

## ¿Covid te está causando estrés y preocupación?

Hay una gran variedad de pensamientos y sentimientos que pueden ocurrir cuando suceden cosas difíciles. Cualquiera que los vea o los experimente SERÁ afectado de alguna manera.




**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Si necesita ayuda, llámenos!  
Estamos aquí para ayudar.**

Podemos conectarlo con los recursos necesarios.  
Llame a Salud Pública del Condado de Kandiyohi al

320-231-7800 y presione 4

 [Kandiyohi County Public Health](#)



### Los signos de estrés y preocupación pueden incluir

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Falta de energía, siempre se siente cansado.
- Tener dolores o molestias inexplicables.
- Alejarse de las personas y las cosas.
- Sentirse impotente, sin esperanza, sin control.
- Incapaz de realizar tareas diarias
- Sentirse nervioso, enojado o molesto, gritar o pelear con familiares y amigos.
- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Pensando en lastimarse o suicidarse o matar a otra persona

## ¿Covid te está causando estrés y preocupación?

Hay una gran variedad de pensamientos y sentimientos que pueden ocurrir cuando suceden cosas difíciles. Cualquiera que los vea o los experimente SERÁ afectado de alguna manera.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**Si necesita ayuda, llámenos!  
Estamos aquí para ayudar.**

Podemos conectarlo con los recursos necesarios.  
Llame a Salud Pública del Condado de Kandiyohi al

320-231-7800 y presione 4

 [Kandiyohi County Public Health](#)



### Los signos de estrés y preocupación pueden incluir

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Falta de energía, siempre se siente cansado.
- Tener dolores o molestias inexplicables.
- Alejarse de las personas y las cosas.
- Sentirse impotente, sin esperanza, sin control.
- Incapaz de realizar tareas diarias
- Sentirse nervioso, enojado o molesto, gritar o pelear con familiares y amigos.
- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Pensando en lastimarse o suicidarse o matar a otra persona



## Consejos para lidiar con el estrés y la preocupación.

- **Concéntrese en lo que puede controlar** para reducir su riesgo de COVID, incluidos sus pensamientos y comportamientos. No dejes que el miedo influya en tus decisiones
- **Mantenga una dieta saludable, actividad y rutinas de descanso** para ayudar a su sistema inmunológico y su salud mental. Esto es especialmente importante para los niños.
- **Busque las cosas buenas:** los que ayudan, el tiempo en familia y las oportunidades para unirse. Escribe 3 cosas por las que estás agradecido cada día
- **Encuentre consuelo sabiendo** que se está cuidando a sí mismo y a los demás.
- **Pase tiempo en la naturaleza** mientras sigue las pautas de distanciamiento social
- **Hable con otros** (capellán / ministro / pastor, familia, amigo) para obtener apoyo: los seres humanos, en general, se recuperan más rápidamente de las dificultades si hablan de ellos.
- **Limite la exposición a noticias** o actualizaciones de redes sociales. Utilice fuentes confiables, evite la especulación y los rumores.
- **Practique métodos de relajación:** ejercicios de respiración, meditación, diálogo interno tranquilo, música relajante, videos en línea, deportes, pasatiempos, lectura
- **RECUERDA** que eres resistente, y también lo es la humanidad. Vamos a salir de esto

**Recuerda Cuidarte!**



## Consejos para lidiar con el estrés y la preocupación.

- **Concéntrese en lo que puede controlar** para reducir su riesgo de COVID, incluidos sus pensamientos y comportamientos. No dejes que el miedo influya en tus decisiones
- **Mantenga una dieta saludable, actividad y rutinas de descanso** para ayudar a su sistema inmunológico y su salud mental. Esto es especialmente importante para los niños.
- **Busque las cosas buenas:** los que ayudan, el tiempo en familia y las oportunidades para unirse. Escribe 3 cosas por las que estás agradecido cada día
- **Encuentre consuelo sabiendo** que se está cuidando a sí mismo y a los demás.
- **Pase tiempo en la naturaleza** mientras sigue las pautas de distanciamiento social
- **Hable con otros** (capellán / ministro / pastor, familia, amigo) para obtener apoyo: los seres humanos, en general, se recuperan más rápidamente de las dificultades si hablan de ellos.
- **Limite la exposición a noticias** o actualizaciones de redes sociales. Utilice fuentes confiables, evite la especulación y los rumores.
- **Practique métodos de relajación:** ejercicios de respiración, meditación, diálogo interno tranquilo, música relajante, videos en línea, deportes, pasatiempos, lectura
- **RECUERDA** que eres resistente, y también lo es la humanidad. Vamos a salir de esto

**Recuerda Cuidarte!**

