



# NEWS RELEASE

Michelle Pemberton  
Public Information Officer  
(970) 522-3741 x1239  
michellep@nchd.org

May 6, 2020

INFORMACIÓN INMEDIATA

## Salud mental para poblaciones específicas

Sterling, Colorado - 6 de mayo de 2020: la pandemia de COVID-19 está creando mucho estrés para las personas, las familias, las organizaciones y las comunidades. Hay pasos que todos podemos tomar para enfrentar el estrés de COVID-19 que nos hará más fuertes. Todos respondemos de manera diferente según nuestros antecedentes, personalidad, así como la comunidad en la que vivimos y las circunstancias específicas. Cuidarse, su familia y amigos pueden ayudarlo a sobrellevar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés puede ayudar a fortalecer a toda la comunidad. Los adultos mayores o con mayor riesgo médico, adolescentes y niños tienen necesidades específicas que deben abordarse.

Los adultos mayores y aquellos que corren un mayor riesgo debido a afecciones médicas subyacentes pueden tener niveles de estrés más altos. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Las preocupaciones pueden incluir cómo protegerse para no enfermarse, así como la preocupación de que se interrumpa la atención médica regular o los servicios comunitarios. También pueden sentirse socialmente aislados, culpa por los seres queridos que les ayudan con las necesidades diarias, así como una mayor angustia si hay barreras idiomáticas. Puede ser útil desarrollar un plan de atención con la familia, el cuidador (es) y el proveedor de

atención primaria que incluya afecciones de salud, medicamentos, proveedor (es) de atención médica y contactos de emergencia. Los planes de atención también pueden mejorar el manejo médico general, lo que resulta en una mejor calidad de vida.

Si tiene a alguien en su vida que es un adulto mayor o que tiene un mayor riesgo debido a afecciones médicas subyacentes, puede apoyarlo de varias maneras, incluida la conexión. Las llamadas telefónicas o de video programadas diariamente, las tarjetas / cartas de correo, las redes sociales u otros métodos de comunicación pueden ayudar a la soledad y el aburrimiento. Asegúrese de que tengan un suministro de medicamentos para 4 semanas, controle otros suministros médicos, almacene alimentos no perecederos y quédese en casa si está enfermo para no transmitir el virus a su ser querido.

Los niños y adolescentes a menudo reaccionan según lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores tratan con COVID-19 con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para sus hijos. Si los padres están mejor preparados, pueden ser más tranquilizadores para sus hijos. Esté atento a los cambios de comportamiento en sus hijos, como irritación excesiva, volver a comportamientos que ya no tienen, hábitos de alimentación / sueño poco saludables, bajo rendimiento escolar o evitar la escuela, dolores de cabeza inexplicables o dificultad con la atención / concentración.

Hay varias formas de apoyar a sus hijos o adolescentes. Hable con ellos sobre COVID-19 y asegúrese de seguir algunos principios básicos que incluyen estar disponible para escuchar y hablar, evitar el lenguaje que pueda culpar a otros o crear estigma, prestar mucha atención a lo que sus hijos / adolescentes están viendo o escuchando en la radio, televisión o en línea. Brinde información honesta y precisa, enséñeles acciones cotidianas para reducir la propagación de gérmenes (es decir, lavarse las manos, toser o estornudar en el codo). Responda preguntas y comparta hechos, asegúreles que están seguros, trate de mantenerse al día rutinas y ser un modelo

a seguir comiendo sano, durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio y tomando descansos de las noticias.

Debido al aumento del estrés para las personas, las familias y las organizaciones durante este momento difícil, queremos recordarles a todos que hay apoyo a través de recursos de asesoramiento local. Para obtener más información sobre los proveedores disponibles en el noreste de Colorado, vaya a

<https://www.nchd.org/behavioralhealth>.

Otro recurso local importante es la comunidad de fe. Los pastores y sacerdotes locales también están disponibles para que usted hable y ore.

# # #