



## CONSEJOS COMO GESTIONAR LA PENA, EL DOLOR Y LA AFLICCION DURANTE EL CORONAVIRUS



El coronavirus que está arrasando el mundo no solo ha dejado a muchos preocupados por los problemas de vida o muerte, sino que nos está obligando a experimentar la pérdida de la normalidad, el miedo a la inestabilidad financiera, la pérdida de conexiones y la pérdida de las estructuras familiares. Esa incomodidad que sientes es PENA Y DOLOR.



### *¿Qué pueden hacer las personas para manejar este dolor?*

**Reconocer las pérdidas.** No podemos sanar lo que no conocemos. Es importante honrar nuestras propias pérdidas incluso si esas pérdidas parecen pequeñas en comparación con otras. Identifica tus pérdidas.

**Da testimonio y comunícate.** Compartir nuestras historias es importante. Puede ser tan simple como levantar el teléfono y llamar a un amigo para compartir tus sentimientos sin que te ofrezcan consejos o intentar arreglar algo para los demás. Para aquellos más fluidos con las redes sociales electrónicas, comparte historias / pérdidas usando Zoom, Skype o FaceTime.

**Busque ayuda anónima.** Existen muchos tipos de líneas de ayuda o líneas de atención que brindan una intervención temprana con apoyo emocional que puede prevenir una crisis mientras se mantiene el anonimato. Estas son algunas de nuestras fuentes locales:

- Línea de ayuda del condado de Nassau 516-227-8255 (227TALK)
- Bajar la aplicación Nassau CARES 
- Long Island Crisis Center Senior Helpline 516-679-0000
- Long Island Crisis Center Middle Earth 516-679-1111
- Asociación de Salud Mental del Condado de Nassau (516) 489-0100 Extensión 1
- NYS COVID-19 Línea de ayuda de apoyo emocional 1-844-863-9314
- Crisistextline.org (envíe un mensaje de texto HOME al 741741 para conectarse con un consejero)
- Alianza Nacional de SALUD Mental 1-800-950-6264

### **ENCUENTRE EQUILIBRIO EN LAS COSAS QUE ESTÁ PENSANDO.**

Sé creativo con el arte, escribe, dibuja, colorea, pinta, reproduce música, escucha tu música favorita, baila, trabaja en tu jardín, cocina. Estudios muestran que todas estas cosas ayudan a reducir el estrés al ofrecer distracciones positivas y mejorar el estado de ánimo. ¡Recuerda respirar y estar aquí en el presente!

**Permítete dejar que la alegría y la gratitud entren en tu vida durante estos tiempos difíciles. Mantente conectado con tus seres queridos. Pero lo más importante sea amable contigo mismo. ¡Permítete sentir el dolor, muévete y sigue adelante!**