

Ayudando a los sobrevivientes para que hagan frente a la COVID-19

Abril de 2020

Durante la crisis de salud actual, los sobrevivientes a quienes brindamos servicios están lidiando con una amenaza real e incontrolable. El impacto de la COVID-19 está incrementando el miedo y la ansiedad. Si bien es comprensible dada la situación, muchos sobrevivientes están experimentando sensaciones intensas que incluyen mareos, ideas y pensamientos acelerados, dificultad para pensar, dificultad para respirar o hiperventilación y hormigueo en manos y pies. Otros podrían sentirse inestables o experimentar un aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial, sudoración, náuseas, así como bochornos y escalofríos. Estas reacciones son la respuesta natural del cuerpo al miedo.

Como intercesores, podemos ayudarles a los sobrevivientes a manejar estos miedos y ayudarles a afrontar la ansiedad que genera esta crisis. A continuación, hemos recopilado consejos para sobrevivientes:

Hemos escrito estos tomando el cuenta al sobreviviente como público. Siéntase libre de cortar y pegar estos consejos en correos electrónicos y aplicaciones de texto y mensajes. También los puede utilizar para crear sus propias hojas informativas.

Comer, dormir y mantenerse hidratado.

Comer con regularidad y bien le ayudará a sobrellevar una crisis. El miedo y la ansiedad pueden perturbar el apetito y los hábitos de alimentación. Trate de ser consciente de alimentarse de forma regular incluso si no siente hambre. No es necesario que las comidas sean grandes, pero si recuerda comer, esto le ayudará a pensar y a dormir.

Tome agua y manténgase hidratado. Esto también puede causar un impacto en su capacidad para pensar y cuidar de sí mismo.

Dormir. El miedo y la ansiedad interrumpen el sueño. Usted lo sabe. Es posible que haya tenido que lidiar con mucho de eso en su vida. Este es un buen momento para utilizar las habilidades que ha desarrollado para dormir bien. Limite la cantidad de noticias que lee, ve o escucha sobre el coronavirus. Mantenga o vuelva a establecer una rutina para ir a dormir al mismo tiempo todas las noches y para levantarse todas las mañanas. Participe en actividades relajantes un par de horas antes de dormir. Cosas como ver videos o programas de televisión ligeros, lecturas ligeras o incluso participar en actividades creativas conscientes como colorear, dibujar o escuchar música. Es útil mantener su horario regular de sueño para relajarse en las noches e irse a la cama más o menos a la misma hora todas las noches.

Mantenga la estructura y la rutina.

Trate de mantener una rutina. Levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días, hacer la cama, ducharse, comer el desayuno. Todas estas actividades regulares se desarrollan juntas y le ayudan a pasar el día.

Entre más haga esto, más querrá su cerebro hacerlo todos los días. Entonces, los días en que se le haga difícil, todavía será capaz de levantarse, hacer la cama, bañarse y tomar el desayuno. La actividad le ayuda a manejar la ansiedad y la depresión.

Conéctese con otros.

El distanciamiento social y el resguardarse en casa puede hacer que las personas se sientan aisladas. Trate de contactarse con sus amigos. Si es posible, establezca el contacto regular ya sea por medio de texto, teléfono o video conferencia. Converse con las personas que le preocupan. Escuchar su voz, ver sus mensajes de texto y ver sus caras puede ser reconfortante y ayuda a calmar la ansiedad y el miedo.

Vuelva a conectarse con sus pasatiempos o comience a hacer nuevas actividades en casa.

Trabaje en cosas que le guste hacer siempre que no estén bajo las restricciones actuales. Si no tiene ninguna restricción para hacerlo, vaya afuera, siéntese y disfrute del clima por algunos minutos. Si

puede, vaya a caminar o a correr. Conduzca y reúnanse con un amigo, de manera que pueda ver que está bien. Manténganse en sus propios autos, salúdense y háblense por teléfono. Vaya a un lugar en el que pueda disfrutar de la vida silvestre y sentarse en su auto para capturarlo todo. Casi todas las calles están vacías en este momento. Si no está bajo órdenes de refugio designado, vaya en su auto para ver cómo luce su ciudad o pueblo. Existe una razón por la que vive ahí. Este es un buen momento para recordarlo.

Si no puede salir, retome pasatiempos del pasado o comience nuevos. Si puede concentrarse, lea los libros que no ha tenido tiempo de leer. Coloree. Juegue a las cartas, toque instrumentos musicales. Estas son todas buenas actividades conscientes que le pueden ayudar a centrarse.

Equilibre la distracción con límites de redes sociales y noticias.

Busque formas de distraerse durante periodos de tiempo. Vea películas, juegue videojuegos, vea las redes sociales. Aunque debe ser cauteloso con las redes sociales. Limitar cuánto ve y cuánto se enfoca en el coronavirus es importante y ver las redes sociales en este momento puede ser abrumador. Planifique lo que revisará y cuánto leerá o verá de noticias.

Controle la ansiedad.

Trate de ponerle atención a sus preocupaciones y vea si puede distinguir lo que puede controlar de lo que no.

De las cosas que puede controlar, ¿existen pasos que puede tomar para resolver la preocupación? Entre más pueda hacer para planificar o abordar las preocupaciones específicas, mejor podrá controlar su miedo y ansiedad.

Para las cosas que no puede controlar, trate de nivelarse para ayudarse a disminuir el estrés y la ansiedad que siente.

Nivélese Cuando sienta alguno de los sentimientos antes mencionados, intente centrarse de nuevo en su cuerpo y fuera del miedo y la ansiedad que le están envolviendo. Existen algunas formas de hacer esto.

- a. **Haga algunas respiraciones lentas y profundas.** Respire despacio contando hasta seis, sostenga la respiración por dos tiempos, libere lentamente su respiración en cuatro tiempos.
- b. **Tráigase de vuelta a su cuerpo.** Enfoque su atención en sus extremidades. Note cómo se sienten sus pies en el suelo, note sus piernas contra la silla, sus brazos en la silla y su espalda y luego, mueva su cabeza de un lado al otro.
- c. **Tráigase de vuelta a la habitación.** Observe alrededor de la

habitación e identifique cuatro cosas que sean azules, tres cosas que sean amarillas, dos cosas que sean de color naranja y una cosa que sea roja. (Puede sustituir otros sentidos también. Por ejemplo, identificar cosas que huele o escucha).

Sea gentil con usted mismo.

Todos estamos en la transición hacia una nueva normalidad. Muchos de nosotros nunca han trabajado desde la casa. Otros tienen ahora a los hijos en casa a tiempo completo y necesitan cocinar tres veces al día, hacer la escuela en casa o ayudarles con sus estudios en línea. Es posible que nos hayan despedido o que nos hayan reducido el horario, que estemos preocupados por las cuentas o cuidando de nuestros padres ancianos. Cualquiera y todas estas hacen que sea difícil concentrarse y enfocarse. En este momento no vamos a ser perfectos y no es necesario que lo seamos. Solo hagamos lo mejor para poder sobrellevarlo juntos.

Autores: Olga Trujillo, JD, Patricia Moen y Jorge Vidal

Caminar Latino/Latinos United for Peace & Equity

Este documento fue producido por el Instituto de Justicia Vera bajo la adjudicación #2016-XV-GX-K015, otorgada por la Oficina para Víctimas del Delito, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, resultados y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los colaboradores y no representan necesariamente, las políticas o postura oficial del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.