

Sea amable con usted mismo

Si **no** está bien, **no** está solo.

¿Ha notado que ... no se siente productivo?
... tiene dificultades para concentrarse y realizar las tareas?
... se siente cansado, irritable o triste?



Como muchos de nosotros, es posible que esté experimentando dolor por la exposición continua al trauma de la COVID-19 y la inestabilidad social.

Esta es una respuesta **normal**. A medida que la incertidumbre continúa alterando nuestras rutinas diarias, planes futuros y vida social, *la necesidad del autocuidado nunca ha sido más importante.*

Pregúntese:

¿Estoy siendo especialmente gentil conmigo mismo?

¿Estoy prestando atención a mi sueño y a mi actividad física?

¿Estoy pidiendo ayuda y permitiendo que mi sistema de apoyo se presente por mí?

¿He encontrado salidas que me ayuden a procesar cómo me siento?

¿Estoy participando en actividades que me brindan alegría?



El cuidado personal no es egoísta.

Centrarse en su bienestar físico y emocional le proporciona una base más estable en momentos de increíble ansiedad y estrés.



COOK COUNTY
HEALTH



Cook County
DEPT. of
Public Health

¿Qué puedo hacer?



Establezca límites apropiados con el trabajo y la familia. Está bien decirle a la gente que no. Está bien cancelar planes para los que ya no tiene energía.



Tómese un tiempo para la autorreflexión, el descanso y la relajación.



Participe en cualquier trabajo de justicia social que sea importante para usted.



Limite el tiempo que dedica a mantenerse informado con las noticias.



Arme y mantenga una rutina diaria. Una rutina significa menos decisiones cada día, lo que puede ayudarlo a sentirse menos abrumado.



Trate de no culparse por sus sentimientos. Hay tantas cosas que suceden en nuestras vidas ahora mismo que están fuera de nuestro control.

¿Qué recursos hay para mí?

Call4Calm es una línea gratuita de apoyo emocional para los residentes de Illinois que experimentan estrés y problemas de salud mental relacionados con la COVID-19. Si desea hablar con un profesional de la salud mental, envíe un mensaje de texto con la palabra "TALK" al 552020.

El Programa de Asistencia para Empleados del Condado de Cook (EAP, por sus siglas en inglés) cuenta con profesionales registrados disponibles a ayudarlo sin costo alguno. Todos los servicios son confidenciales y se puede acceder a ellos por teléfono al 1-800-327-5048 o en línea en MagellanAscend.com

Kit de herramientas para el bienestar emocional:

https://www2.illinois.gov/sites/OECD/Documents/SEL%20toolkit_final%204.28.20.pdf

Información y recursos sobre la salud mental y COVID-19:

<https://mhanational.org/covid19>

Herramienta de inventario para el cuidado personal:

<https://bit.ly/NAMISelfCareInventoryTool>

Cuidados personales y afrontamiento del estrés y la ansiedad:

<https://www.ffcmh.org/covid-19-resources-for-parents>

Windy City Wellness - Meditaciones guiadas:

<https://www.tenpercent.com/chicago>