


El Coronavirus

El cuidado físico y emocional

Una guía práctica para manejar la crisis
del Covid-19









**Enfermedad del
COVID-19
(Coronavirus)**



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Los efectos del estrés duante el Covid-19

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos 
- Agravamiento de problemas de salud crónicos 
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación 
- Agravamiento de problemas de salud mental 
- Dificultades para dormir o concentrarse 
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas 



¿Quién puede tener una reacción más fuerte al estrés del Covid-19?

- Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas que corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19



- Niños y adolescentes



- Los jefes de familia, encargados de hacer la compra en el supermercado a diario



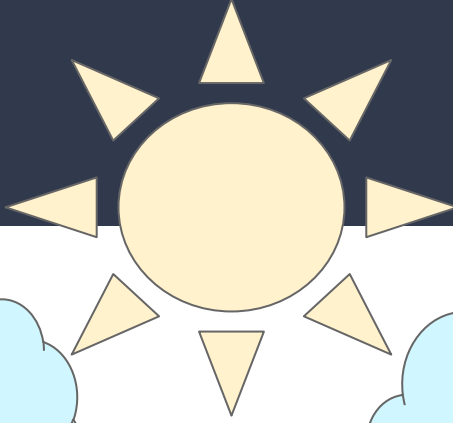
- Personas que están colaborando con la respuesta al COVID-19, como médicos, otros proveedores de atención médica y personal de respuesta a emergencias



- Personas con enfermedades mentales, incluidas las personas con trastornos por abuso de sustancia



Formas de lidiar con el estrés para los adultos



Descanse
y relájese

Deje de
mirar y
escuchar
las
noticias

Cuide su
cuerpo

Duerma
bien

Haga
respiraciones
profundas y
ejercicios de
estiramiento

Evite
consumir
alcohol y
drogas

Comuníquese
con otras
personas por
medio de las
redes
sociales



10 TRUCOS

PARA CONSERVAR LA CALMA

1- ESCUCHA MÚSICA

La música genera biorritmos positivos y cambia el estado de ánimo.

6- ESTIRATE

Estira los músculos y las articulaciones para deshacerte de la tensión y propiciar la relajación.

7- BÁÑATE

Estira los músculos y las articulaciones para deshacerte de la tensión y propiciar la relajación.

8- AROMATERAPIA

Oler un aroma que te transporte a un momento feliz de tu vida proporcionará una subida de ánimo instantánea.

2- HAZ EJERCICIO

Camina durante 10 minutos. Mirar a las personas y observar las nubes hará que tu mente se despeje.



9- ESCUCHA

Aisla tu mente escuchando cualquier ruido externo como el tráfico o el canto de los pájaros.

3-RESPIRA

Presta atención como el aire entra y sale de tu cuerpo. Escucha tu respiración y oxigena tu mente.

4- CONSUME LAS VITAMINAS

Come naranja. Su contenido en vitamina C ayuda a disminuir el exceso de cortisol.

5- TOMA AGUA

Bebe un vaso de agua para calmar la ansiedad. Hidrátate cada vez que sientas que el estrés está por llegar.

10- RECUERDA

Pensar en alguien que quieras, permitirá que sonrías.

Formas de lidiar con el estrés para los adolescentes

8 consejos para 'teleformar' y 'teleestudiar' con éxito en tiempos del COVID-19



Copyright© 2020 Elsevier

[Referencia](#)

Formas para ayudar a los niños con el estrés



Tenga en cuenta las reacciones comunes a la crisis

Esté preparado para lidiar con temores y preocupaciones

Consejos para ayudar a los niños durante una crisis

Fomenta la escritura y el dibujo sobre los sentimientos

Crea una sensación de seguridad

Tómese el tiempo para escuchar

Consejos para ayudar a los niños durante una crisis



1-Tenga en cuenta las reacciones comunes a la crisis:

Cada niño/a reacciona de forma diferente a eventos aterradores. Algunos niños pueden volverse más tranquilos o retraídos, mientras que otros pueden irritarse o actuar para llamar la atención. Es importante recordar que todas estas reacciones son normales que suceden debido a la incertidumbre, por lo que es bueno que recuerde responder a su niño/a de manera tranquila y afectuosa.

2- Esté preparado para lidiar con temores y preocupaciones

Los temores comunes de la infancia pueden intensificarse después de una crisis. Los niños a menudo tienen más miedo a la oscuridad y a estar solos. Los problemas de sueño y los síntomas físicos como dolores de estómago y dolores de cabeza se vuelven más frecuentes, especialmente para los niños más pequeños que no pueden verbalizar sus sentimientos. Puede ayudar a los niños a calmarse leyendo cuentos, tocando música suave, haciendo masajes.

3- Crea una sensación de seguridad

Debido a que los niños se sienten vulnerables y abrumados, es importante enfocarse inicialmente en ser un protector y ofrecerles comodidades físicas (mantas, comidas favoritas, actividades relajantes) para restaurar su sentido de seguridad.

4- Tómese el tiempo para escuchar

Asegúrese de que los niños tengan la oportunidad de expresar sus sentimientos y preocupaciones.

5- Fomenta la escritura y el dibujo sobre los sentimientos

Es posible que algunos niños no tengan ganas de hablar, por lo que debe proporcionarles otras formas de expresarse. Escribir y dibujar imágenes puede ayudar a los niños a lidiar con lo que les preocupa.

Recursos locales de apoyo

Parecelas Falu, Municipio de San Juan

Para **consultas sobre el Coronavirus** el número del
Municipio de San Juan:

939- COVID-19

**Línea PAS para consejería en crisis y apoyo
emocional**

de la Administración de Servicios de Salud Mental
y Contra la Adicción (ASSMCA)

1-800-981-0023

Línea de Emergencias

911

Negociado de la Policía de Puerto Rico

787-343-2020