



Tu Bienestar y la Pandemia

La pandemia de COVID-19 ha traído muchos cambios en la forma en que vivimos nuestras vidas y, con ella, la incertidumbre, la alteración de las rutinas diarias, las presiones financieras y el aislamiento social.

Es posible que le preocupe enfermarse, cuánto tiempo durará la pandemia, si perderá su trabajo y lo que le traerá el futuro. La sobrecarga de información, los rumores y la desinformación pueden hacer que la vida se sienta fuera de control y que no quede claro qué hacer.

Las estrategias de autocuidado son buenas para su salud mental y física y pueden ayudarlo a tomar las riendas de su vida. Cuidar su salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar ante las necesidades urgentes para protegerse y proteger a sus seres queridos.

Estrategias de Autocuidado

Cuida tu cuerpo

Intente comer sano, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente y evitar el alcohol y otras drogas.

Conectar

Comparta sus sentimientos con un amigo o familiar. Mantenga relaciones y confíe en su sistema de apoyo.

Tomar descansos

Tómese un tiempo para relajarse. Intente volver a las actividades que disfruta.

Mantente informado

Esté atento a las actualizaciones de noticias de funcionarios confiables. Limite su exposición a demasiados medios.

Centrarse en

pensamientos positivos

Concéntrese en las cosas positivas de su vida y establezca prioridades.

Pedir ayuda

Hable con un amigo / familiar o comuníquese con un consejero o médico.

Signos Comunes de Angustia



Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración



Cambios en los niveles de apetito, energía y actividad



Dificultad para concentrarse y tomar decisiones



Dificultad para dormir o pesadillas



Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas de estómago y erupciones cutáneas



Empeoramiento de problemas de salud crónicos



Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas

Esperar que los problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, desaparezcan por sí solos puede provocar un empeoramiento de los síntomas. Si tiene inquietudes o si experimenta un empeoramiento de los síntomas de salud mental, pida ayuda cuando la necesite y sea sincero sobre cómo está.

Su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) puede brindarle **apoyo confidencial sin costo. El PAE puede conectarlo con el proveedor adecuado para ayudarlo a enfrentar los desafíos continuos de la vida.**