a reducir la tensión y el estrés y tranquilizar su mente.
- Para más información:  
<https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath> (Inglés) <https://insighttimer.com/> (aplicación de meditación gratis)  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/relaxation-techniques-spanish.pdf> (Inglés) [https://www.ecmhc.org/relaxation\\_exercises.html](https://www.ecmhc.org/relaxation_exercises.html) (Inglés y Español)

**MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO.**

- Salga a caminar, salga a correr o simplemente salga y mueva su cuerpo. Haga yoga.
- Descargue una aplicación de ejercicios gratuita o encuentre videos de ejercicios en el internet.

**¡LA DISTANCIA SOCIAL NO SIGNIFICA AISLAMIENTO SOCIAL! AUNQUE NO PODAMOS REUNIRNOS CON LA GENTE EN PERSONA, ASEGÚRESE DE ESTAR CONECTADO CON AMIGOS Y FAMILIARES.**

- Video llamadas. Hable por teléfono. Envíe mensajes de texto o correos electrónicos.

**CUANDO SE SIENTA ABRUMADO, TOMA UN DESCANSO. ESTA BIEN QUE LOS NIÑOS VEAN QUE SE SIENTE AGOBIADO Y QUE ESTA TOMANDO UN TIEMPO PARA MANEJAR ESTAS EMOCIONES FUERTES. SE ESTÁ AYUDANDO Y MODELANDO REGULACIÓN DE EMOCIÓN SALUDABLE PARA ELLOS. DIGA A LOS NIÑOS QUE SE SIENTE ESTRESADO Y NECESITA TOMAR UNOS MINUTOS PARA CALMARSE.**

**Y lo que es más importante, si los efectos del estrés son frecuentes y ocurren durante un período prolongado, busque el apoyo de un médico u otros miembros confiables de su comunidad.**