

[WikiSalud >](#)

Covid-19: Manejar el estrés y el enojo

Es difícil estar lejos de la gente que amamos y de nuestras rutinas. La pérdida de ingresos, vivir amontonados, tener cerca la violencia, el miedo, la incertidumbre o vivir con depresión u otros problemas de salud mental es aún más difícil. Viviremos con estos retos por mucho tiempo mientras nos adaptamos al COVID-19, por lo que es importante encontrar formas de manejarlos.

Cuide su propia salud

Mantenga saludable su cuerpo. Coma alimentos nutritivos, mueva el cuerpo, tome bastante agua y duerma sus horas normales o más si lo necesita. Piense en sus necesidades básicas y haga un plan para conseguirlos. Evite las drogas y el alcohol porque causan más problemas de los que resuelven.



Conecte con otras personas. Llame o mándele mensajes a su familia y amistades. Hable con sus vecinas y vecinos. Conéctese con otras personas en redes sociales. No tenga pena de buscar y conectar con otros. Estos son momentos en que muchos nos sentimos aislados y desequilibrados.

Enfrente y maneje el estrés. Estar bajo demasiado estrés es malo para nuestros cuerpos y puede conducir a la falta de paciencia, la rabia y la violencia. Haga rutinas que disminuyan el estrés para usted y su familia. Rezar, meditar y respirar profundamente ayudan, al igual que cantar y bailar, escribir y dibujar, y caminar y hacer otros ejercicios. Puede hacer estas actividades sólo usted o con otras personas al menos una vez al día, o más a menudo si puede. Vea "Tomar descansos" para ideas sobre cómo calmar y relajarse, y "Especialmente para hombres" para ideas sobre cómo manejar el enojo.

Busque ayuda. Preste atención a sus sentimientos y busque ayuda cuando sienta que sus problemas son agobiantes. Hable con amistades o familiares de confianza o llame a una línea de atención telefónica (de apoyo o para emergencia) para hablar de inmediato con alguien, obtener apoyo y encontrar formas para enfrentar sus problemas. Si antes del COVID-19 participaba en un grupo de apoyo que se reunía en persona, intente encontrar formas de continuar, ya sea reuniéndose al aire libre, a una distancia segura o utilizando la tecnología.

Limite sus riesgos. Quizás tenga que salir de la casa para trabajar ya sea porque necesita ingresos o porque su trabajo se considera "esencial". Puede que viva en una casa o zona muy poblada, o que tenga que hacer compras en un mercado muy concurrido. Si usa cubrebocas y sigue otras precauciones tales como, mantenerse a una distancia segura de los demás, lavarse las manos con jabón seguido y asegurarse de que su trabajo esté organizado de manera segura, estará haciendo lo mejor para evitar que usted, su familia y sus vecinas y vecinos se enfermen. Ayude a otros a hacer estos cambios también. Cuando cada personas pone de su parte para prevenir el COVID-19, ayuda a que todas y todos estemos más seguros.



Cuide de las niñas y niños

Durante la cuarentena, todo el cuidado de las y los niños recae sobre la mamá y el papá u otros cuidadores en el hogar. Y aunque tanto la mamá como el papá estén en el hogar, a menudo, todas las labores de cuidado recaen sobre las madres, además de los quehaceres domésticos y otras tareas que realizan. Por lo tanto, es más difícil encontrar la paciencia, el humor y la compasión al tratar y orientar a las niñas y niños, especialmente si las personas adultas usan la misma casa para trabajar. No poder salir también es difícil para las niñas y niños. Echan de menos sus rutinas, sus amistades, la escuela y otras actividades. Esto puede provocar enojo, problemas de conducta y conflictos en el hogar. Aunque

uno no pueda cambiar las reglas de la cuarentena, puede organizar el cuidado y educación de sus hijas e hijos para reducir el estrés y los conflictos.

Comparta el cuidado de las hijas e hijos entre todas las personas adultas en el hogar. Aunque tome un poco de esfuerzo, tanto las niñas y niños mayores como los hombres sin ninguna experiencia pueden ayudar. Al tomar turnos haciendo las labores de cuidado y entretenimiento, cada adulto puede tomar un descanso del cuidado de otros y relajarse, aunque sea por un poco de tiempo.



¿Mamás y papás solteros? ¡Únanse! Si

usted es la única persona que cuida de las y los peques se va a cansar. Busque a otra persona en la misma situación cerca de donde vive y tomen turnos cuidando de las niñas y niños. En cuestión del COVID-19, esto no es problema siempre y cuando ambas familias limiten su contacto afuera de sus familias, usen cubrebocas, se laven las manos a menudo y sigan otras medidas.

