

# APOYO PARA EL DISTRITO ESCOLAR INDEPENDIENTE DE SPRING BRANCH (SBISD)

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS RELACIONADO CON EL COVID-19



No está solo.

## Cómo juntar fuerza, juntos

La propagación del coronavirus (COVID-19) puede ser estresante para algunas personas. El miedo y la ansiedad relacionados con la enfermedad pueden ser abrumadores y causar fuertes emociones tanto en adultos como en niños. **Es importante recordar que tomar acciones directas y sobrellevar el estrés lo hará más fuerte a usted, a sus seres queridos y a su comunidad.**

Es importante también tener en cuenta que todos reaccionan de manera diferente ante el estrés. La manera en que cada uno responde durante los períodos de alto estrés podría depender de muchos factores. La respuesta depende de muchos factores y de diversas influencias. A continuación se indican

ejemplos de factores que pueden afectar la respuesta de una persona:

- **Enfermedad crónica/alto riesgo de COVID-19.**
- **Rango de edad.**
- **Personas que ayudan con la respuesta ante la COVID-19.**
- **Afecciones de salud mental preexistentes incluidos problemas con el consumo de sustancias.**

La información que se brinda aquí tiene como objetivo ayudarlo a reconocer los signos y síntomas del estrés y a encontrar maneras efectivas para controlarlos.

Cuidarse y cuidar a sus amigos y a su familia puede ayudar a reducir la ansiedad y combatir la presión asociada con la incertidumbre que puede generar una crisis. Es importante recordar que no está solo en esta situación. Si bien es posible que nos encontremos en una situación de mayor aislamiento o distanciamiento, aun así, podemos apoyarnos mutuamente



## ¿Está estresado? SÍNTOMAS COMUNES

- **Aumento o disminución de los niveles de energía y actividad.**
- **Aumento en el consumo de alcohol o tabaco, o de drogas ilegales.**
- **Aumento de la irritabilidad, con arrebatos de ira y discusiones frecuentes.**
- **Problemas para relajarse o dormir.**
- **Llanto frecuente.**
- **Preocupación excesiva.**
- **Deseos de estar solo la mayor parte del tiempo.**
- **Culpar a otras personas por todo.**
- **Dificultad para comunicarse o escuchar.**
- **Imposibilidad de divertirse o experimentar placer.**

## Estrés y ansiedad: Cómo reconocer los síntomas

### Qué es normal y cómo reconocer si está en riesgo

Por lo tanto, ¿cómo puede saber si tiene estrés y es normal o no? ¿Qué importancia tiene? En primer lugar, es importante reconocer si sufre algún signo de estrés.

Muchos de nosotros persistimos y nos olvidamos de tomarnos el tiempo necesario para reconocer que el estrés es un factor que afecta nuestro comportamiento o la vida cotidiana. Al no reconocer esto, se pueden generar problemas mayores como la depresión y la ansiedad.

Las sensaciones de ansiedad y pérdida de control son normales ante el brote de una enfermedad infecciosa. Es esencial reconocer y controlar cómo se siente para asegurarse de poder cuidar de sí mismo y a sus seres queridos.

Al reconocer el estrés, obtiene una perspectiva sobre su nivel de riesgo, tanto físico como mental.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede incluir lo siguiente:

- **Miedo y preocupación sobre su propia salud y la salud de sus seres queridos.**
- **Cambios en los patrones de sueño o alimentación.**
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Empeoramiento de problemas de salud crónicos.**
- **Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.**

Si observa estos síntomas en su propio comportamiento, no dude en buscar apoyo o ayuda adicional. Si usted, o algún ser querido, se siente desbordado de tantas emociones como la tristeza, la depresión o la ansiedad, o siente como si quisiera lastimarse usted mismo o lastimar a otros:

- **Comuníquese con la línea de ayuda para los afectados por catástrofes (Disaster Distress Helpline) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), al 1-800-985-5990 o envíe TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).**
- **Llame al 911.**

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben seguir con su tratamiento y estar atentos en caso de presentar síntomas nuevos o que se agravan.

