

Mantenga la calma y maneje el estrés

COVID-19

Este es un momento estresante. Cuídate para que puedas apoyar a tus hijos.

No estas solo

- Muchas personas tienen miedos similares a los tuyos. Encuentra a alguien con quién puedes hablar sobre cómo te sientes. Evitar las redes sociales te hacen sentir pánico. Todos necesitamos un descanso a veces. Cuando tus hijos estás dormido haz algo divertido y relajante para ti mismo. Haga una lista de actividades saludables que le guste hacer.

Escucha a tus hijas (o)

- Sé abierto y escucha a tus hijos. Tus hijos miran a ti por apoyo y tranquilidad. Escuchar cuando comparten cómo se sienten. Acepta como ellos sienten y dales consuelo.

Establezca límites sobre la cantidad de tiempo que pasa leyendo o viendo noticias sobre el brote.

- Querrá estar al día de las noticias sobre el brote, especialmente si tiene seres queridos en lugares donde muchas personas se han enfermado. Pero asegúrate de tomarse un tiempo lejos de las noticias para concentrarse en las cosas en su vida que van bien y que puede controlar.

Busqué ayuda

¡Estamos aquí para usted! Para información sobre los servicios de salud mental de El Centro o para programar una cita, por favor llame **(713) 660 - 1880 ext. 1415.**

Citas de telesalud están disponibles.



El Centro de Corazón
Quality Health Care

Fuente: World Health Organization (WHO)

(713) 660-1880

www.elcentrodecorazon.org