



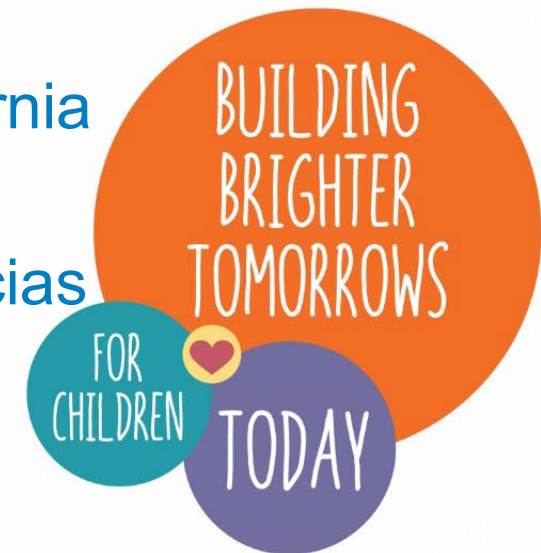
CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA

# Autocuidado Durante una Pandemia

---

Presentado Por:

Children's Home Society of California  
Oficina de Long Beach  
Programa de Recursos y Referencias



# Agenda

- Signos comunes de angustia
- Sobrellevar el estrés
- Haciendo tiempo para usted mismo
- Cuidando su salud mental



# Señales comunes de angustia

de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, la energía o los niveles de actividad
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones en la piel
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras sustancias

# Cómo afrontar el estrés

recomendaciones del los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- Cuide su cuerpo y su salud
- Tome descansos: descanse, aléjese de las redes sociales y las noticias
- Consuma comidas saludables y bien balanceadas
- Haga ejercicio regularmente
- Duerma lo suficiente



# Tome tiempo para usted mismo

- Encuentre alternativas para sus actividades preferidas, como:

Actividad Preferida	Opción Favorable Durante la Pandemia
Ir al gimnasio	Salga a caminar en su comunidad
Reunirse con amigos	Configure fechas de Zoom con amigos
Relajarse en el spa	Relájese con un día de spa en casa
Ir a un viaje	Planifique un viaje para el próximo año
Ir a un concierto	Mire un concierto virtual

# Cuide su salud mental

- Pedir ayuda; buscar apoyo; comuníquese con su línea directa local de recursos y referencias para obtener recursos
- **Línea nacional de prevención del suicidio:** 1-800-273-TALK (8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español
- **Línea directa nacional contra la violencia doméstica:** 1-800-799-7233 o envíe un mensaje de texto con LOVEIS al 22522
- **Línea directa nacional de abuso infantil:** 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe un mensaje de texto al 1-800-422-4453
- **Línea directa nacional de agresión sexual:** 1-800-656-HOPE (4673)

# Recursos de salud mental

- [CDC Coping with Stress Resource](#) (Recursos de los CDC para afrontar el estrés)
- [CDC Helping Children Cope with Emergencies Resource](#) (Recursos de los CDC para ayudar a los niños a hacer frente a las emergencias)
- [California Surgeon General's Playbook: Stress Relief for Caregivers and Kids during COVID-19](#) (Libro de jugadas del Cirujano General de California: Alivio del estrés para los cuidadores y los niños durante el COVID-19)
- [UC San Diego Center for Mindfulness: Guided Audio & Video for Meditation, Mindfulness, and Movement](#) (UC San Diego Center for Mindfulness: audio y vídeo guiados para meditación, atención plena y movimiento)
- [The Wellness Society: Coronavirus Anxiety Workbook](#) (El libro de trabajo de la sociedad de bienestar sobre la ansiedad por el coronavirus)

# ¡Gracias por su participación!

- Si tiene alguna pregunta o desea recursos adicionales, comuníquese con el Programa de Recursos y Referencias (R&R) o la oficina de CHS en su área.

Programa de R&R o la Oficina de CHS en su área	Número de Contacto/Correo Electrónico
Área Metropolitana de Long Beach	(562) 256-7490 <a href="mailto:ReferralsLB@chs-ca.org">ReferralsLB@chs-ca.org</a>
Condado de Orange	(714) 543-2273/(949) 364-6605 <a href="mailto:ReferralsOC@chs-ca.org">ReferralsOC@chs-ca.org</a>
Condado de San Diego	(619) 293-3411 <a href="mailto:SDCase@chs-ca.org">SDCase@chs-ca.org</a>
Condado de Sutter	(530) 645-6298 <a href="mailto:ReferralsSutter@chs-ca.org">ReferralsSutter@chs-ca.org</a>
Condado de Ventura	(805) 437-1910 <a href="mailto:VTCase@chs-ca.org">VTCase@chs-ca.org</a>
Condado de Yolo	(530) 645-6265 <a href="mailto:ReferralsYO@chs-ca.org">ReferralsYO@chs-ca.org</a>
Condado de Yuba	(530) 645-6298 <a href="mailto:ReferralsYC@chs-ca.org">ReferralsYC@chs-ca.org</a>