

## Cómo afrontar el estrés



Aun cuando Vermont vuelve a abrir, la pandemia del COVID-19 sigue afectando e influyendo sobre nuestra vida diaria. Muchas personas se siguen recuperando de sus problemas de salud, financieros u otros. Transitar las nuevas normas o reglas de nuestras vidas profesionales y personales puede ser difícil, y nuestras reacciones son diversas.

Después de un largo período de no poder conectarnos en forma directa, es importante ser conscientes sobre los efectos que estas dificultades han tenido sobre nosotros y nuestras comunidades. Si bien la tecnología ayudó a muchos de nosotros a mantenernos conectados, nuestro entusiasmo y ansiedad por volver a conectarnos en forma directa pueden ser variados. El [Departamento de Salud Mental de Vermont \(enlace en inglés\)](#) ha recopilado algunos consejos para ayudarnos a retomar juntos el camino hacia la sanación de nuestras comunidades. [Encuentre aquí un listado integral de recursos \(enlace en inglés\)](#).

### **Conozca la realidad**

Nuestros conocimientos sobre el COVID-19 siguen evolucionando, al igual que las evidencias sobre la [seguridad y eficacia de las vacunas \(enlace en inglés\)](#). El Departamento de Salud de Vermont y los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(enlace en inglés\)](#) brindan información correcta, actualizada y accesible, basada en datos. Las fuentes periodísticas algunas veces brindan información sobre el COVID-19 sin evidencia verificable y basándose en información incompleta que puede causar que se difundan datos erróneos con consecuencias no deseadas. Ser conscientes sobre nuestro consumo de redes sociales puede ayudar a disminuir la propagación de información errónea y colaborar con nuestro bienestar mental general.

## **La amabilidad es importante**

El brote de COVID-19 transformó drásticamente nuestras vidas y cambió casi todos los aspectos sobre cómo la vivimos. A medida que continuamos sanando y reintegrándonos a la sociedad, es importante ser amables entre nosotros. El estrés del brote y el trauma continuo son reales. Es normal sentir ansiedad, temor y dolor a medida que las cosas siguen cambiando. Hay que ser amables, ya que todos estamos redescubriendo cómo seguir adelante.

La [autocompasión \(enlace en inglés\)](#) puede ayudarnos a cuidarnos más a nosotros mismos y a los demás. Hay actividades, como llevar un diario, hacer ejercicio y comer alimentos nutritivos, entre otras, que pueden ser útiles a medida que avanzamos. Incluso recordarnos a nosotros mismos y a los demás sobre nuestros grandes y pequeños logros de este año puede tener un efecto positivo sobre nuestro bienestar.

## **[Cómo nos quedamos seguros en casa en Vermont \(video en inglés\)](#)**

### **Hacer lugar para sanar**

Mientras nuestras inquietudes acerca de los efectos del COVID-19 en la salud siguen presentes, también lo hace la ansiedad sobre cómo avanzar hacia esta nueva realidad, que no es nada normal. Identificar nuestros factores detonantes e inquietudes específicas ayudará. Cada uno de nosotros puede tener distintos niveles de comodidad y confianza. Dedicarle un momento a evaluar cómo nos sentimos nos da la oportunidad de generar mayor conciencia. Pero, ¿qué podemos hacer para afrontar la situación? ¿Cómo seguimos adelante con la carga adicional de este último año? ¿Estamos solos con nuestras preocupaciones? Usar [técnicas simples \(enlace en inglés\)](#), y conversar con los demás puede ayudar a hacernos sentir menos abrumados y más apoyados.

### **Las experiencias nos unen**

Al identificar nuestras inquietudes y hablar sobre nuestra necesidad de apoyo, podemos unirnos con otros en esta experiencia compartida de aflicción, incertidumbre y esperanza puesta en el futuro. ¿Hay algo que le guste hacer y desea compartir con los demás? Encontrar un grupo para salir a correr o hacer jardinería puede ser una manera divertida de participar al aire libre con otras personas de manera segura, mientras crea un espacio para compartir sus experiencias. ¿No está preparado para encontrarse cara a cara? Siga usando la tecnología para comunicarse y hablar sobre cómo avanzar.

## **Dele prioridad al cuidado propio**

Tomarse tiempo para uno mismo es aún más difícil cuando uno se enfrenta con una emergencia y sus efectos continuos. Puede parecer solo una cosa más que hay que hacer. Pero salir a caminar, practicar [técnicas de reducción del estrés \(enlace en inglés\)](#), como el yoga o la conciencia plena, o leer un libro o artículo entretenido puede cambiar nuestro estado de ánimo. Está demostrado que estas prácticas también fortalecen nuestro sistema inmunológico.

## **Volver a desarrollar rutinas saludables**

El COVID-19 y el temor a enfermarnos cambiaron nuestras rutinas diarias. La interrupción temporaria de nuestras prácticas de todos los días puede aumentar nuestra ansiedad. Volver a desarrollar esas rutinas puede representar un nuevo desafío. A partir de hoy podemos crear o volver a implementar rutinas que favorezcan nuestro bienestar. Comenzar el día con una caminata al aire libre o haciendo ejercicios puede ayudarnos a incorporar tiempo para nuestra propia salud. Elegir actividades divertidas para las tardes, como mirar una película, escribir un diario, tocar un instrumento musical o jugar un juego y, desde luego, hablar con amigos y familiares, puede ayudar a diseñar una rutina positiva. Retomar actividades grupales, mantenerse físicamente activo y hacer lugar para la vida social es clave para nuestro bienestar permanente.

## **Qué hacer con el duelo y la pérdida**

Muchas personas todavía experimentan sentimientos de duelo y pérdida a raíz de la pandemia. Tal vez usted haya perdido a un ser querido y no haya podido estar presente cuando falleció. O tal vez no haya podido hacer el duelo por la muerte de alguien en compañía de amigos y familiares. Aun cuando no hayamos perdido a un ser querido, algunos de nosotros hemos perdido empleos, salud o tiempo con amigos y familiares. El duelo es una reacción natural.

El alcance de la pérdida y el duelo es inmenso, y lleva tiempo procesarlo. Atravesar un duelo o vivir con una sensación generalizada de pérdida puede ser sorprendente, especialmente cuando esos sentimientos no se disipan. Todos tenemos una manera única de vivir el duelo o de expresar sentimientos de pérdida. Comparada con estas dificultades, la sensación de renovación y reconexión puede verse como un contraste tremendo. Ser consciente y comunicarse acerca de la amplia gama de emociones que seguirán surgiendo nos ayudará a sanar juntos.

- [Conozca más sobre el proceso de duelo \(enlace en inglés\)](#)
- [Si ha perdido a un ser querido durante la pandemia de COVID-19 \(enlace en inglés\)](#)
- [Si tiene sentimientos de pérdida debido a cambios en las rutinas diarias y la forma de vida \(enlace en inglés\)](#)

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por su sigla en inglés) está ofreciendo asistencia financiera para gastos de sepelio relacionados con el COVID-19. Conozca más sobre [asistencia para sepelios de COVID-19 \(enlace en inglés\)](#).