

Qué hacer cuando también está estresado

Una guía para padres y cuidadores

En medio de todas las noticias sobre la pandemia global, sentir ansiedad es inevitable. Reconocer y manejar su estrés no solamente lo ayudará a usted, sino que también puede tener un efecto relajante sobre las personas que cuida. A continuación, se presentan algunos consejos para regular sus reacciones, que son totalmente normales, en estos tiempos difíciles.

Limite las noticias

Aunque mantenerse al día es importante, ver las noticias de manera excesiva puede ser dañino, especialmente con niños o niñas a su alrededor. Intente poner el cronómetro de su teléfono por aproximadamente 30 minutos y véalas temprano en la mañana o después de que los niños se hayan acostado. Para su propia tranquilidad, intente no ver noticias justo antes de acostarse. Lea, haga ejercicios de estiramiento o medite antes de acostarse para ayudar a calmar su mente y cuerpo. Esta estrategia se aplica también al uso de las redes sociales.

No hace falta ser perfecto

Tenga en cuenta que la situación por la que todos estamos pasando no tiene precedentes y que las cosas no saldrán exactamente como se planearon. Ya sea que esté trabajando desde su casa mientras intenta educar a sus niños en el hogar, o esté temporalmente sin trabajo y desea utilizar el tiempo de manera más productiva, sea considerado consigo mismo. Puede que este no sea el momento de aprender algo nuevo o reorganizar cada armario y cajón. Mantenga un horario simple ¡y sea flexible!, sabiendo que “no está mal”, ¡es suficiente!

Estimule su sistema inmunológico

Dormir lo suficiente ayuda muchísimo a controlar el nivel de estrés. Si es posible, salga a caminar todos los días y haga algunos ejercicios de estiramiento simples con sus niños. Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Además, cenar al menos dos o tres horas antes de acostarse, le ayudará a conciliar el sueño y a regular la digestión.

Use técnicas para calmar los pensamientos

Esos pensamientos persistentes que a veces tenemos pueden ser abrumadores y angustiantes, mientras dificultan nuestra capacidad para concentrarnos y realizar tareas diarias. Puede hacer ejercicios de respiración: respire profundamente contando hasta cuatro, mantenga la respiración de nuevo contando otra vez hasta cuatro y luego suéltela contando hasta cuatro. Repita varias veces. Otro método es concentrarse en sus cinco sentidos: deténgase para pensar en cosas que puede ver, oír, tocar, saborear y oler.

Continúa en la siguiente página. ▶

Tome tiempo solo para usted

A pesar de que no siempre es fácil, es importante que todos los días disponga aunque sea de 30 a 60 minutos para concentrarse en su propio bienestar. Leer una revista o un libro, escribir en un diario o escuchar música son formas maravillosas de relajarse. Si nunca ha intentado escuchar *podcasts*, ahora podría ser un momento ideal, hay muchos enfocados en técnicas de relajación y en noticias positivas (le sugerimos escuchar *Practica la psicología positiva*, *El podcast de Cristina Mitre* o *Entrenamiento para la mente* de Nico Iglesias).

Mantenga el contacto con otros

En este tiempo de distanciamiento social, es muy importante no practicar el distanciamiento emocional. Los videochats y las llamadas por teléfono no sustituyen las visitas en persona, pero ayudan a su familia a mantenerse conectada. Del mismo modo que sus hijos necesitan entretenerse en juegos virtuales con sus amigos, usted también debería conectarse con los suyos. Incluso si nunca antes ha jugado un juego en línea, puede jugar con un amigo o familiar en uno para dos jugadores como Scrabble o jugar en una aplicación de juegos en sus teléfonos. Tal vez descubra que se siente aún más conectado que nunca, concertando citas para pasar breves momentos, alejados pero felices, y así construir y mantener su red social. También puede programar una llamada cuando salga a caminar y hablar con un amigo cercano. Esto lo alejará de su pantalla mientras se ejercita al mismo tiempo.

Cuándo hablar con un profesional

Es normal sentir más estrés y ansiedad de lo normal mientras se pasa por cualquier crisis, pero si comienza a mostrar alguno de estos síntomas, debe comunicarse con su médico o con uno de los recursos listados aquí.

- Duerme o llora por largos períodos de tiempo.
- Siente una ira extrema o pierde frecuentemente los estribos.
- Necesita usar drogas o alcohol a diario para afrontar la ansiedad.

Yale School of Medicine tiene un centro de llamadas COVID-19 con profesionales de la salud disponibles de **lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m.** Comuníquese al **203-688-1700**.

El estado de Nueva York cuenta con una línea directa de apoyo emocional confidencial y gratuita con voluntarios y profesionales de la salud mental: **1-844-863-9314**.

La CDC tiene una línea gratuita de ayuda para sobrellevar la angustia provocada por desastres. **Llame al 1-800-985-5990** y presione **#2**. O mande un texto con el mensaje **"Háblanos"** al **66746**. www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Recursos adicionales

Consejos para controlar la ansiedad en una situación que le provoca angustia de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York

<https://omh.ny.gov/omhweb/guidance/covid-19-managing-stress-anxiety-spanish-us.pdf>

Yale Child Study Center / Scholastic Collaborative Solidarity Column
(Artículos en inglés sobre cómo tratar con COVID-19)

<https://medicine.yale.edu/childstudy/scholasticcollab/news/solidarity>

Yale Stress Center: Meditación gratuita y sesiones Zoom de concientización en inglés

<https://medicine.yale.edu/stresscenter/mindfulness/coping-covid-19>