

Estamos aquí para ustedes

Llame a cualquiera de estos teléfonos para hablar con alguien hoy.

ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

LUNES-VIERNES, DE 8AM A 5PM

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

1-800-464-0258

24 HORAS/DÍA, 7 DÍAS/SEMANA

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

1-888-866-8660



SÍGANOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

f @NebraskaStrongRecoveryProject

t @NebraskaStrong

NEBRASKA FUERTE: PROYECTO DE RECUPERACIÓN

Salir adelante durante el brote de una enfermedad infecciosa



ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

1-800-464-0258

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

1-888-866-8660



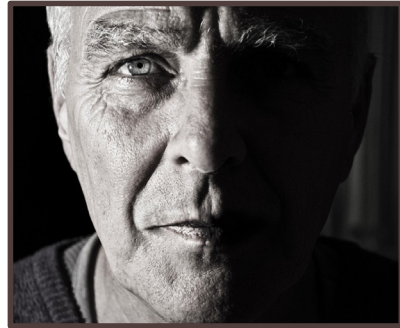
Consejos durante el brote de una enfermedad infecciosa

QUÉ SE PUEDE ESPERAR

Cada persona reacciona de manera diferente ante situaciones estresantes como lo es el brote de una enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena o aislamiento.

Las Personas Pueden Sentir:

- Ansiedad, preocupación, o miedo relacionado con:
 - Su propio estado de salud o el de otros.
 - El resentimiento que tu familia y amigos pueden sentir si tienen que hacer cuarentena al haber tenido contacto contigo.
 - La experiencia de tener que observarse uno mismo, o ser observado por los demás para detectar síntomas de la enfermedad.
 - Dejar de trabajar temporalmente y la consecuente pérdida de ingresos y de estabilidad laboral.
 - El reto que supone asegurarse de estar abastecido de artículos necesarios como alimentos o artículos de cuidado personal.
- Preocupación por cuidar de forma efectiva de aquellos que están a su cargo como niños u otras personas.
- Incertidumbre y frustración sobre la duración de esta situación y la inseguridad sobre el futuro.
- La soledad asociada con el sentimiento de aislamiento del mundo y de seres queridos.
- Rabia al pensar que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros, o al pensar que no podrás trabajar o realizar actividades cotidianas.
- Desasosiego o sentimientos encontrados ante la situación.
- El deseo de consumir alcohol o drogas para sobrellevar la situación.



Cómo ayudarse durante el brote de una enfermedad infecciosa

ENTENDER EL RIESGO

- Considere que existe un riesgo real de dañarse uno mismo y aquellos que le rodean. Los medios de comunicación pueden crear la impresión de que la gente corre un peligro inmediato cuando en realidad el riesgo de contagio puede ser bajo. Asegurase de tener datos concretos y certeros.
- Manténgase al día con lo que está ocurriendo en todo momento, aunque al mismo tiempo trata de limitar su exposición a los medios de comunicación. Evite ver o escuchar las noticias constantemente ya que puede aumentar la ansiedad y la preocupación.
- Busca aquellas fuentes que sean creíbles y proporcionen información fiable.

EDUCASE

- No tenga miedo de hacer preguntas—una comunicación clara con su proveedor médico puede ayudar a reducir la angustia asociada con el distanciamiento social, la cuarentena o el aislamiento.

CONECTASE CON OTRAS PERSONAS

- Ponerse en contacto con personas de confianza es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.

USA FORMAS PRÁCTICAS PARA SOBRELLEVARLO Y RELAJARSE

- Relaje su cuerpo a menudo haciendo aquello que funciona para usted—Respira hondo, haga estiramientos, medita, reza o simplemente realiza actividades de las que disfrute.
- Tómese con calma pasando de una actividad estresante a otra, y procura hacer algo divertido después de cada trabajo duro.
- Si le ayuda, habla de sus experiencias y sentimientos con sus seres queridos y amigos.
- Mantenga la esperanza y piense en lo positivo. Escribe.