## Formas comunes en que el estrés lo afecta:

### SU CUERPO

- Tiene dolor de estómago o diarrea.
- Tiene dolor de cabeza y otros dolores.
- Pierde el apetito o come demasiado.

### SUS EMOCIONES

- Se siente ansioso o asustado.
- Se siente depresivo.
- Se siente enojado.
- No le importa nada.
- Se siente desbordado por la tristeza.

### SU PENSAMIENTO

- Tiene problemas para recordar las cosas.
- Se siente confundido.
- Tiene problemas para pensar claramente y concentrarse.
- Tiene dificultad para tomar decisiones.

## Puede reducir los efectos del estrés

Es importante que se cuide.

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante una catástrofe y después de ella. Todos reaccionan diferente, y sus propios sentimientos cambiarán con el tiempo.

Observe y acepte cómo se siente. Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad para poder protegerse usted mismo y proteger a su familia. El autocuidado en estos momentos facilitará su sanación a largo plazo.

- **Cuide su cuerpo:** intente consumir alimentos saludables y bien equilibrados, ejercite con regularidad y duerma lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- **Conéctese con otros:** comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o un miembro de la familia. Mantenga relaciones saludables y genere un sistema de apoyo fuerte.
- **Manténgase informado:** sentir que le falta información puede causarle un mayor nivel de estrés o nerviosismo. Mire, escuche o lea las noticias para obtener información actualizada de fuentes oficiales. Tenga en cuenta que, durante una crisis, pueden surgir rumores, especialmente en las redes sociales. Siempre verifique sus fuentes y consulte fuentes de información confiables como las agencias gubernamentales y de salud de su localidad.
- **Evite la exposición excesiva a las noticias:** tómese descansos para dejar de mirar, leer o escuchar las noticias. Puede ser perturbador escuchar sobre la crisis y ver imágenes en forma repetitiva. Intente realizar actividades placenteras en la mayor medida posible y consulte las novedades durante los períodos de descanso.
- **Busque ayuda cuando sea necesario:** si el estrés afecta las actividades de su vida cotidiana durante varios días o semanas, hable con un miembro del clero, un asesor o un médico, o comuníquese con la línea de ayuda de la SAMHSA al 1-800-985-5990.
- **Tómese descansos:** tómese tiempo para relajarse y recuerde que las emociones fuertes desaparecerán. Intente respirar profundo y hacer actividades que normalmente disfruta.

## Consejos que pueden ayudarlo:

- Tómese descansos para dejar de mirar, leer o escuchar las noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia en forma repetitiva puede ser perturbador.
- Cuide su cuerpo. Respire profundo, estire o medite.
- Intente consumir alimentos saludables y bien equilibrados, ejercite con regularidad, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Tómese tiempo para relajarse. Intente hacer algunas de las actividades que disfruta.
- Conéctese con otros. Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.



## Cómo buscar apoyo y ayuda adicional

Puede experimentar una angustia fuerte cuando escucha sobre el brote de una enfermedad infecciosa, incluso aunque presente poco o ningún riesgo de enfermarse.

**Si usted o alguien que conoce muestra signos de estrés según lo descrito en este documento durante varios días o semanas, busque ayuda.**

Comuníquese de inmediato con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) si usted o alguien que conoce amenaza con lastimarse o matarse, o con lastimar o matar a otra persona, o habla o escribe sobre la muerte, la agonía o el suicidio.

Si observa estos signos en su propio comportamiento, no dude en buscar apoyo o ayuda adicional.

- **Comuníquese con la línea de ayuda para los afectados por catástrofes (Disaster Distress Helpline) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), al 1-800-985-5990 o envíe TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).**
- **Llame al 911.**

**PROVISTO POR EL DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA DEL SBISD:  
La información para este boletín informativo se obtuvo de las siguientes organizaciones:**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.org](http://www.cdc.org).  
Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov).