



# Estamos aquí para ayudarlo

## Lidiar con los temores de COVID-19

Es normal sentirse preocupado por la seguridad cuando se enfrenta a una amenaza desconocida como el COVID-19 virus.

Con COVID-19 en las noticias todos los días, es natural tener un poco de ansiedad. Esto es especialmente cierto ya que hay muchas incertidumbres sobre el virus en este momento.

Sea amable con usted mismo y respete sus miedos. Puede ayudarlo recordar otras situaciones estresantes por las que ha pasado antes y cómo se las enfrentó.

### **Puede servirle tener en cuenta lo siguiente:**

- Es normal sentirse ansioso respecto de su seguridad, la de su familia, la de sus amigos e incluso la de extraños.
- La tristeza profunda, el dolor y la ira son reacciones normales.
- Reconocer sus sentimientos puede ayudarlo a enfrentarlos y mantenerse fuerte.
- Centrarse en sus fortalezas y habilidades puede ayudarlo a lidiar con los problemas.
- Es sano aceptar la ayuda de programas y recursos comunitarios.
- Todos tienen diferentes maneras de hacer frente a sus necesidades y satisfacerlas.

## Mantenerse saludable

El mejor consejo que tenemos hasta ahora incluye tomar muchas de las mismas precauciones que tomamos contra la gripe. Estas incluyen:

- Abastecerse de medicamentos para el resfrío, analgésicos, un termómetro y pañuelos.
- Tener caldo, sopa y alimentos no perecederos y reconfortantes en la casa.
- Mantenerse alejado de las personas que tosen o muestran otros signos de enfermedad.
- Usar desinfectantes en su casa para limpiar las superficies de la cocina y el baño, fregaderos y otras superficies que comparten todos los miembros de la familia.
- Lavarse las manos con frecuencia.

## Aliviar su estrés

Estas son algunas cosas que puede hacer durante un momento de ansiedad colectiva:

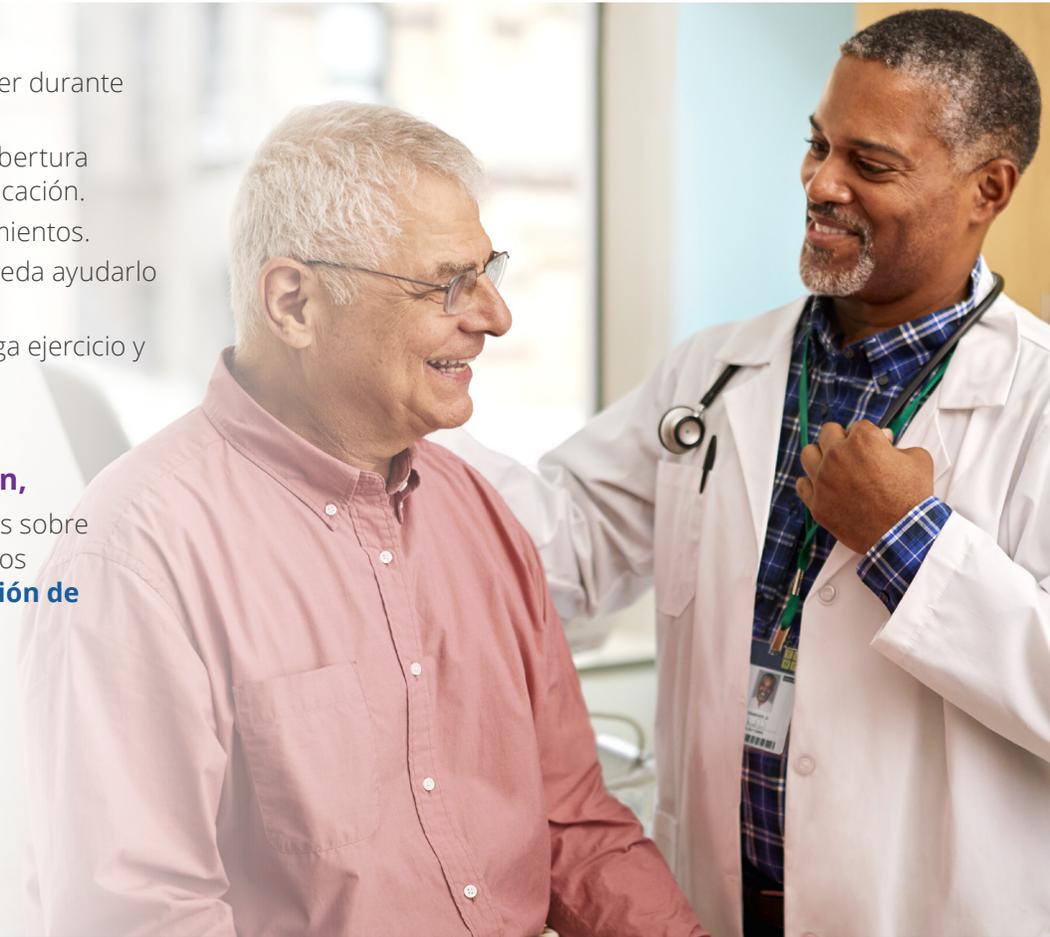
- Limite el tiempo que pasa viendo la cobertura del COVID-19 en los medios de comunicación.
- Hable con alguien acerca de sus sentimientos.
- Busque ayuda de un consejero que pueda ayudarlo a procesar sus reacciones.
- Coma sano, descance lo suficiente, haga ejercicio y relájese o medite.
- Pase tiempo con familiares y amigos.

## Si desea obtener más información,

puede obtener datos y recursos actuales sobre COVID-19 consultando el sitio web de los

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).**

Puede llamarnos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener ayuda para hacer frente a lo desconocido, ya sea COVID-19 o cualquier otro factor del estrés.



## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas con el EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son representantes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.

**Resources for Living®**