



## Sobrellevando el Estrés Durante Brotes de Enfermedades Infecciosas

El Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de Santa Clara apoya el bienestar de nuestros familiares, amigos y colegas del Condado. Cuando usted escucha, lee o ve noticias acerca del brote de una enfermedad infecciosa, podría sentirse ansioso y mostrar señales de estrés, incluso aunque el brote afecte a personas lejos de donde usted vive, y haya un riesgo bajo o nulo de enfermarse. Estas señales de estrés son normales y más probables en personas con seres queridos en partes del mundo afectadas por el brote. Durante estos tiempos, cuide su propia salud física y mental, y sea bondadoso para con los afectados por la situación.

### ¡Sea Proactivo!

1. Manténgase informado a través de fuentes de información confiables.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Ayude a otros necesitados ofreciéndose como voluntario y donando su tiempo y recursos a organizaciones confiables.
4. Mantenga una actitud positiva.

#### Recursos:

**Centro de llamadas del Departamento de Servicios de Salud Mental las 24 horas, 7 días: (800) 704-0900**

**Línea de Crisis (mensaje de texto): RENEW 741741**

**Línea Directa de Suicidio y Crisis las 24 horas, 7 días: (855) 278-4204**

**Visite y suscríbase al sitio web de Salud Pública y a las páginas de redes sociales:**

Sitio Web: <http://sccphd.org/coronavirus>

Facebook: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>

Instagram: @scc\_publichealth

### QUÉ PUEDE HACER USTED PARA HACERLE FRENTE AL ESTRÉS EMOCIONAL

#### 1. Maneje su estrés

- Manténgase informado. Consulte fuentes creíbles para obtener información actualizada sobre la situación local.
- Enfóquese en sus fortalezas personales.
- Mantenga una rutina.
- Tómese el tiempo para relajarse y descansar.
- Quédese en casa si está enfermo. No vaya al trabajo ni a la escuela.

#### 2. Infórmese e informe a su familia

- Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental locales en su comunidad.
- Evite compartir noticias no confirmadas acerca de la enfermedad infecciosa a fin de evitar un temor y pánico innecesarios.
- Proporcione a los niños información honesta y apropiada para la edad y recuerde mantener la calma; los niños a menudo sienten lo que usted siente.

#### 3. Conéctese con su comunidad

- Manténgase conectado con familiares y amigos por teléfono, texto, correo electrónico u otras formas virtuales de conexión.
- Acepte ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y clérigos. Tenga en cuenta las recomendaciones generales para prevenir la propagación de la enfermedad.
- Comuníquese con los vecinos y amigos con necesidades especiales que puedan necesitar su ayuda, teniendo en cuenta las recomendaciones generales para proteger la salud y prevenir la propagación de la enfermedad.

#### 4. Conéctese y Ayude

- Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para ver cómo está y recuerde mantener su confidencialidad.
- Considere un acto de amabilidad para aquellos a quienes se les ha pedido que practiquen el distanciamiento social, como mandarles una comida u ofrecer dejar la tarea de la escuela en la puerta de la casa.

#### 5. Sea Sensible

- Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad debido a su aspecto o de dónde provienen ellos o sus familias.
- Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo étnico. Hable con amabilidad cuando escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomenten el racismo y la xenofobia.

*Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para hacer frente al brote.*

Información adaptada del DMH del Condado de Los Angeles