

MANERAS DE APOYARSE ASÍ MISMO

En estos momentos estamos lidiando con el Corona Virus o el Covid 19, una enfermedad infecciosa que se puede transmitir fácilmente de persona a persona. Los líderes han pedido al público que hagamos cosas que ayuden a limitar el contagio de esta enfermedad. Estas ideas explican sobre lo que es el distanciamiento social, cuarentena e aislamiento.



¿Qué significa Distanciamiento Social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas se acerquen y propaguen una enfermedad infecciosa.

Muchos lugares en donde las personas se reúnen pudieran estar cerrados. Por ejemplo:

- Escuelas
- Iglesias
- Cines y
- Eventos deportivos

¿Qué significa la cuarentena?

Cuarentena quiere decir mantener a una persona que pudiera propagar una enfermedad infecciosa alejada de otros. Eso también significa que la persona no puede ir a lugares en donde podría hacer que otras personas se enfermen. Si una persona ha estado en contacto con otras personas contagiadas entonces esta persona deberá de permanecer alejada de otras hasta que el Doctor diga que ya no tienen el contagio.



Si usted ha estado cerca de una persona con el corona virus tal vez le pidan que se quede en casa. Una persona pudiera tener el corona virus y no sentirse enferma. Toma algunos días para enfermarse. Este virus se propaga fácilmente. Usted no se lo quiere pasar a otros.



¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento mantiene a una persona enferma con una infección separada de otras personas para evitar la propagación de la enfermedad. Esta persona se mantiene separada hasta que ya no pueda enfermar a otros.

MANERAS DE APOYARSE ASÍ MISMO

El gobierno tiene el derecho de hacer cumplir leyes federales y estatales relacionadas con salud pública en nuestro país en caso de que una persona adquiera una enfermedad infecciosa que es fácil de transmitir. Estas ideas son sugerencias sobre como cuidar de su salud mental durante esta experiencia.

Abogue por sí mismo

- Hable sobre sus necesidades. Si usted está en cuarentena asegúrese de decirle a otras personas lo que usted necesita. Asegúrese de contar con lo necesario para sentirse protegido, seguro y confortable.
- Haga arreglos con su familia, personal de apoyo, o amigos para que le entreguen a su casa el mandado u otras cosas que necesite.
- Hable con su doctor u otro proveedor de cuidado para asegurar de que usted tenga sus medicamentos.



Edúquese

- Haga preguntas que le ayuden a reducir el estrés por distanciamiento social, cuarentena, o aislamiento.
- Pregunte por información escrita cuando este disponible.
- Pregúntele a un familiar o amigo por ayuda agarrando información si usted no puede obtenerla por si mismo.



Conéctese con otros

Contactar a personas en quien usted confía es una buena manera de reducir la ansiedad, depresión, soledad, y aburrimiento durante el distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.



Usted puede...

- Usar el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto, y medios sociales para conectarse con amigos, familia, y otros.
- Hable con sus seres querido y amigos usando “Skype o FaceTime”.
- Si las autoridades sanitarias lo permites (doctores) pídale a sus seres queridos o amigos le traigan el periódico, películas, y libros.
- Use el internet, radio y televisión para mantenerse informado sobre eventos locales y nacionales.

MANERAS DE HACERLE FRENTE Y RELAJARSE



Relajar su cuerpo frecuentemente haciendo cosas que funcionan para usted:

- Respire profundo
- Estiramiento
- Meditar u orar
- Hacer actividades que usted disfrute
- Hacer arte o manualidades, colorear libros
- Armar rompecabezas, video y juego de Computadora
- Salga a caminar, vaya al parque, salga a caminar el perro.

Haga actividades a su propio ritmo – Haga algo divertido después de una tarea difícil.

Si le es útil, hable de sus sentimientos con sus seres queridos o amigos.

Piense positivo y mantenga la esperanza: Tal vez sería bueno el tener una libreta y escribir todas las cosas por las cuales usted esta agradecido, y las cosas que usted hace bien.



SAMHSA Línea de Ayuda en Angustias ocasionadas por Desastres:
1-800-985-5990

SAMHSA Línea de Ayuda Nacional:
1-800-662-HELP (4357)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:
1-800-273-TALK (8255)



Línea de Prevención del Suicidio del Estado de Idaho:
1-208-398-HELP (4357)

Adoptado de SAMHSA: "Cuidando del Comportamiento Saludable", Publicación No. SMA-14-4894 (2014)



Este proyecto esta siendo apoyado parcialmente por los fondos número 1801IDBSDD, por la Administración del Departamento de Salud y Servicios Humanos, "Vida en Comunidad, de los Estados Unidos, Washington, D.C. 20201. Los beneficiarios que realicen proyectos bajo el patrocinio del gobierno están motivados a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Los puntos de vista u opiniones no necesariamente representan oficialmente las políticas del ACL.