



Enfermedad del coronavirus 2019

COVID-19

Reducir el miedo y cuidar de sí mismo

Es normal sentir miedo, angustia o enojo cuando hay un nuevo brote de enfermedad infecciosa en nuestras comunidades. El miedo es una respuesta natural a lo desconocido y aun estamos aprendiendo las maneras en que el COVID-19 afectará a nuestras familias y a nuestras comunidades. Debemos tener cuidado de no propagar el miedo a lo largo de nuestras comunidades. Al tomar medidas para ayudarnos a estar preparados, saludables e informados, propagamos la calma.

Tenga cuidado de no dirigir su miedo y enojo hacia las personas en lugar de a la enfermedad en sí

El riesgo de la enfermedad del coronavirus no se vincula en absoluto con la raza, el origen étnico o la nacionalidad. Culpar a otros no ayudará a luchar contra la enfermedad o su propagación. Cuando las personas usan el miedo para justificar el trato injusto de otras personas, afectamos de manera negativa a nuestras comunidades, a nuestros seres queridos y a nosotros mismos.

Pregúntese lo siguiente:

1. ¿Pensaría o actuaría de la misma manera si se tratara de otra enfermedad infecciosa, como por ejemplo la gripe?
2. ¿Mi forma de actuar contribuye a la seguridad de las personas o genera mayor temor o daño?

Hable con los niños acerca de sus miedos

Los niños tendrán preguntas sobre el coronavirus y son sensibles al estrés y miedo que sienten los adultos a su alrededor. Controlar su estrés ayudará a los niños a reducir su propio miedo. Hay recursos disponibles para ayudar a los adultos a hablar sobre el COVID-19 con los niños.

- [Guía para padres y cuidadores para ayudar a las familias a afrontar la enfermedad del coronavirus 2019 \(Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019\)](#)
- [Infografía de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\) para ayudar a los niños a afrontar la situación \(WHO Infographic Helping Children Cope\)](#)
- [Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Ayudar a los niños a afrontar la situación \(National Association of School Psychologists Helping Kids Cope\)](#)

Realice acciones que protejan a los demás

Existen formas efectivas de reducir el riesgo de contagio de COVID-19, tanto para usted como para las personas que le importan.

- **Límpiese las manos con frecuencia**
 - Lávense las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o más. Si no hay agua o jabón disponibles, límpiese las manos con un desinfectante para manos que

contenga por lo menos un 60 % de alcohol. Al usar desinfectante para manos, cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sequen. Si las manos están visiblemente sucias, es preferible que use agua y jabón.

- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.**
- **Cúbrase al toser y estornudar**
 - Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo descartable al toser y estornudar, y luego tire el pañuelo descartable. Si no tiene un pañuelo descartable, use la parte interna del codo o la manga.
 - Límpiase las manos inmediatamente (ver arriba).
- **Evite compartir elementos personales del hogar**
 - No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o sábanas con otras personas o mascotas en su hogar.
 - Después de usar estos elementos, deben lavarse cuidadosamente con agua y detergente.
- **Limpie las superficies todos los días**
 - Limpie las superficies de “mayor contacto” como mesadas, mesas, perillas o manijas de las puertas, accesorios del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche.
 - Limpie toda superficie que pueda tener sangre, materia fecal o fluidos corporales.
 - Use un producto de limpieza del hogar en pañito o aerosol. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto de limpieza para su uso correcto y seguro.
- **Quédese en su casa si está enfermo y no saque a los niños de su hogar si están enfermos.**
- **Tómese un tiempo para enfocarse en las cosas de su vida que van bien y sobre las que tiene control.**

Conozca los signos del miedo en sí mismo y tome medidas para ayudar a eliminar la energía del estrés y el miedo

Sepa reconocer cuando siente miedo y estrés. Identifique a qué le tiene miedo. Determine si puede enfrentar ese miedo ahora mismo.

- **Realice acciones que protejan a los demás y a sí mismo**
- **Averigüe cuándo y dónde puede obtener información precisa.**
 - Comparta la información con su familia y sus conocidos, especialmente con aquellas personas que tienen dificultades para comprender la información o son difíciles de localizar.
- **Encuentre el equilibrio**
 - Encuentre un equilibrio entre obtener información oportuna y limitar el consumo mediático para hacer cosas que lo hagan sentirse positivo o que pueda controlar.
- **Desarrolle planes para ayudar a otras personas a su alrededor y a usted mismo a sentirse seguro, más calmado y más preparado.**
 - [FEMA: Guía de preparación para la enfermedad del coronavirus \(COVID-2019\)](#)
 - [Centro de Control de Enfermedades \(CDC\): Prepare su hogar para la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- **Hable con las personas que confían en usted.**
 - Encuentre a alguien que aprenda con usted y que lo ayude a vigilar sus miedos. Usted puede hacer lo mismo por ellos y transmitir la calma a otros.
- **Mantenga sus rutinas normales y saludables**
 - Fortalezca el sistema inmunológico de su cuerpo y elimine el miedo con actividad física, actividades relajantes, dietas saludables y buen dormir.