

## Manejando el impacto emocional del pandémico del coronavirus

En el 21 de enero del 2020 el primer caso de COVID-19 se reportó en los estados unidos. Desde entonces hemos estado inundados con términos tales como COVID-19, coronavirus, auto-cuarentena y el aislamiento social. No tan solo hay mucho que aprender del pandémico actual, pero existen muchas emociones. Temor, tristeza, confusión e ira son algunos de los sentimientos que estamos experimentando. No tan solo experimentamos nuestras propias emociones, pero también absorbemos las de nuestras amistades, familiares, hijos y seres queridos, y los que se comunican en los medios sociales. ¡Puede ser abrumador!

*“No existe nada en la vida que temer, sólo de ser entendido. Ahora es el momento de entender más, para que podamos temer menos.”– [Marie Curie](#)*

### Una montaña rusa de emociones

Todos sentimos diferentes cosas en diferentes momentos, y continuamos haciéndolo mientras se evoluciona el pandémico. Es una montaña rusa de emociones. La buena noticia es que estos sentimientos son normales y la mejor noticia es que todos tenemos cualidades que pueden ayudarnos a ser resistentes. Sólo hay que activarlas. Es igualmente de importancia de tratar con cualquier emoción que causa preocupación excesiva incluyendo sentimientos de estar fuera de control, la incapacidad de funcionar o pensar claramente. Comuníquese con PAS al (800) 356-0845 si necesita ayuda.

#### Ejerce su resistencia:

- Hable con un amigo o miembro de familia en el cual confías
- Consiga suficiente descanso y tome suficientes líquidos
- Haga ejercicio
- Practique la meditación
- Mantenga un horario normal, incluyendo de dormir
- Aliméntese con comidas normales balanceadas
- No use el alcohol o las drogas para hacer frente a la situación
- Limite la preocupación y la agitación minimizando los medios de comunicación – apague las notificaciones en su celular. Revíselas cuando es buen momento para usted.
- Evite las noticias y programas de temas pesados antes de dormir
- ¡Use estrategias de afrontamiento que le han sido de ayuda en situaciones anteriores de estrés!
- Aprenda de los datos del pandémico consultando a fuentes confiables tal como la Organización Mundial de Salud (WHO), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o una agencia local o estatal de salud pública
- Consulte con un consejero profesional de PAS llamando al (800) 356-0845. Los consejeros están disponibles los 24/7/365.

## Fomentando la Resistencia en los niños

Además de cuidar de nosotros mismos, muchos de nosotros también tenemos que considerar a nuestros hijos. ¿Cómo podemos apoyarlos de la mejor manera en un pandémico que sigue evolucionando? Los padres deben esperar que cada niño responderá a eventos estresantes en una variedad de maneras. Es normal que sus comportamientos y conducta cambien y varíen. No se preocupe; su reacción tranquila les ayudará a reaccionar bien. Proporcionando datos de lo que ha ocurrido, lo que actualmente ocurre y cómo se pueden proteger del virus les ayuda a enfocar en lo que pueden hacer. Use palabras que son apropiadas para la edad y fáciles de entender. Si no sabe la respuesta a una pregunta, está bien decir que no sabe.

### El apoyo para su hijo puede incluir:

- Respondiendo a la reacción de su hijo en una manera saludable y positiva
- Escuchando cuando quieren hablar, aún si es un momento inconveniente para usted
- Proveyendo seguridad
- Dando amor y atención adicional
- Reconociendo sus sentimientos, aún si no está de acuerdo
- Hablando con palabras y tono amable y de apoyo
- Continuando una rutina y un horario normal lo más que sea posible, incluyendo el horario de dormir
- Haciendo tiempo para la familia y de diversión
- Consultando con un consejero profesional o un *coach* de crianza de hijos de PAS llamando al (800) 356-0845. Los consejeros están disponibles los 24/7/365

### ¡Pero todavía tengo ansiedad!

La realidad es que las noticias del pandémico están en todas partes; no las puede escapar. Hay muchas cosas que no puede controlar, pero la clave para manejar su ansiedad es enfocar en lo que puede controlar: sus pensamientos, acciones, asociaciones y estilo de vida. Esa es la clave de una vida más feliz.

### Teniendo eso en mente, siguen algunas sugerencias que ayudarán a manejar el estrés y la ansiedad:

- Conozca sus desencadenantes. Tenga en cuenta de lo que inicia su ansiedad y limite su exposición.
- Identifique rápidamente e interrumpa ciclos de reacción negativos con refuerzos positivos. La ansiedad muchas veces comienza con repasar guiones en su mente de —qué pasará—y escenarios pesimistas. Mantén literatura motivacional, espiritual y afirmativa a la mano, o aun su enlace privado de positividad rápida en su computadora—música, video, narración o imágenes que instantáneamente le ayudan a restablecer su mente.
- Cuando se siente abrumado, extiéndase compasión. Haga lo que se puede, cuando se puede. Deje que eso sea suficiente por el día.
- Suelte los escenarios pesimistas. La mayoría de lo que tememos no llega a pasar. Cuando o si una crisis ocurre, opciones aparecerán que le ayudarán a tratar con ello.
- Reconozca que preocuparse no es productivo. El mundo no cambia porque usted está preocupado o infeliz. Está bien ser alegre y sentir paz aun enfrentando una desgracia.
- Póngase en movimiento. La preocupación es energía sin dirección. Use esa energía en algo positivo y productivo.

- Busque gente positiva e inspirador. Su felicidad se relaciona directamente con lo que le influye.
- Aprenda técnicas de relajamiento tal como la yoga y ejercicios de respiración profunda.
- Haga ejercicio físico de manera regular. Éste es una de las estrategias más poderosas de sentirse mejor.
- Acepte que toma tiempo cambiar. Una sugerencia: enfoque en bajar la intensidad y el tiempo de preocupación en vez de pararla completamente.
- No se castigue por sentir la ansiedad. Es imposible evitar cierta cantidad de estrés.
- Consulte con un consejero profesional de PAS llamando al (800) 356-0845. Los consejeros están disponibles las 24/7/365.

Existe mucha incertidumbre acerca del coronavirus y por cuánto tiempo tendremos que permanecer en estado de alerta. ¡No se deje sentir pánico! Ponga en operación comportamientos que serán de ayuda para usted y que usted y su familia pueden seguir a largo plazo. PAS tiene los conocimientos, las herramientas y los recursos para ayudarle. No dude en comunicarse con nosotros para ayuda e información las 24/7/365 al (800) 356-0845.

Para mayor información, por favor consulte a [www.paseap.com](http://www.paseap.com) y a los recursos que siguen.

Recursos:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

La Organización Mundial de Salud: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Cruz Roja Americana: <https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.: <https://www.hhs.gov>