



Recomendaciones de autocuidado:

1. Mantenga una actitud positiva y optimista.
2. Siga los hábitos de higiene y prevención recomendados por las autoridades de salud.
3. Evite hablar permanentemente del tema.
4. Apóyese en su familia y amigos. Utilice la tecnología para estos fines.
5. Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y tener un pensamiento razonable ante la situación.
6. Acuda a fuentes oficiales para obtener información corroborada por los expertos.
7. No contribuya a la difusión de noticias falsas que alimenten el miedo de los demás.

La respuesta emocional ante la pandemia

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA) y la Academia Americana de Psiquiatras de Niños y Adolescentes (AACAP) han publicado recomendaciones (apa.org aacap.org) que nos ayudan al manejo de nuestra respuesta emocional ante la pandemia.

1. **Mantengamos el asunto en perspectiva.** Al momento en nuestra región solo se ha reportado un número de casos limitados. A pesar de la gran cobertura en los medios y la abrumadora información y opiniones de tantos sectores, todo ello no necesariamente implica que estamos en un peligro mayor. Es recomendable mantenerse informado por fuentes de primer orden.
2. **Mantenerse informado de los hechos y no rumores.** Busque una fuente de su confianza y credibilidad. En este momento lo recomendable son los CDC, OMS y el Departamento de Salud de Puerto Rico. De igual forma, el Colegio de Médicos de Puerto Rico, así como su propio médico de cabecera, puede ser fuentes cercanas para aclarar dudas y preguntas.
3. **Hable con sus hijos sobre el tema de forma honesta y apropiada** para la edad y etapa del desarrollo.
4. **Mantenga comunicación con sus familiares, amistades y red de apoyo.** Compartan información oficial y sean críticos con información de las redes sociales. Vigile por los más vulnerables en nuestro entorno como envejecientes, niños y personas con enfermedades crónicas y discapacidades.
5. **Pida ayuda adicional si presenta síntomas de ansiedad** que le dificulten su funcionamiento diario. Si usted padece o ha padecido de condiciones psiquiátricas dentro del espectro de ansiedad, como trastornos de

pánico, trastorno de ansiedad por enfermedades, ansiedad generalizada, entre otras, así como trastorno obsesivo compulsivo, estos pudieran empeorar ante esta situación. Consulte con su psiquiatra, psicólogo consejero o trabajador social y mantenga sus medicamentos al día.

Recuerda: “ No sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es tu única opción”

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7
Programa de Ayuda al Empleado
Llámanos 1-877-955-9554