



GUÍA DE BIENESTAR

14 / 12 / 2020

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL CUIDADO PERSONAL DIARIO

Al despertarme

- Dormí al menos siete horas
- Controlé mi condición médica y tomé mis medicamentos
- Me quedé en casa si me sentía mal

Fuera del horario de trabajo

- Caminé a paso rápido durante 30 minutos o realicé otra actividad moderada
- Ingerí comidas saludables y bien balanceadas
- Me di el tiempo necesario para mi higiene personal
- Recargué las baterías después del trabajo escuchando música, meditando o conversando con alguien, etc.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL CUIDADO FAMILIAR

Nosotros...

- ¿Establecimos “reglas” que ayudan a nuestra familia a sentirse segura; por ejemplo, higiene básica, limpieza o normas especiales de convivencia?
- ¿Usamos estrategias para calmarnos en familia y continuar con las rutinas?
- ¿Llamamos por teléfono o usamos la Internet para mantenernos comunicados con la familia?
- ¿Trabajamos como un equipo familiar para asumir los retos diarios y para explicarle a nuestros niños lo que es el COVID-19?

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS

Yo...

- ¿Me siento irritado, molesto o me rehúso a aceptar la realidad?
- ¿Me siento inseguro, nervioso o ansioso?
- ¿Me siento sin motivación o no logro concentrarme?
- ¿Me siento cansado o abrumado por todo?
- ¿Me siento triste o deprimido?
- ¿Tengo dificultad para dormir?
- ¿Estoy bebiendo, fumando o consumiendo más drogas?
- ¿Estoy sufriendo por alguien que murió de COVID-19?
 - *Hable con alguien si se siente estresado.*

FORMAS DE LIDIAR CON EL ESTRÉS Y EL DOLOR

Yo...

- ¿He hablado con mi familia, mis amigos, compañeros de trabajo o líderes religiosos acerca de mis sentimientos?
- ¿He escrito una lista de mis sentimientos para que eso me ayude a procesarlos? (Vea las ideas del diario).
- ¿He practicado técnicas de respiración y relajación o participado en actividades religiosas o espirituales?
- ¿He enfocado mi atención en lo que puedo controlar?
- ¿He establecido que mis necesidades básicas y mi salud física son una prioridad?
- *Si se siente con ganas de hacerle daño a alguien o a sí mismo, llame a la Línea Nacional de Ayuda para Prevención del Suicidio (800-273-8255)*

A QUIÉN RECURRIR SI NECESITA APOYO

- “COVID Cares” Servicios de apoyo que le brindan ayuda telefónica, durante 20 minutos entre las 9 a.m. y las 9 p.m.; www.mnpsychsoc.org/covid-care-schedule.html
- Línea de Asistencia para Emergencias por Desastres. Llame al 800-985-5990 o envíe un mensaje de texto a “TalkWithUs” al 66746
- Línea de Mensajes de Texto para Casos de Crisis; envíe el mensaje de texto a MN al 741741
- Línea Nacional de Ayuda para Prevención del Suicidio; llame al 800-273-8255

IDEAS COTIDIANAS PARA SU DIARIO

- ¿Qué necesito para dar lo mejor de mí y mantenerme así?
- ¿Qué fue lo más difícil que enfrente hoy?
- ¿Qué me hizo sentir bien hoy?
- ¿Qué me inspiró hoy?
- ¿Qué me dio esperanza hoy?
- ¿Tengo que hablar o procesar algo con mi mejor amigo?
- ¿Qué aprendí hoy acerca de mí mismo?
- ¿Con qué voy a soñar?
- ¿Qué puedo mejorar?
- ¿Qué necesito para arrancar de nuevo mañana?

NOTAS: