

## AFRONTAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE DE LA COVID-19

El miedo y la ansiedad sobre la COVID-19 pueden ser abrumadores y pueden generar emociones fuertes en adultos y niños. Cuidar de usted mismo, de sus amigos y familia puede ayudarle a afrontar el estrés. Ayudar a que otros afronten el estrés también puede fortalecer a su comunidad.

### CONSEJOS PARA HACERLE FRENTE

- Obtenga información actualizada de la Ciudad de Alexandria en [alexandriava.gov/coronavirus](http://alexandriava.gov/coronavirus).
  - Asegúrese de tener acceso a los medios de comunicación pero limite la exposición excesiva. Si siente ansiedad, considere apagar los medios sociales, las notificaciones automáticas y las actualizaciones sobre la COVID-19.
  - Comprenda que las personas tienen puntos de vista fuertes, a menudo complejos y a veces muy diferentes. Respete esto y reconozca que es una oportunidad de fortalecer nuestro compromiso a desarrollar nuestra comunidad.
  - Identifique los sentimientos que está experimentando. Comprenda que sus sentimientos son normales y hable con otros sobre ellos.
  - No se aíse. Las relaciones personales son cruciales para mantener la perspectiva, mejorar el humor y distraernos de las preocupaciones que tenemos.
- Enfrente la soledad y continúe hablando por teléfono o haciendo videoconferencias.
- Manténgase saludable durmiendo regularmente, comiendo adecuadamente y evitando el alcohol y otras drogas, haciendo ejercicio, relajándose y haciendo actividades que usted disfruta.
  - Mantenga una rutina.
  - Recuerde que las personas reaccionan de maneras diferentes.
  - Ríase, diviértase y permítase llorar.
  - Pida ayuda si no puede soportarlo.
  - Intente no juzgarse a sí mismo, ni juzgar a los demás.

### REACCIONES NORMALES ANTE EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE

- Ansiedad, aumento de preocupación
  - no querer separarse de los seres queridos
  - irritabilidad, enojo
  - fatiga, cansancio
  - tristeza, llanto
  - cambios en el apetito
  - cambios en los patrones de sueño
  - incapacidad para concentrarse
  - olvidos
- errores frecuentes
  - dificultad para tomar decisiones
  - confusión
  - hiperactividad
  - molestias físicas, diarrea
  - pesadillas
  - consumo incrementado o nuevo de alcohol, productos con tabaco u otras drogas



## RESPIRAR PROFUNDAMENTE

En momentos de estrés y ansiedad la respiración superficial o hiperventilación son normales. La respiración consciente y regular pueden reajustar la reacción normal ante el estrés y evitar o revertir la aparición de síntomas físicos molestos relacionados con la ansiedad.

Esto también ocurre con el ejercicio, que puede ayudar a reducir el exceso de adrenalina acumulado relacionado con la ansiedad. También puede dar una perspectiva muy necesaria.

Para poner en práctica la respiración profunda, tome aire lenta y profundamente con la nariz y cuente hasta cinco. Mantenga el aire durante otros 5 segundos y exhale por la boca contando hasta 5.

## ESTIRAMIENTO ANTI-ESTRÉS

**Dedos como un abanico:** Extienda los brazos en frente suyo con las palmas hacia arriba. Separe los dedos lo máximo posible y manténgalos así por 5 segundos.

**Estiramiento de la parte superior de la espalda:** Siéntese derecho con los dedos entrelazados detrás de la cabeza. Mantenga los hombros bajos, levante el pecho y lleve los codos hacia atrás lo máximo posible. Manténgalo durante 10 segundos.

**Oreja al hombro:** Baje la oreja derecha hacia el hombro derecho y manténgalo durante 10 segundos. Repítalo con el otro lado.

**Brazos por encima de la cabeza:** Levante los brazos por encima de la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. Mantenga los hombros bajos y estire hacia arriba. Manténgalo durante 20 segundos.

**Levantar las rodillas:** Mientras está sentado, levante una rodilla y llévela hacia el pecho lo más alto posible. Manténgala con ambas manos por 10 segundos y luego repítalo con la otra rodilla.

**Flexión de cintura:** Levante las manos sobre la cabeza con los dedos entrelazados. Mantenga los hombros bajos y flexione la cintura hacia un lado. Manténgalo por 20 segundos y luego repítalo con el otro lado.

**Si usted, o algún ser querido se siente desbordado de emociones como tristeza, depresión o ansiedad o siente que quiere dañarse o hacerle daño a otros, llame o envíe un mensaje las 24 horas, los 7 días de la semana:**

Línea directa de PRS CrisisLink

**703.527.4077**

o

Envíe un mensaje con la palabra "conectar" al

**855-11**

Para TTY

**marque 7-1-1**

Departamento de

**Servicios Humanos y Co-**  
**munitarios**

**Servicios de emergencia**

**703.746.3401**

**ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS**

