

Reduciendo el estrés de las vacaciones

DURANTE UNA PANDEMIA

ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

NEBRASKA



STRONG
RECOVERY PROJECT

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

1-800-464-0258

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

1-800-866-8660

Reducir el estrés durante una pandemia puede ser difícil.



Este año puede ser incluso más difícil durante las vacaciones mientras las comunidades intentan salir adelante con la pandemia actual. Es posible que algunas personas experimenten sentimientos intensos de aislamiento e inseguridad hacia el futuro, también pueden experimentar tristeza por la pérdida de contacto debido al distanciamiento social o por la pandemia en sí. Los niños y los adolescentes a menudo siguen el ejemplo de los adultos que les rodean y pueden experimentar estos sentimientos también, además de miedo, rabia, problemas a la hora de dormir y de rendimiento en el colegio.

Estrategias para reducir el estrés vacacional:

- Tómese su tiempo para recordar y hablar de vacaciones pasadas, pero al mismo tiempo asegúrese de crear nuevas tradiciones.
- Ponga más énfasis en aquello que es importante para seguir adelante.
- Controle cuidadosamente el uso de alcohol y medicamentos.
- Cuídese (come bien, haga ejercicio y duerma un número suficiente de horas).
- Ayudar a otros a veces puede marcar una gran diferencia.
 - Escuche a sus hijos.
 - Haga voluntariado o proporcione apoyo a aquellos que lo necesiten.

Para más información: [Facebook.com/NebraskaStrongRecoveryProject](https://www.facebook.com/NebraskaStrongRecoveryProject)