Busque oportunidades para que las niñas y niños conecten con otros y sigan estudiando. Con las escuelas cerradas, las mamás y los papás se convierten también en maestras y maestros. Ayude a las y los niños a tener un horario para hacer sus tareas y tomar clases en línea y ayúdeles a continuar conectando con amistades y seres queridos. Establezcan reglas para el uso del internet o el uso del teléfono. Para prevenir el acoso en línea, monitoree y controle lo que hacen las y los niños cuando están conectados y con quién se comunican. Recuerde que las niñas y los niños también necesitan jugar y mover el cuerpo.

Tome descansos y encuentre maneras de sobrellevar

los retos. Es desgastante cuidar de las y los niños 24 horas al día. Si tienen suficiente edad, puede dejarlos a solas por un ratito e ir a caminar por 15 minutos para mejorar su estado de ánimo y ayudarle a tener más paciencia. Los descansos más cortos también ayudan. Cuando se desespere y pierda el control o se enoje fácilmente, deténgase por unos segundos y respire profundamente 5 veces antes de volver a hablar o a moverse. Si puede, salga al aire libre por unos momentos o váyase a otro cuarto por 1 ó 2 minutos para despejar la mente antes de regresar con las y los niños. Si tiene un bebé muy pequeño, puede recostarlo en un lugar seguro por 5 minutos y salir de ese espacio para calmar y centrarse.



Tómese un minuto para regularse

Es difícil de creer, pero detenerse de 1 a 5 minutos para respirar y relajarse puede ayudar a regular sentimientos negativos y la rabia.

1. Siéntese cómodamente con los pies en el piso y las manos sobre su regazo. Cierre los ojos.
2. Reflexione, “¿En qué estoy pensando en este momento?” Perciba sus pensamientos, sentimientos y cómo se siente su cuerpo.
3. Sienta como su respiración entra y sale del cuerpo. Ponga una mano sobre la barriga y sienta como se expande y contrae con cada respiro. Repita, “Va a estar bien. Lo que está pasando, va a estar bien.” Continúe poniéndole atención a su respiración por unos momentos más y sienta como se va calmando.
4. De nuevo, evalúe cómo se siente su cuerpo.
5. Reflexione sobre cómo se siente en general. Abra los ojos y regrese a la situación con un poco más de capacidad para enfrentarla.



Especialmente para hombres

Los problemas que causa el COVID-19 no son su culpa. En muchas partes, los hombres son criados para sentirse responsables por la seguridad y el bienestar financiero de la familia. Perder su trabajo, vivir en hogares abarrotados o si hay problemas de salud en la familia pueden hacerle sentir que ha fallado en su papel de jefe del hogar y puede conllevar a la depresión y la rabia. Pero la pandemia no es su culpa. Entender que sus problemas los comparten muchos otros en su comunidad y encontrar formas de sobrevivir la crisis juntos puede ayudar. Buscar ayuda es una necesidad, no algo de que avergonzarse.



Descubra otra manera de hacer las cosas. La mayoría de nosotros actuamos de la misma manera en que hemos actuado siempre. Pero usted puede empezar a llevar la vida de forma diferente haciendo pequeños cambios. Puede aprender a controlar cómo usa sus palabras y acciones, y escoger no responder con enojo y rabia porque sabe que daña a su familia. Cuando sienta enojo, piense “Esta vez no. Esta vez no.” Fuércese a sí mismo a esperar 10 segundos antes de reaccionar. Dese la oportunidad de no usar agresión o violencia.

Detenga el enojo antes de que empiece. A veces cuando algo nos hace enojar o perder el control podemos sentirlo crecer dentro de nosotros mismos. ¿Cómo se siente justo antes de enojarse? ¿Ocurre a ciertas horas del día o durante ciertas actividades? Si usted nota cómo se siente físicamente antes de que el enojo lo absorba (por ejemplo, si tiene hambre, está cansando o ha tomado), puede prevenir el enojo antes de que empiece. Si su rabia explota cuando tiene hambre o cansancio, coma algo o descanse para que no llegue hasta ese punto. Si la siente cuando está tomado, empiece a tomar menos. Puede ayudar a sus seres queridos primero cuidando de sí mismo.

Recuerde como se siente. Muchos de nosotros crecimos en hogares donde los hombres eran violentos. Puede ser difícil no tener los mismos comportamientos violentos de nuestras familias. Si puede recordar el dolor físico o emocional que la violencia le causó a usted, puede usar esas memorias para detenerse de usar violencia para maltratar a su familia. Hablar con familiares o amistades y escuchar su propia voz contar el dolor que ha vivido puede ayudarle a encontrar formas de expresar sus sentimientos sin violencia.

Ayude a cuidar de otras personas

Todas y todos podemos ayudar a alguien que está teniendo dificultades durante la cuarentena o que

está viviendo violencia en el hogar.

