

NUESTRA VOZ

Nuevas Fronteras - Live Stream - Asuntos de Salud Mental

Mayo 9, 2020

Sheridan J. Tennant, LPC, *Calm and Sense Therapy* – Clinician

During this pandemic, it is possible to experience a wide range of emotions/feelings/physical reactions-Hopelessness, increased anxiety/depression, irritability, confusion, boredom, anger, fatigue, changes in eating habits, hoarding, contagiousness anxiety, difficulty concentrating, difficulty with sleep patterns.

Durante este pandemia es posible experimentar una variedad de emociones/sentimientos/reacciones fisicos como los siguientes:

Falta de esperanza/la desesperación, Ansiedad/temor, temor de ser contagioso, depresión/tristeza, Frustración, El acaparamiento, El aburrimiento, Confusión/dificultades de concentrar, Ira, Fatiga, Cambios en su apetito, Dificultades de dormir

Methods of remaining grounded/*Metodos de Mantener su Calma:*

- Limit social media/news- set aside 1-2 times a day of brief updates, then move on to more lighthearted media or other non-media activities

Poner un limite en el uso de social media/viendo las noticias – 1 o 2 veces al dia para tener una idea de la información nueva, y después siga con otras actividades.

- It's ok to CRY...take a walk, short drive, or in the shower allow for a time to release pent up heavy emotions. Acknowledge this is a challenging time and let yourself feel the weight of it, then move into a more uplifting activity to reset.

Esta BIEN llorar cuando se siente abrumado. Camine solo un poco, dar una vuelta en su carro, o mientras que este bañando, LLORA y saque estos emociones fuertes. Es necesario reconocer que es un tiempo difícil y sentirlo, y después, continua con una actividad tranquila para calmarse.

- *Focus on what you CAN control, not on what you cannot.*

Enfoque en lo que SI se puede controlar, no en lo que no puede cambiar.

- Take it hour by hour, day by day

Toma los momentos hora por hora, Un dia a la vez.

- Drink and eat in ways that support well-being, not deteriorate it

Come bien y en una manera que apoya su bienestar, no la lastima

- Don't neglect basic personal upkeep (showers, meals, exercise, proper sleep)

No se olvide su rutina basica de mantenerse – de bañarse regularmente, comer, hacer ejercicio, y dormir con un horario consistente.

- Keep light intentions for the day –too much rigidity or unrealistic expectations in an unpredictable time will only increase stress but NO structure at all can make you feel more listless and unmotivated.

Mantenga una lista de breves intenciones para cada dia- al ponerse demasiado rigido le trayera mas estrés, pero al no tener ninguna estructura le puede causar frustración y disminuye motivación.

- Add diversity to your day/week as much as possible- eating outside weather permitting, put music on, take short walks, plan an in-home spa day, choose a new book to read, play a board game, journal, try a new recipe.

Añade un poco de diversidad a su dia/semana lo mas posible- come afuera, escucha música, camina afuera, hacer un dia de relajarse en la casa, escoge un libro nuevo, juege, escribe, intente una receta nueva.

- Be watchful of your inner (and outer) dialogue about the situation. Speak realistically but positively.

Ten cuidado de su forma de hablar de la situacion – las conversaciones fuera y en su mente. Hable/piense de una manera realista, pero positiva también.

Example: I am sick of being stuck at home à I am grateful that I am able to be safe at home

Por Ejemplo: Estoy harto de estar confinado en la casaà Estoy agradecido que puedo estar seguro en mi casa

Example: This situation is never going to change/life will never return to normalà This situation has a lot of unknowns, but I have been able to adapt to change before, and I will again, with time.

Por Ejemplo: Esta situacion nunca se cambiara/la vida nunca se normalizaà Esta situacion tiene muchos aspectos sin respuesta, pero yo he sido capaz de adaptar antes, y con tiempo, lo hare de otra vez.

- Connect regularly with trusted others (family, friends, mental health professional) via call, facetime, video, group video with family- get creative with communication. Send cards/letters.

Comunique regularmente con familia y amistades por llamada, videos, mande cartas- busque maneras creativas de mantener una conexion.

- Make yourself feel useful to beat listlessness- reach out to/check on your local elderly or a neighbor living alone. Leave a meal or card at the door.

Busque buenas maneras de llenar su tiempo libre- comunique/extender la mano a su vecino anciano que tal vez vive solo. Deje comida o una carta a su puerta.

- Take time to discover new skills/hobbies or dust-off old ones! – photography, knitting, scrapbooking, etc.

Tome tiempo de descubrir nuevas habilidades o pasatiempos—o empiece de usar habilidades que tal vez haya olvidado- ej. Fotografía, arte, etc.

- Declutter your home! No better time like the present to clean out old, unwanted items, do the housekeeping projects that have long been postponed.

Limpie su casa! No hay mejor oportunidad de sacar cosas viejas o innecesarias- haga los quehaceres en su hogar que por mucho tiempo no ha podido hacer.

- Keep a daily gratitude journal or post one a day on social media to be intentional about seeking good in each day.

Mantenga una lista de agradecimiento – sea intencional de buscar lo Bueno en cada dia y compartirlo con los demás.

- GET HELP if you need it. This moment will bring a lot of heavy emotions to the surface- and maybe some unfinished business of the past as well with all of the free time. Seek out, available professional counsel.

Busque ayude si lo necesite. Este momento le hara experimentar muchos emociones difíciles- y tal vez otros sentimientos o memorias que no han sido resuelto ya que hay tanto tiempo libre. Busque consejería profesional disponible.

HELPFUL WEBSITES/SITIOS WEB ÚTILES

Therapy agencies/agencias de terapia

<https://calmandsense.org/>

www.betterhelp.com

<https://www.talkspace.com/>

Recursos en Español

[https://www.psychologytools.com/assets/covid-](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20es.pdf)

[19/guide to living with worry and anxiety amidst global uncertainty es.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20es.pdf)

<https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

How to talk to/support your children in the pandemic/

Como hablar con sus niños sobre la pandemia

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/March-2020/How-to-Ease-Children-s-Anxiety-About-COVID-19>

<https://theconversation.com/childrens-grief-in-coronavirus-quarantine-may-look-like-anger-heres-how-parents-can-respond-135348>

Self-care/ How to manage anxiety& depression/

Cuidado Personal y como manejar ansiedad y depresion

https://www.anniewrightpsychotherapy.com/101-suggestions-for-taking-care-of-yourself-when-it-all-feels-like-too-much/?utm_source=yahoo&utm_medium=referral&utm_campaign=in-text-link

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/two-takes-depression/202004/how-manage-depression-during-quarantine>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Substance use support online/ apoyo para la adiccion

<https://www.nytimes.com/2020/03/26/health/coronavirus-sobriety-online-help.html?referringSource=articleShare>