**¿Cómo Mantener la Salud Mental Durante Esta Crisis?**

**Cuida tu cuerpo:**

* Come saludable e intenta hacer actividad física todos los días.
* Mantente hidratado, toma por lo menos dos litros diarios. No olvides tomar tus medicamentos y vitaminas.
* No abuses del alcohol ni consumas muchas golosinas.

**Cuida tu ambiente:**

* Mantén tu casa limpia.
* Considera a las personas con quienes vives. Se flexible y paciente con tus hijos. Cuenta hasta 10 y evita discusiones innecesarias.
* Construye un jardín/huerta con tu familia. Pon flores en la mesa.

**Cuida tu mente:**

* Elije una o dos fuentes confiables para informarte sobre COVID-19. Mantente alejado de noticias falsas y amarillistas en las redes sociales.
* Si practicas una religión, ora y mantén contacto con los miembros de tu fe.
* Mantén una actitud positiva ante las circunstancias.
* Edúcate e informarte para poder tomar decisiones correctas.
* Practica tu actividad favorita: pinta, lee, dibuja, escribe, o toca música.

**Cuida tus emociones:**

* Mantén el contacto con tus familiares, amigos y compadres. Expresa tus sentimientos con alguien de confianza. No te olvides de tus abuelos, llámalos.
* Disfruta a tu familia. Escucha música alegre y baila con tus niños, tu pareja o la escoba.
* Ve películas divertidas o películas que te brinden felicidad.

**Cuida a tu familia,** **comparte este tiempo con tus niños haciendo diferentes actividades:**

* COVID-19 ha cambiado la vida de todos, platica con tus hijos acerca de sus preocupaciones.
* Diviértete con tu familia, juega domino, lotería, construye rompecabezas, legos, juega al escondite, etc. Jueguen karaoke, conozcan la música que escuchan sus hijos y permitan que la compartan con ustedes.
* Cocinen en familia, enseñen a los niños a preparar sus platillos favoritos.
* Compartan historias de sus familias, quienes fueron los abuelos o las leyendas de tu pueblo.
* Enséñales a tus hijos como hacer una llamada de emergencia (911) en caso de que sea necesario.

**Mantente alerta a los cambios de comportamiento de tus hijos que pueden ser señales que ellos están viviendo una situación estresante. Por ejemplo:**

* Llanto e irritabilidad excesiva en los niños pequeños (berrinches)
* Volver a mojar la cama o no llegar al baño a tiempo.
* Preocupación y tristeza excesiva.
* Dificultad en concentrarse o en hacer sus tareas diarias.
* Cambios en actitud y hábitos. Cambios en su horario de dormir o cambios de apetito.

**Si estas preocupado por algún cambio que notes en tus hijos y necesites ayuda, puedes llamar a tu tutor del programa de educación.**

En caso de abuso doméstico llama a*Victim Resource Center*  **al 1-800-942-6908** (hablan español). Sentirte deprimido, ansioso, o pedir ayuda no es una señal de debilidad. Si necesitas apoyo emocional puedes llamar a *NY Mental Hotline* al **1-844-863-9314** (para español oprime 2).

***Los cambios que estamos viviendo son difíciles de afrontar, pero necesarios para cuidar de nuestra salud y la de nuestra familia. Recuerda que todos estamos viviendo lo mismo. Tenemos que reconectarnos, mantener la mente abierta y luchar hacia adelante.***