



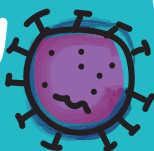
UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



CONSTRUYENDO Familias

Manejo del estrés para personas cuidadoras en tiempos COVID-19



LA PANDEMIA DE COVID-19 HA ELEVADO LOS NIVELES DE ESTRÉS PARA LAS FAMILIAS EN TODO EL MUNDO

La crianza de niñas y niños puede ser un desafío durante estos tiempos difíciles, pero recuerda que **no estás sola ni solo** y puedes tomar medidas para superar esta situación.



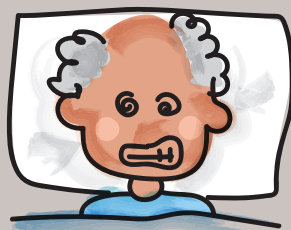
¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DEL ESTRÉS EN LAS PERSONAS CUIDADORAS?

Sentimientos
de irritabilidad
o ansiedad



1.

Interrupción de
los patrones de
alimentación
y/o sueño



2.

Incapacidad
para concentrarse



4.

Necesidad compulsiva
de buscar información
sobre COVID-19



3.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDARTE A TI MISMA/O?

- Reconocer que éste es un momento desafiante y que **experimentar signos de estrés es perfectamente natural**
- Cuidar de ti misma/o y mantener tus rutinas en la medida de lo posible, sobre todo las **actividades espirituales o culturales** que te resulten reconfortantes



- **Compartir las responsabilidades** del cuidado infantil

- Reservar tiempo para trabajar y para **descansar**
- Hacer una **lista de tus propias habilidades positivas** para afrontar estas dificultades
- Evitar el abuso de alcohol, consumo de drogas, los juegos en línea y los comportamientos negativos
- Mantén el **contacto con familiares y amistades** por vías seguras

