

Cinco tips para seguir la cobertura del coronavirus y no angustiarse en el intento

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

Objetivo: Brindar estrategias para padres y cuidadores de personas con un trastorno del espectro autista para mantenerse informados sobre el coronavirus sin ansiedad.

Segmento de población al que va dirigido: Padres de familia y cuidadores.

Recomendaciones:

- Los nuevos informes sobre COVID-19 se están generalizando y están poniendo ansiosas a algunas personas.
- Aquí le sugerimos algunos consejos para ayudarle a controlar su ansiedad, seguir informándose adecuadamente y mantener una perspectiva positiva.

1. **Mantenga un punto de vista real y optimista.**

Respire profundamente y recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes. A medida que aumenta la cobertura, es importante tomar las precauciones necesarias para mantener saludables a su familia y seres queridos.

2. **Conozca los hechos.**

Es útil adoptar un enfoque más analítico a medida que sigue los informes de noticias sobre el coronavirus. También querrá verificar la información que recibe de familiares, amigos o redes sociales. La secretaría de salud del gobierno de México tiene una página de

internet dedicada a la información sobre el brote de coronavirus. También puede encontrar información y materiales educativos útiles y confiables para toda la familia y cuidar su salud.

3. Comuníquese con sus hijos.

Discuta la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad de sus hijos. Los padres y madres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocar a los niños en rutinas y horarios. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Es posible que desee limitar la cantidad de medios que consumen para ayudar a controlar su ansiedad.

4. Manténgase conectado (a).

Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones sin aumentar su riesgo de contraer el virus hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas en las redes sociales. Siéntase libre de compartir información útil que encuentre en los sitios web del gobierno con sus amigos y familiares. Les ayudará a lidiar con su propia ansiedad.

5. Busque ayuda adicional.

Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones

interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Existen actualmente líneas de atención telefónica gratuitas y en redes sociales proporcionadas por el gobierno de México (línea de la vida, locatel, atención psicológica a distancia UNAM).

GOBIERNO DE MÉXICO