Conecte por teléfono o mensaje. Cuesta pedir ayuda. Llame o mándele mensajes a sus amistades y seres queridos para dejarles saber que está al tanto para escucharles y ayudar si lo necesitan. Ayúdeles a conectar con personas con las que pueden estar en contacto regularmente o quienes puedan ayudar en caso de emergencia.

Aprenda a escuchar atentamente a lo que la persona comparta para ver qué tan seria es su ansiedad o depresión. Muchas veces la persona se siente mejor sólo con hablar, encontrar algo de qué reírse o al tomar una pausa de sus preocupaciones. Pero ponga atención a cualquier cosa que puede señalar que la persona está en peligro inmediato, por ejemplo si hay armas en el hogar, si han sido víctima de ataques o si están en peligro de lastimarse o lastimar a alguien más. Si piensa que es una emergencia de salud mental, o si no sabe cómo ayudar, llame a una línea telefónica de emergencia para saber qué hacer.



Sea un "patrocinador". A muchas personas con problemas de alcohol les resulta útil tener a alguien con quien pueden hablar, que siempre va a contestar y ayudarles a encontrar la fortaleza para no tomar. Un patrocinador también ayuda a la persona a encontrar la fortaleza para no perder los estribos o ser violento, especialmente cuando el patrocinador también ha superado esos mismos problemas.



Ayude a la gente a conseguir suministros y conectar con servicios. Algo que puede hacer ahorita es ayudar a que la gente tenga los insumos y servicios que necesita. Ayude a las personas a solicitar fondos para apoyo financiero, recibir despensas de bancos de comida, o conectar con grupos comunitarios ofreciendo insumos. Ayúdeles con mandados, compras, comunicándose con otros o recibiendo ayuda médica.

Investigue recursos. Investigue recursos disponibles en su comunidad y tenga esta información a la mano. Puede hacerla disponible en varios lugares en su comunidad para quienes necesiten esta información.

Si hay violencia en el hogar

La violencia nunca se merece y nunca es la culpa de la persona víctima de violencia. Ninguna persona debe ser tratada con violencia, especialmente en una familia. Busque ayuda con organizaciones y líneas telefónicas de apoyo que existen en muchas comunidades. Estos grupos pueden ayudarle a encontrar un lugar seguro a donde ir, proporcionarle ayuda legal si lo desea o hacer arreglos para que una persona o un grupo hable con la persona que la está maltratando. Si siente que no puede buscar ayuda, piense en lo que ya ha hecho para protegerse a sí misma y a su familia y cómo puede utilizar lo que ya le ha funcionado.

Piense en un plan de seguridad evaluando: ¿Qué maltrato será el que se "pasa de la línea" y le señale que es hora de irse del hogar? ¿Qué necesita llevar con usted? ¿Con qué dinero puede irse? ¿A dónde irá? ¿Quién puede ayudarle? Usted conoce mejor que nadie a la persona que la maltrata, y sabe bien el riesgo para usted y su familia de quedarse en el hogar. Si está en peligro



inmediato, encuentre un lugar en su casa o en su vecindario donde pueda esconderse hasta que llegue ayuda o pase la ola de violencia.

Créale a las niñas y niños cuando le cuenten del maltrato a abuso que han vivido, o cuando sus cuerpos o conductas muestran maltrato. Tener moretones, sangrado de los genitales, jugar juegos sexualizados, aferrarse, actuar más joven o infantil, o tener pesadillas, desconfianza, miedo o ansiedad, todos pueden ser señas de maltrato. Con más gente en casa, el maltrato puede ser más común o más visible que antes. Las niñas y niños no pueden protegerse a sí mismos. Necesitan de su ayuda para detener el abuso, ya sea físico, sexual o emocional, y más adelante necesitarán su ayuda para recuperarse.

Cómo ayudar: Si piensa que la persona está viviendo violencia o maltrato quizá sea bueno comunicarse con ella por aplicaciones privadas, como Signal o Telegram, en vez de llamarla por teléfono o mandar mensaje. Coordine con ella para llamar cuando la persona que la maltrata esté durmiendo o no esté en casa. Escojan palabras para avisar: "Ahora no es un buen momento para hablar" o "Necesito ayuda de inmediato". Tenga a la mano la información de contacto de personas u organizaciones que pueden ayudar.

Enlaces relacionados

[Coronavirus: Hoja informativa](#)

[¿Puede ser COVID-19?](#)

[Cómo cuidar en el hogar de una persona enferma](#)

[Cuidar de su salud ahora que hay coronavirus](#)

[Cómo hacer cubrebocas, jabón y más](#)

[Mejorar la respiración](#)

[Medidas de seguridad y protección para las marchas de protesta](#)

Esta página se actualizó el 29 jul 2020