

# Afrontando el Estrés Durante los Brotes de Enfermedades Contagiosas

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de nuestras familias, amigos y colegas de nuestro Condado. Cuando uno escucha, lee, o ve las noticias sobre el brote de enfermedades contagiosas, uno puede sentirse ansioso y mostrar señas de estrés- aun cuando el brote afecte a personas lejos de donde usted vive y usted esté a bajo riesgo o sin riesgo de enfermarse. Estas señas de estrés son normales y pueden ser más probables en personas con seres queridos en las partes del mundo donde la gente es afectada por el brote. Durante un brote de una enfermedad contagiosa, cuide su propia salud física y mental y brinde ayuda a personas afectadas por esta situación.

## ¿QUE PUEDE HACER PARA SOBRELLEVAR SU ESTRÉS?

### 1. Maneje Su Estrés

- Manténgase informado. Consulte fuentes confiables para la última información sobre la situación.
- Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- Mantenga una rutina.
- Haga tiempo para la recreación y la relajación.

### 2. Manténgase Informado e Informe a Su Familia

- Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental en su comunidad. Asista a reuniones comunitarias para obtener recursos/educación.
- Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad contagiosa para evitar crear miedo y pánico innecesario.
- Deles a sus hijos información sobre el incidente según su edad y recuerde mantener la calma: los niños a menudo sienten lo que uno siente.

### 3. Conéctese Con Su Comunidad

- Manténgase en contacto con familiares y amigos.
- Únase a grupos comunitarios y/o religiosos.
- Acepte ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo y miembros del clero.
- Extienda su mano a vecinos y amigos con necesidades especiales quienes puedan necesitar su ayuda.

### 4. Extienda su Mano y Ayude

- Si usted conoce a alguien afectado por el brote, hableles para ver como están, y recuerde de mantener su privacidad.
- Considere un acto de amabilidad para aquellos a quienes se les han pedido que practiquen el distanciamiento social, como llevarles comida u ofrecer dejar la tarea en la puerta de su casa.
- Localice y hágase voluntario en una organización de caridad cerca de usted.
- Anime a sus amigos y familiares a involucrarse con usted

### 5. Sea Sensible

- Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad debido a su aspecto o de dónde provienen ellos o sus familias.
- Una enfermedad contagiosa no está relacionada con ningún grupo racial o étnico; Hable con amabilidad cuando escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomentan el racismo y la xenofobia.

Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido está teniendo dificultades para sobrellevar la situación.

Spanish Revised 2/19/2020



## ¡Sea Proactivo!

1. Obtenga su información de Fuentes confiables.
2. Manténgase conectado con amigos, familiares y grupos comunitarios.
3. Ayude a personas necesitadas ofreciendo ser voluntario y donando tiempo y recursos a organizaciones confiables.
4. Mantenga una actitud positiva.

## Resources

Los Angeles County  
Department of Mental Health  
Access Center 24/7 Helpline  
(800) 854-7771  
(562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmh.lacounty.gov>

Los Angeles County  
Department of Public Health:  
[publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov)  
o llame al 2-1-1 para mas información