

# 4 maneras de fortalecerse para hacer frente al COVID-19



## 1. Conéctese



- Conéctese con personas de su clínica por teléfono o a través de grupos de apoyo (su trabajador social de la clínica puede proporcionar recursos de grupo).
- En este momento las cosas son aterradoras. Conectarse con las personas puede ayudar a que las cosas se sientan mejor. Es importante compartir lo que tienes en mente.
- Si tiene inquietudes acerca de su atención de diálisis o COVID-19, recuerde que el personal de su clínica está ahí para escuchar.
- A veces es difícil admitir que estamos molestos, a veces compartir con otra persona ayuda.

## 2. Reconozca emociones



- Está bien sentir todo tipo de emociones en momentos de estrés. Es la manera del cuerpo de decirle que algo importante está sucediendo. Es normal sentirse triste, ansioso, irritado, inquieto y olvidadizo. Muchas personas también tienen problemas para concentrarse y dormir.
- Hable con las personas en las que confía, ya sea en la clínica o en casa, acerca de lo que está sintiendo. ¡Su clínica es un gran recurso! El personal de la clínica puede ser una gran fuente de consuelo y apoyo.
- Si se siente bien, trate de estar ahí para los demás.

## 3. Recuerde: ¡Eres resistente!



- ¡Eres fuerte! ¡Ya ha superado muchos obstáculos en la vida anteriormente!
- Recuerde cómo avanzó en el pasado: un día a la vez, un paso a la vez.
- Pregúntese: "¿Qué me ha ayudado a pasar por momentos difíciles antes?"

## 4. Crea una nueva rutina siempre que sea posible



- Si las cosas son agitadas, intente crear una nueva rutina. Cree una lista de cómo se preparará para el día e intente apegarse a ella. Sea flexible y esté preparado por si su plan cambia. Saber que tiene un plan puede ayudarle.
- Haga algo que disfrute hacer todos los días. ¡Asegúrese de planificar el tiempo para usted! Programe tiempo para ver su programa favorito o escuchar su música favorita.
- Recuerde respirar. Programe algo de tiempo para desacelerar. Unas cuantas respiraciones profundas pueden ayudarle a relajarse y sentirse mejor.



**Si bien hay mucho cambio en marcha, una cosa que no cambia es nuestra capacidad de ayudarnos mutuamente de maneras grandes y pequeñas.**

**Si necesita ayuda adicional, pida al personal de su clínica información sobre cómo ponerse en contacto con la Red ESRD de su área.**