

## ALGUNOS CONSEJOS

Cuando cuidas de un ser querido que tiene COVID-19, quizás también te sientas estresado. Puede que te preocupes por tu salud y sobre la salud de la persona enferma. Esto puede afectar tu capacidad de comer, dormir, y concentrarte, así como empeorar problemas crónicos de salud. Es posible que también aumente tu consumo de alcohol y tabaco.

Si tienes un trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, continúa con tu tratamiento. Comunícate con tu médico o profesional de salud mental si el problema empeora.

### ¿CÓMO RECONOCER QUÉ ES TÍPICO Y QUÉ NO LO ES?

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles y es normal sentirse estresado y preocupado durante los efectos de la pandemia por COVID-19.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres experimentando diferentes emociones, es importante saber que cuando estas perduran, es el momento de pedir ayuda.

# ¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR?

Evita la exposición a demasiadas noticias sobre COVID-19

Comparte tus preocupaciones y pensamientos

Continúa en contacto con otras personas a través de llamadas telefónicas, o videoconferencias

Descansa y enfócate en actividades que disfrutes, como leer, mirar películas, o participar de juegos en línea.



## ORGANIZA EL APOYO Y HAZ TUS RELACIONES MÁS SÓLIDAS:

### Forma conexiones:

Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales y hablar con tu familia o amigos.

### Haz algo para los demás:

Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea.

### Presta apoyo a un familiar o a un amigo:

Si un familiar o un amigo necesita aislarse y hacer cuarentena, piensa en maneras de permanecer en contacto.

## PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO, SIGUE ESTOS PASOS:

- ▶ Mantén una rutina diaria, que incluya bañarte y vestirse.
- Ignora por periodos de tiempo las noticias sobre COVID-19, incluyendo las redes sociales.
- Consume alimentos equilibrados y mantente hidratado.
- Haz ejercicio.
- Duerme bien.
- Evita el consumo de drogas y alcohol.
- Haz estiramientos, respira profundamente o medita.
- Concéntrate en los pensamientos positivos.
- Comunícate con otros y comparte cómo te sientes.
- Concéntrate en actividades que disfrutes.
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.
- Fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.
- Reconoce tus logros.

### Cuidarte a ti mismo puede ayudarte a afrontar el estrés.

También te ayudará a ser capaz de apoyar la recuperación de tu ser querido.