

Consejos para afrontar las dificultades

- Tenga acceso a los medios de comunicación, pero limite la exposición.
- Identifique los sentimientos que esté experimentando. Comprenda que sus sentimientos son normales.
- Hable con los demás sobre sus sentimientos.
- Concéntrese en sus fortalezas y habilidades, así como en las de su familia y su comunidad.
- Manténgase saludable durmiendo regularmente, comiendo bien, evitando las drogas o el alcohol, haciendo ejercicio y haciendo cosas que disfrute.
- Haga planes de seguridad con familiares y amigos.
- Mantenga la rutina.
- Recuerde que las personas reaccionan de diferentes maneras.
- Pida ayuda si las situaciones se le hacen demasiado pesadas.

Si está en crisis y necesita hablar con alguien, puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

Línea directa de atención a situaciones de suicidio y crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al 988; para personas sordas y con dificultades para oír, use su servicio de retransmisión preferido, o marque el 711, o converse sobre su situación en chat.988lifeline.org

Departamento de Servicios Comunitarios y Servicios Humanos - Servicios de Emergencia 703.746.3401

Para obtener información general y remisiones en la Ciudad de Alexandria: llame al 703.746.5700 o envíe un mensaje de texto al 703.346.5599 para obtener ayuda

Estiramientos antiestrés

Abanico con los dedos:

Extienda los brazos hacia delante con las palmas hacia arriba. Separe los dedos lo más que pueda y manténgalos separados durante 5 segundos.



Estiramiento de la parte superior de la espalda:

Siéntese derecho con los dedos entrelazados detrás de la cabeza. Mantenga los hombros abajo, levante el pecho y lleve los codos hacia atrás lo más que pueda. Mantenga esa posición durante 10 segundos.



De la oreja al hombro:

Baje la oreja derecha hasta el hombro derecho y mantenga esa posición durante 10 segundos. Repita con el otro lado.



Estiramiento por encima de la cabeza:

Levante los brazos por encima de la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. Mantenga los hombros hacia abajo y estírese hacia arriba. Mantenga esa posición durante 20 segundos.



Tirón de rodilla:

Mientras está sentado(a), levante una rodilla hasta el pecho, lo más alto posible. Sosténgala con ambas manos durante 10 segundos y luego repita con la otra rodilla.



Flexión de la cintura:

Extienda los brazos por encima de la cabeza con los dedos entrelazados. Mantenga los hombros hacia abajo e inclínese hacia un lado a la altura de la cintura. Mantenga esa posición durante 20 segundos y luego repita en el otro lado.



Cómo afrontar la incertidumbre y el miedo



Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos
4850 Mark Center Dr.
Alexandria, VA 22311

Reacciones ante la incertidumbre y el miedo

Las reacciones normales pueden incluir:

- Miedo, terror
- Ansiedad, aumento de la preocupación
- No querer salir de casa
- No querer separarse de sus seres queridos
- Irritabilidad
- Enojo
- Fatiga, agotamiento
- Tristeza, llanto
- Cambios en el apetito
- Cambios en los patrones de sueño
- Incapacidad para concentrarse
- Tendencia a olvidar las cosas
- Errores frecuentes
- Dificultad para tomar decisiones
- Confusión
- Hiperactividad
- Molestias físicas
- Pesadillas
- Hábito de consumo nuevo o creciente de productos del tabaco, alcohol u otras drogas.



Las reacciones en los jóvenes pueden incluir:

- Ansiedad e irritabilidad
- Tristeza y llanto
- Miedo a la separación, a estar solo(a)
- Aferrarse a lo conocido, miedo a los extraños
- Preocupación, pesadillas
- Regresión a una conducta inmadura
- Renuencia a asistir a la escuela
- Aumento de la timidez o agresividad
- Dolores de cabeza, dificultad para dormir, dolores de estómago y otras molestias físicas
- Nerviosismo por el futuro

Maneras en que usted puede ayudar a los jóvenes:

- Cuide de sí mismo(a)
- Mantenga la calma
- Asegúreles que hará todo lo posible para protegerlos; comparta los planes de seguridad familiar de manera que ellos puedan entenderlos y pregúnteleles si tienen algo que añadir a esos planes
- Hable con ellos sobre lo que ellos sienten
- Escuche para poder entender
- Anímelos a expresar sus sentimientos a través de dibujos o juegos
- Responda con sinceridad a sus preguntas; transmita la información en un lenguaje comprensible para ellos.
- Mantenga una rutina y la disciplina de manera regular
- Deles mucho amor

Maneras de manejar el estrés general

- Sea amable consigo mismo(a) y con los demás; todos hacemos las cosas lo mejor que podemos.
- Concéntrese en lo positivo y rodéese de personas que comparten esa actitud.
- No se exija demasiado a si mismo(a).
- Pida ayuda.
- Acepte que no puede controlarlo todo y sea flexible.
- Haga una lista de las cosas que debe hacer cada día y establezca prioridades razonables.
- Divida las tareas grandes en otras más pequeñas.
- Coma sano y evite el azúcar.
- Duerma lo suficiente cada noche.
- Haga un poco de ejercicio cada día para aumentar la energía y mejorar su estado de ánimo.
- Haga algo que le guste, algo que le relaje.
- Evite el alcohol y otras drogas.
- Dese un respiro cuando cometa un error.
- Si es posible, diga "no" a las tareas que sabe que serán estresantes para usted.
- Hable de sus cosas con amigos o familiares.
- Ríase y diviértase.
- Permítase llorar.
- Practique la respiración profunda. Respire lenta y profundamente por la nariz hasta contar hasta cinco. Mantenga la respiración durante otros 5 segundos y luego exhale por la boca durante otros 5 segundos.
- Practique su fe, según corresponda.