

Durante estos momentos desafiantes y difíciles, todas las personas, especialmente los miembros del equipo de atención médica, necesitarán ayuda para afrontar y manejar situaciones en el trabajo y en casa. Aprender a afrontar el estrés les permitirán fortalecerse a usted, sus seres queridos y a su comunidad. La siguiente información incluye datos y recursos de ayuda para que pueda sobrellevar cada día. Manténgase sano y seguro.



¿QUÉ ES

**el nuevo coronavirus?**

Aquí “nuevo” significa que ningún ser humano del mundo ha tenido este virus antes, por eso nadie tiene inmunidad ante él. COVID-19 es un tipo de virus, un coronavirus, que ataca los pulmones.



¿QUÉ ES

**el distanciamiento social?**

Mantenga una distancia segura (alrededor de 6 pies) con respecto a otras personas y evite ir a reuniones o estar en espacios sociales, como escuelas, iglesias, auditorios o transporte público.



¿QUÉ ES

**la cuarentena?**

Evite el contacto con los demás si una persona ha estado expuesta, o es posible que haya estado expuesta al COVID-19. Se suele hacer esta cuarentena para observar si la persona comienza a mostrar signos de la enfermedad o se enferma.



¿QUÉ ES

**el aislamiento?**

Consiste en separar a alguien que ha contraído el COVID-19 para evitar que transmita este virus increíblemente contagioso a personas sanas.

**¿QUÉ SE DEBE ESPERAR?**

Los períodos de cambios drásticos y aislamiento pueden causar lo siguiente: disminución repentina en actividades significativas y participación social; tensión financiera por perder un empleo; o falta de acceso a estrategias típicas de afrontamiento, como un gimnasio o servicios religiosos. Estas experiencias pueden producir miedo, enojo, o depresión, entre otras emociones.

**¿CÓMO AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES?**

Comience pensando en cómo podría pasar el tiempo, con quién se puede comunicar para recibir apoyo y cómo puede afrontar cualquier necesidad de salud física o mental que usted o su familia pueda tener.

## ¿QUÉ SE DEBE ESPERAR?

*Puede sentir...*

### **Miedo y ansiedad**

Puede sentir ansiedad y preocupación por contagiarse, que su familia se contagie de COVID-19 o lo transmita a otras personas. También es normal preocuparse por obtener alimentos y suministros personales, tomarse licencia en el trabajo o cumplir con responsabilidades familiares. Algunas personas pueden tener problemas para dormir o concentrarse a diario.

### **Depresión y aburrimiento**

Hacer una pausa repentina en su trabajo y otras actividades significativas provoca cambios en su rutina diaria y puede producirle tristeza o desánimo. Permanecer mucho tiempo en casa también puede causar aburrimiento y soledad.

### **Enojo, frustración e irritabilidad**

La pérdida de libertad asociada con el aislamiento y la cuarentena puede ser frustrante. También puede sentir enojo o resentimiento hacia esas personas que han emitido órdenes de permanecer en cuarentena o en aislamiento, o si siente que estuvo expuesto al virus debido a la negligencia o por error de otras personas.

### **Estigmatización y soledad**

Si se enferma o estuvo expuesto a alguien que tiene COVID-19, podría sentirse estigmatizado debido a que otras personas temen contagiarse la enfermedad si se acercan a usted. Esto puede producir sensación de aislamiento y soledad.

## ¿CÓMO AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES?

*Le recomendamos hacer lo siguiente...*

### **Infórmese mediante fuentes de noticias confiables**

Es importante tener información precisa y oportuna sobre la salud pública. Pero, demasiada exposición a la cobertura de los medios de comunicación puede aumentar el miedo y la ansiedad. Recomendamos equilibrar su tiempo con otras actividades, como leer, escuchar música, comenzar un pasatiempo nuevo o aprender un idioma nuevo.

### **Una rutina diaria y un estilo de vida saludable**

Seguir una rutina ayuda a mantener un sentido de orden y propósito en la vida, a pesar del aislamiento o de la cuarentena. Intente incluir actividades, como trabajo o aprendizaje virtual, duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio en casa. Evite consumir alcohol o medicamentos para afrontar las situaciones de estrés, en cambio considere recibir psicoterapia a distancia.

### **Use estrategias psicológicas y sea positivo**

Examine lo que le preocupa, pero no intente que parezca peor de lo que es. Sea realista con respecto a su capacidad para afrontar la situación y lo que puede controlar. Acepte lo que no puede cambiar. Puede ser útil escribir todos los días en un diario de agradecimiento, o descargar aplicaciones de relajación y conciencia plena en su teléfono inteligente. Recuerde que usted forma parte de la protección que se brinda a las personas más vulnerables

### **Comuníquese de forma virtual**

Es posible que su manera de interactuar personalmente sea limitada, pero puede ser útil comunicarse mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, conversaciones en video y redes sociales con las personas que son importantes en su vida. Si siente tristeza o ansiedad, aproveche estas conversaciones para hablar de sus experiencias y emociones, y busque a otras personas que estén en una situación parecida a la suya.

**Recuerde, ¡estamos todos juntos en esto!**

**St. Joseph's Health tiene una línea directa para casos de crisis, disponible las 24 horas: 973-754-2230.**

Si usted, o algún ser querido, se siente abrumado por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o tiene intenciones de dañarse o de dañar a otras personas, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK o llame al 911.

