

## SALUD MENTAL & COVID-19

El Coronavirus ha impactado nuestras actividades y responsabilidades de la vida cotidiana y nuestra capacidad de pasar tiempo con amigos, compañeros y seres queridos. Cada una de estas limitaciones puede impactar nuestra salud física y mental en pequeñas o grandes medidas. A continuación, proveemos algunos ejemplos de reacciones emocionales típicas alrededor del Coronavirus y

### ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR?



#### **Temor, nerviosismo, ansiedad**

Quizás te sientes preocupado, nervioso, o ansioso al pensar en la posibilidad de que algún familiar, ser querido o tú mismo, pudiesen contagiarse con el COVID-19. Esto es normal, como también lo es preocuparse sobre las finanzas, el trabajo y/o el acceso a la comida por ejemplo. Algunas personas quizás puedan tener dificultades para conciliar el sueño o concentrarse y atender a los quehaceres diarios como tareas y deberes escolares en línea.



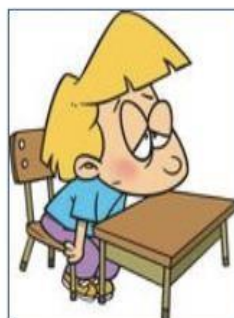
#### **Tristeza y Soledad**

Quizás te puedes sentir triste a causa de no poder estar físicamente cerca de tu familia, amigos u otros miembros de tu comunidad. Como también, el no poder hacer las cosas que te gustan o traen sentido a tu vida, puede causar tristeza o bajo estado de ánimo. Largos períodos de tiempo en casa también pueden agravar sentimientos de soledad, y hacerte pensar que no tienes con quién hablar.



#### **Ira, frustración o irritabilidad**

Sentirse solo, estar aislado de los demás y no poder participar en actividades que disfrutas puede ser bastante frustrante. Es posible que te sientas molesto o resentido hacia el COVID-19 o hacia aquellos que dictaron las medidas de cuarentena o aislamiento social en la comunidad y el mundo.



#### **Aburrimiento o inquietud**

Pasar mucho tiempo en casa, lejos de tus amigos, familiares y cosas que te gustan hacer puede incrementar el aburrimiento. Tu mente y tu cuerpo pueden sentirse inquietos e impacientes. A veces esto se manifiesta en no poder sentarte tranquilo o en pensar mucho sobre la situación actual u otras cosas en tu vida. También pudieses tener dificultad haciendo cosas que normalmente tú disfrutabas como ver YouTube, escuchar música y leer.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



### Enfoquemonos En Lo Que Esta En Nuestro Control

No podemos controlar el COVID-19 en si mismo ni lo que va a pasar en el futuro. Tampoco podemos hacer desaparecer nuestras emociones por arte de magia, como el temor al virus o la ansiedad. Sin embargo, sí podemos controlar nuestro comportamiento. Esto incluye compartir algunas de las sugerencias descritas a continuación así como promover las medidas de higiene (lavado de manos, evitar tocarnos el rostro sin necesidad), distanciamiento social y el cuidado de nuestra salud (dormir, comer,



### Limitemos la exposición a las noticias

Es importante tener información de salud pública que sea confiable y actualizada sobre el COVID-19, sin embargo demasiada exposición a los medios de prensa, puede incrementar sensaciones de temor, preocupación o ansiedad. Es importante mantener el balance entre el tiempo dedicado a las noticias y las redes sociales con el tiempo dedicado a actividades que no estén relacionadas a la cuarentena o el virus como jugar, hacer chistes, armar rompecabezas, escuchar música, leer, o conversar con amigos por teléfono o video llamada.



### Organicemos una rutina y horario diario

Sostener una rutina diaria puede ayudarnos a mantener un sentido de orden y propósito en nuestras vidas a pesar del distanciamiento social y la cuarentena. Intentemos incluir actividades diarias como despertarnos en la mañana como de costumbre, ducharnos, almorzar y hacer los deberes en línea a la misma hora cada día, etc. Sigamos el mismo horario como si estuviésemos asistiendo a la escuela.



### ¡Mantengámonos en contacto virtual!

Nuestras interacciones en persona pueden estar limitadas pero no el uso de llamadas telefónicas, mensajes de texto, y video llamadas para comunicarnos con nuestras fuentes de apoyo y mantener el contacto social. Si te sientes triste o ansioso, comunícalo. Contacta a tu familia, amigos y/o personal de la escuela para recibir ayuda.



### Participa en actividades que te gustan

A pesar de no poder salir y pasar tiempo con amigos y familia como solíamos hacerlo, podemos ser creativos en cómo disfrutamos actividades dentro de casa. Podemos: cocinar, hornear, hacer manualidades y artes plásticas, escuchar música, bailar, ver nuestra serie favorita en la televisión, hacer videos cómicos y compartirlos, ejercitar en casa (abdominales, planchas, o trotar en el lugar), jugar videojuegos con amigos en línea, jugar juegos de mesa, armar rompecabezas, descargar una aplicación de relajación en el teléfono, y llamar a un amigo, familiar o ser querido.

### Contactos en caso de Emergencia

Línea de Emergencia Local: 911 Equipo de Servicios de Emergencia de Boston: 1-800-981-4357  
Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255 Línea juvenil: TEXT 839 863

\*\*Información y recomendaciones de APA, NASP, y Harris (2019)