

# 5 CONSEJOS EN LOS QUE PUEDES CONFIAR: Autocuidado y cómo lidiar con el estrés en adultos



En Save the Children, reconocemos que muchas familias están experimentando estrés y agitación debido a los cierres de las escuelas y de los centros de cuidado infantil, lo que causa interrupciones en los horarios laborales, al cuidado de los niños y a las dificultades financieras. En este momento, recomendamos que acudan a sus empleadores, además de a las agencias locales y estatales, para recibir asistencia. También consideren colaborar con su comunidad para compartir esfuerzos, insumos y para cuidar de los niños.

Adicionalmente, nuestro equipo experto está trabajando activamente en maneras de dar apoyo a los niños y familias, y estaremos en comunicación con aliados locales y estatales. Por ahora, sepan que no estás solo – ¡respiren profundo y despacio, y sean considerados y cooperativos entre ustedes!

1

## **Mantente consistente con las rutinas, tanto como sea posible.**

Incluso con la enseñanza en línea o demás métodos de aprendizaje, puedes ayudar a mantener el horario típico de escuela de tus hijos. Mantente consistente con las rutinas diarias de las comidas, la hora de dormir y de las actividades familiares.

---

2

## **Mantén tu tiempo con los medios de comunicación al mínimo.**

Al apagar las noticias y centrar tu mente en lo positivo y en lo que puedes lograr durante tu día, puedes ayudar a evitar una mayor preocupación y ansiedad.

---

3

## **Respira e inhala para relajarte y calmar tu mente.**

Haz cosas saludables y conscientes en casa que los hagan sentir a ti y a tus hijos mejor. Considera salir a caminar, leer un libro o ejercitarte. Y asegúrate de dormir lo suficiente. Eres el modelo a seguir: Como respondas al estrés muy probablemente será la forma en que tus hijos respondan. si te sientes abrumado, busca apoyo.



4

**Mantente conectado, con distancia.** Mantenerse en contacto y hablar con los demás puede ayudar a aliviar el estrés y a construir resistencia comunitaria. Llama, textea, haz video llamadas o encuentra otros modos de comunicarte con tu familia y amigos – a una distancia segura – durante esta época.

---

5

**Todos los tipos de sentimientos son normales, así que sé considerado contigo mismo.** Recuerda que los sentimientos vinculados con la ansiedad, frustración y el aburrimiento son normales en este tipo de situación. Tómame el tiempo de expresar tus sentimientos por escrito, hablando con otro, ejercitándote o haciendo algo creativo. Sé considerado contigo mismo y realiza actividades sanas que te impartan significado y propósito. ¡Cuídate!

---

*Si consideras que necesitas más apoyo debido a tu estrés y ansiedad o al de tus hijos, puedes hablar con un profesional gratuitamente llamando a la Línea de Ayuda para las Dificultades por Desastres al 1-800-985-5990 o texteando TalkWithUS al 66746. Este servicio es multilingüe, confidencial, y está disponible para todos los residentes de los Estados Unidos y sus territorios.*

Para más consejos, visita [savethechildren.org/coronavirus](https://www.savethechildren.org/coronavirus)

**No estás solo.**

