

Algunos Recursos para Ayudarte a Afrontar la Situación

Para estudiantes que permanecen en el centro:

- Habla con tu consejero u otro miembro del personal en quien confíes
- Has una cita en *Wellness*

Si no estás en el centro:

- Llama a la Línea de Ayuda Para los Afectados por Catástrofes de SAMHSA (por sus siglas en inglés) 1-800-985-5990
Oprime el "2" para español
TEXTEA "HABLANOS" al 66746
- Llama a la Línea de Ayuda de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI por sus siglas en inglés) 1-800-950-NAMI (6264)
Oprime "2" para español
lunes a viernes, 10 am - 6 pm
Hora del Este



Todos estamos juntos en este viaje y lo superaremos.

¡Tomar decisiones saludables sobre qué hacer y qué no hacer hará una gran diferencia y ayudará a que todos nos mantengamos **SALUDABLES!**



Ayudándote a Hacerle Frente al COVID-19

Coping Strategies



Cuando suceden cosas malas. . .

Todo el mundo ha pasado por un evento muy estresante en su vida. El brote mundial actual de COVID-19 (coronavirus) es un ejemplo de un evento muy estresante y que provoca ansiedad al punto de poner a prueba tu capacidad para enfrentarlo. Puede que te sientas asustado, nervioso, triste, abrumado, enojado o como si estuvieras en una montaña rusa emocional. Puede que sientas miedo de contraer el virus o de que tus seres queridos lo contraigan. Quizás estés pensando en cómo se afectará tu educación, entrenamiento y estilo de vida. No estás solo, estas son reacciones naturales y esperadas ante un evento muy estresante. Otras posibles reacciones pueden ser:

- No querer hacer tu trabajo o ir a clase.
- No querer estar solo.
- Regresar a conductas negativas del pasado como el uso de drogas y alcohol.
- Pelear o estar mucho más irritable, enojado o de mal genio.
- Tener dificultad para concentrarte y recordar cosas.
- Padecer problemas físicos como no dormir, pesadillas, no comer, dolores de cabeza y/o dolores y malestares generales.

¡LAS BUENAS NOTICIAS SON QUE PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, ESTAS REACCIONES MEJORAN CON EL TIEMPO!

Cómo lidiar con el estrés de COVID-19

A continuación, te indicamos medidas saludables que puedes tomar para enfocarte en las cosas que puedes controlar y así sentirte más seguro.

Aumenta la sensación de control y seguridad

- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de soplarte la nariz, toser o estornudar; cuando vayas al baño; y antes de comer o preparar los alimentos.
- Mira videos de *YouTube* sobre cómo lavarte las manos correctamente (es realmente importante). https://youtu.be/ei_IBTIQdYU
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Reemplaza el apretón de manos con el choque de puños o codos.
- Cubre tu tos o estornudo con un pañuelo desechable (Kleneex), luego tíralo a la basura.
- Evita estar en grupos grandes de 10 personas o más, sobre todo en espacios cerrados.
- Practica mantenerte al menos a 6 pies de distancia de los demás.
- Busca ayuda médica si comienzas a toser, tienes fiebre o te sientes como si tuvieras el flu. Es mejor que llames a tu médico o centro de cuidado urgente con anticipación para informar sobre tus síntomas.
- Mientras estés en el Receso de Primavera, quédate en la casa si estás enfermo.
- Evita contacto con aquellas personas que estén enfermas en o fuera del centro.



Mantente conectado

- Conéctate con amigos y seres queridos de manera positiva a través de video chats, llamadas telefónicas, mensajes de texto y correos electrónicos.
- Evita rumores y chismes. Obtén datos confiables sobre el coronavirus del CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html>



Encuentra maneras de estar tranquilo



- Si te estás estresando por todas las noticias, limita cuánto miras o lees, especialmente antes de irte a dormir.
- Limita el hablar de la crisis en las redes sociales. Las personas pueden publicar, tuitear y expresar ansiedad una y otra vez, lo que puede llevar a que te sientas angustiado y fuera de control. Piensa en dejar de seguir personas que publican cosas que te molestan.
- Cuida bien de tu mente y cuerpo. Respira profundo, estírate, medita, toma aire fresco, escucha música.
- Asegúrate de comer sano, hacer ejercicio todos los días, dormir lo suficiente y evitar el alcohol y las drogas.
- Encuentra una aplicación GRATUITA que te ayude a mantener la calma. Prueba la aplicación GRATUITA *Stop, Breathe & Think* o la aplicación *Virtual Hope Box* para Android y iPhone.

Ten esperanza

- Encuentra al menos una cosa por la cual estar agradecido cada día.
- Toma pequeños descansos del estrés haciendo algo que disfrutes.
- Recurre a tu espiritualidad, a aquellos que te inspiran, o a tus creencias y valores personales.
- Cambia los pensamientos negativos por pensamientos que puedan hacerte sentir mejor. Intenta cambiar "este es un momento terrible" a "este es un momento terrible y puedo superarlo".