

FORMAS DE SOBRELLEVARLO DURANTE EL PANDÉMICO

Hay algunas actividades y sugerencias para ayudar durante la cuarentena



ACTIVIDAD DE AGRADECIMIENTO

[CLIC AQUÍ](#)

Esta actividad se trata de desafiar los pensamientos que nos mantienen en un estado solitario y negativo. Es necesario darse tiempo para sentir pena, frustración y estrés (¡esto es importante!). Pero en este momento de dolor y inseguridad, podemos identificar cosas en nuestras vidas que nos traen alegría, felicidad y razón de ser. Escriba (o piense) algunas cosas por las que está agradecido. Si es difícil pensar en las gratitudes, identifique algunas cosas que está esperando. También puede hacer esto con su familia y amigos para iniciar conversaciones.



LOS CINCO SENTIDOS

[CLIC AQUÍ](#)

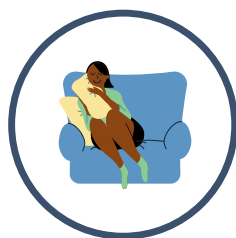
A veces, cuando tenemos estrés, es fácil perdernos en el momento. Esta actividad es excelente para sentir que tienes algo de control sobre tus próximos movimientos. Encuentra 5 cosas que ves en tu entorno, 4 cosas que puedes escuchar, 3 cosas que puedes tocar, 2 cosas que puedes oler y 1 cosa que puedes probar. ¡Volver a ponernos en contacto con nuestro cuerpo puede ayudar a despejar la mente para permitirnos ver nuestros próximos pasos!



TENER RUTINAS

[CLIC AQUÍ](#)

Puede ser difícil adaptarse a un nuevo horario y nuevas expectativas. ¡Tómese un tiempo al final de la semana para decidir cómo serán los días de la próxima semana para usted y su familia! Por ejemplo, reservar un tiempo cada día para enviar mensajes de texto / llamadas / videollamadas a familiares y amigos para que se comuniquen entre ellos. Si idear rutinas diarias parece demasiado rígido (especialmente porque nuestras vidas pueden cambiar cada día), puede pensar en crear "fechas" semanales. ¡Esto podría incluir una noche de juego o película predeterminada, una llamada con zoom o incluso una ducha de agua caliente! Esto podría proporcionar algo de estructura y algo que esperar.



DESCANSE

[CLIC AQUÍ](#)

Hay muchas maneras de descansar, más que durmiendo. Tomar respiraciones durante el día de trabajo o darle a su cuerpo algo de tiempo para estirarse.

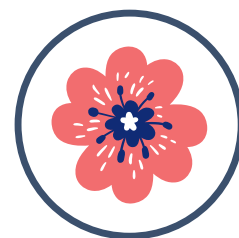


EJERCICIO Y NUTRICIÓN

[CLIC AQUÍ Y](#)

[CLIC AQUÍ](#)

Priorizar la alimentación saludable y el ejercicio adecuado es difícil todo el tiempo, especialmente durante una pandemia global. La planificación de comidas, realizar algunas actividades físicas por semana y más puede ayudar a apoyar la salud mental y el afrontamiento mientras está en casa.



AUTOCUIDADO

[CLIC AQUÍ](#)

Autocuidado es más que baños de burbujas. Son acciones y actitudes intencionales que se centran en su bienestar social, emocional, físico, mental, financiero y espiritual. No es egoísta o algo más agregar a una lista de tareas, sino desarrollar una práctica que sea necesaria para reducir el estrés y mejorar nuestra vida diaria.



ENLACES AL SITIO WEB DE RECURSOS

Black Mental Wellness

<https://www.blackmentalwellness.com/>

Therapy for Black Girls

<https://therapyforblackgirls.com/>

Búsqueda de un médico culturalmente competente

<https://www.psychologytoday.com/us>

Fundación de Boris L. Henderson

<https://borishensonfoundation.org/covid-19-free-virtual-therapy-support-campaign/>

Steve Fund

<https://www.stevelfund.org/>

For a culturally trained clinician crisis text
line: text "STEVE" to 741741

Black Emotional and Mental Health

<https://www.beam.community/>

Hablando con niños sobre el dolor

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf



WAYNE STATE
College of Education