

# COMO MANEJAR EL ESTRÉS DE FAMILIA DURANTE COVID-19

La incertidumbre que rodea la pandemia de coronavirus (COVID-19) está causando interrupciones en nuestras vidas familiar y laboral. El virus nos ha obligado a cambiar nuestras rutinas diarias que provocan angustia y un mayor estrés familiar. Muchos padres pueden sentir la necesidad de desarrollar nuevas funciones ampliadas, como involucrarse en el trabajo escolar de sus hijos, al tiempo que gestiona las nuevas demandas del lugar de trabajo. Muchas personas enfrentan tensiones financieras y falta de recursos. Si bien todos estos cambios pueden agregar estrés y tensión a las interacciones familiares, los miembros de cada familia también pueden acercarse unos a otros y volverse más resistentes e ingeniosos.

## ¿CÓMO PUEDE MANEJAR EL ESTRÉS FAMILIAR?

Las familias son fuertes. Participe en estas tres áreas críticas para ayudarlo a usted y a su familia a superar este momento difícil.

### COMUNIQUESE



**Sigue hablando el uno con el otro.** Los miembros de la familia se acercan si hablan entre ellos sobre sus experiencias personales con el estrés del coronavirus y su impacto en sus vidas. Cuando las emociones son intensas, es probable que ocurran conflictos. Cuando las personas se sienten fuera de control, pueden intentar controlarse entre sí. Compartir los propios sentimientos y opiniones y escuchar a los demás promueve la resolución de problemas, la celebración de pequeños éxitos y una mejor comprensión.

- Establezca una hora cada día para hablar sobre su día y sobre pensamientos o sentimientos relacionados con COVID-19.
- Puede planificar cosas pequeñas, como comidas o actividades divertidas, con todos compartiendo sus aportes y tomar una decisión familiar juntos.
- Si la salud y la seguridad de las personas no están en apuro, luego posponer decisiones importantes y conversaciones difíciles que no son necesarios para gestionar la crisis actual.
- Si te enojas o alguien se enoja, encontrar un espacio personal para pasar el enojo y relajarse.

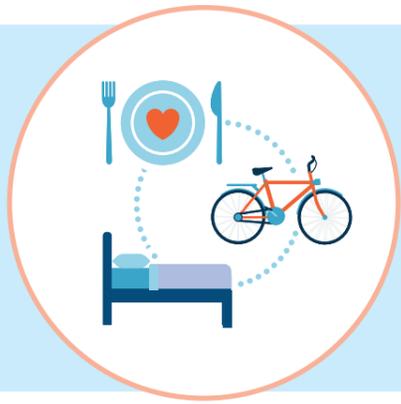
### CENTRESE EN LAS CREENCIAS COMUNES



**Cree un “terreno común” para compartir y apoyar.** Las familias pueden fortalecerse cuando se sienten conectadas. Es importante una comprensión compartida de “cómo vivimos juntos como familia.” Cuando crea un terreno común de pertenencia, usted o su familia se sienten menos solos y más seguros durante los tiempos difíciles. Recuerde, podemos superar esto juntos aprendiendo a confiar el uno en el otro como equipo.

- Comuníquese todos los días con los miembros de su familia que viven en otros lugares por teléfono o video llamadas.
- Haga que los niños lean un libro a alguien por teléfono (abuelos o alguien aislado).
- Comience un diario en el que escriba algo a diario sobre lo que agradece (considere hacerlo solo o en familia).
- Mire una película favorita o mire fotos con sus hijos, y comparta historias sobre por qué son tan significativas para usted.

## CREAR NUEVAS RUTINAS Y ESTRUCTURA



**Cree nuevas rutinas para una conexión segura.** La incertidumbre de estos tiempos difíciles nos pone ansiosos, y compartimos esa ansiedad dentro de nuestras familias. El cierre de los negocios locales y las actividades comunitarias, desde deportes hasta bibliotecas y restaurantes, traen cambios a nuestras rutinas familiares y laborales. Si bien el cambio puede producir ansiedad, también puede brindar una oportunidad para experimentar la vida de una manera diferente, quizás más saludable y más satisfactoria.

- Cree una nueva normalidad y reorganice los patrones de interacción para adaptarse a las nuevas condiciones en las que vivimos.
- Haga ejercicio solo o con su familia. Ayuda a manejar las emociones.
- Tómese el tiempo para hacer las cosas que ha estado esperando probar, para usted o su familia. Eso podría ser cocinar una cena diferente, leer un libro que has guardado o llamar a un amigo con el que no has hablado en muchos meses.
- Mantenga algunas de las reglas de su familia en su lugar, especialmente la hora de comer y la hora de acostarse para los niños. Para usted, levantarse y acostarse en tiempos familiares también son importantes.
- Encuentre tareas pequeñas significativas, como organizar alimentos o limpiar un área que desea cambiar.
- Ayude a sus hijos a crear una "caja de seguridad" de cosas que los consuelen: un juguete, una manta. Pídales que lo ayuden a crear su propia "caja de seguridad" de cosas que lo hagan sentir seguro.

## DONDE PUEDE ENCONTRAR AYUDA

Para obtener más información sobre las formas en que puede ayudarse mejor a sí mismo y a quienes lo rodean, **visite [health.mypgc.us/coronavirus](https://health.mypgc.us/coronavirus) o llame al (301) 883-6627.**

Si usted o alguien que le importa se siente abrumado por sentimientos de tristeza, depresión o ansiedad, o si tiene pensamientos de querer hacerse daño a usted mismo o a otros, llame a la **Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias:**

**1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746 (TTY 1-800-846-8517).**

También puede llamar a la línea de ayuda de Maryland marcando 211 o enviando un mensaje de texto con la palabra "MD" al 741741 en cualquier momento, sobre cualquier tipo de crisis.