

**A MEDIDA QUE LA COMUNIDAD SIGUE RESPONDIENDO AL BROTE DE LA COVID19, LOS CAMBIOS EN NUESTRAS RUTINAS DIARIAS Y EL AISLAMIENTO SOCIAL PUEDEN AUMENTAR EL ESTRÉS.**

**EL ESTRÉS DURANTE UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA PUEDE INCLUIR:**

- MIEDO Y PREOCUPACIÓN POR SU PROPIA SALUD Y LA DE SUS SERES QUERIDOS
- CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE SUEÑO O ALIMENTACIÓN
- DIFICULTAD PARA DORMIR O CONCENTRARSE
- EMPEORAMIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS
- AUMENTO DEL CONSUME DE ALCOHOL, TABACO U OTRAS SUSTANCIAS

**OBTENER APOYO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA CUALQUIER PERSONA CON ENFERMEDAD MENTAL PREEXISTENTE O CONDICIONES DE CONSUMO DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN EMPEORAR EN TIEMPOS DE MAYOR ESTRÉS Y AISLAMIENTO.**

**LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SON MÁS PROPENSOS A EXPERIMENTAR FUERTES RESPUESTAS A ESTE ESTRÉS.**

- RESPONDA A LAS PREGUNTAS Y COMPARTA HECHOS SOBRE COVID19 DE UNA MANERA QUE SU HIJO O ADOLESCENTE PUEDA ENTENDER.
- ASEGURE A SU HIJO O ADOLESCENTE QUE ESTÁN A SALVO. HÁGALES SABER QUE ESTÁ BIEN SI SE SIENTEN PERTURBADOS.
- COMPARTE CON ELLOS CÓMO USTED LIDERA CON SU PROPIO ESTRÉS PARA QUE PUEDAN APRENDER A SOBRELLEVARLO.



**NUESTROS EQUIPOS DE SALUD MENTAL ESTÁN AQUÍ PARA AYUDARLE A LIDIAR CON EL ESTRÉS, PARA QUE USTED, SU FAMILIA, Y LA COMUNIDAD PUEDAN SER MAS FUERTES Y RESISTENTES DURANTE ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES.**

