

Es un

# ASUNTO de FAMILIA

Estrategias Familiares para Lidar con el Estrés Durante COVID-19



Angela D. Alsobrooks  
County Executive

**HEALTH  
DEPARTMENT**  
Prince George's County

La pandemia de coronavirus (COVID-19) puede causar estrés, miedo y ansiedad, especialmente en personas mayores, personas con enfermedades crónicas, niños y adolescentes, proveedores de salud y personas con problemas de salud mental y abuso de sustancias. Aprender a lidiar con estos sentimientos te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte. Para obtener más información, visite [health.mypgc.us/coronavirus](https://health.mypgc.us/coronavirus) o llame al (301) 883-6627.



## ESTABLECER UNA RUTINA

Crea una rutina diaria para ayudar a recuperar un nuevo sentido de "normalidad". Trate de estructurar su día lo más cerca posible de lo que era antes de COVID-19. Algunos ejemplos incluyen:

- Despierta, vístete y desayuna a la misma hora todos los días.
- Establezca un espacio de trabajo en su hogar, lejos de las distracciones, para completar tareas o proyectos durante las horas normales de escuela o trabajo.
- Para los estudiantes, intente replicar el horario de su escuela cambiando actividades o asignaturas cada 30-40 minutos.
- A la "hora del almuerzo," almuercen juntos.



## DEDICA TIEMPO AL CUIDADO PERSONAL

Siempre es importante dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y hacer ejercicio físico. Durante tiempos de ansiedad, estas actividades de cuidado personal se vuelven aún más esenciales.

- Incluya actividades relajantes en tu rutina, especialmente actividades que han ayudado a sus niños durante momentos de estrés en el pasado.
- Aliéntense mutuamente a tener hábitos saludables como lavar las manos regularmente.
- Practique y enseñe técnicas de afrontamiento, como meditación, identifica tus impulsos o escucha activamente.



## MANTENTE CONECTADO

El propósito de las medidas de distanciamiento social es mantener a las personas saludables. Utilice tecnologías como Skype, Zoom, Facetime y otras aplicaciones para hablar con amigos y familiares. Los Padres pueden programar citas de juegos para niños o programar tiempo para que hablen con sus amigos por teléfono. Jueguen juegos de mesas o rompecabezas juntos. Compre en línea para familiares mayores o vecinos y permita que todos seleccionen un artículo.