

Coping With Stress & Anxiety During An Infectious Disease Outbreak

— Taking Care of Our Children

Behavioral Health Services supports the wellbeing of our County family, friends and colleagues. When you hear, read or watch news about an outbreak of an infectious disease, you may feel anxious and show signs of stress. These signs of stress are normal and may be more likely in people with loved ones in part of the world most affected by the outbreak. During an infectious disease outbreak, care for your own physical and mental health, as well as reaching out in kindness to the little ones affected by the situation.

Tips for managing your own wellbeing:

- Spend time in places that are safe and comfortable as much as possible.
- Tell yourself that how you are feeling is a normal reaction and it will pass.
- Reach out to your usual supports – family, friends and workmates. Sharing how we feel and offering support to others is important.
- Keep to usual routines – mealtimes, bedtime, exercise and lead by example.
- Keep active – Leisure activities can improve general wellbeing and help distract from distressing feelings.

Resources

Imperial County

Behavioral Health Services

442-265-1525 or 1-800-817-5292

Imperial County Public Health

<http://www.icphd.org/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/>

World Health Organization (WHO)

<https://www.who.int/>



**National
Suicide Prevention
Hotline**
1-800-273-8255

CARING FOR CHILDREN

There may be children or adolescents in your life who experience distress. As a trusted adult, you can help reassure and educate them about infectious diseases – it can be good to talk to them now, so they can understand the situation and be at ease. If you feel the child is getting distressed through this conversation, comfort them and end it.

Children react to stress differently than adults – they may withdraw or behave in a more ‘babyish’ way, seem anxious or clingy, be preoccupied with illness in their play or drawing, have problems sleeping or have nightmares, or may get physical symptoms such as stomachaches or headaches.

Here is some guidelines for supporting children:

1. **Reassure** them that they are safe.
2. **Encourage** them to talk about how they feel.
3. **Tell them they can ask questions** and answer these in plain language appropriate to their age – be honest, but avoid details which may distress or cause anxiety.
4. **Tell them that feeling upset or afraid is normal**, that it's good to talk about it and that they'll feel better soon.
5. **Be understanding** – they may have problems sleeping, throw tantrums or wet the bed – be patient and reassuring if this happens. With support and care, it will pass.
6. **Give your children extra love and attention.**
7. **Remember that children look to their parents to feel safe and to know how to respond** – reassure them, share that you are upset too but that you know you will all be fine together.
8. **Try to keep to normal routines** – mealtimes, bedtimes etc. – allow them to get out and play, such as going to the park while avoiding the jungle gyms.



El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de las familias, amigos y colegas de nuestro condado. Cuando usted escuche, lea o mire noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puede sentirse ansioso y mostrar síntomas de estrés. Estos síntomas de estrés son normales y pueden ser más elevados en personas con seres queridos en la parte del mundo más afectada. Durante un brote de enfermedades infecciosas, cuide su propia salud física y mental, además de mostrar ternura a los pequeñitos afectados por la situación.

Consejos para su propio bienestar:

- Pase el mayor tiempo posible en lugares seguros y cómodos.
- Dígase a sí mismo que lo que siente es una reacción normal y que pasará.
- Póngase en contacto con familiares, amigos y compañeros de trabajo. El compartir cómo nos sentimos y ofrecer apoyo a los demás es importante.
- Siga las rutinas habituales. Los tiempos de comidas, la hora de acostarse, y el ejercicio. Sea un ejemplo de ello.
- Manténgase activo. Las actividades recreativas pueden mejorar el bienestar general y ayudan a distraerse de los sentimientos de angustia.

Recursos

Dept. de Salud Mental del
Condado de Imperial

442-265-1525 or 1-800-817-5292

Dept. de Salud Pública

<http://www.icphd.org/>

Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/spanish/>

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es>



Línea Nacional
para la Prevención
del Suicidio

1-800-273-8255

EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Puede haber niños o jóvenes en su vida que se sienten agustados. Como adulto confiable, usted puede ayudar a tranquilizarlos y educarlos sobre las enfermedades infecciosas; puede ser bueno hablar con ellos ahora, para que puedan comprender la situación y sentir alivio. Si percibe que el niño siente ansiedad como resultado de esta conversación, consuélalo y conclúyala.

Los niños reaccionan al estrés de manera diferente que los adultos; pueden aislarse o comportarse de una manera más 'infantil', parecer ansiosos o demasiado apegados, estar preocupados por enfermedades al jugar o dibujar, tener problemas para dormir o tener pesadillas, o pueden tener síntomas físicos como dolores de estómago o dolores de cabeza.

Aquí hay algunas recomendaciones para apoyar a los niños:

1. Asegúreles que están a salvo.

2. Anímelos a hablar sobre cómo se sienten.

3. Dígales que pueden hacer preguntas y respóndaselas de manera clara y con lenguaje

apropiado para su edad. Sea honesto, pero evite los detalles que puedan angustiarles o causarles ansiedad.

4. Dígales que sentirse molesto o asustado es normal, que es bueno hablar sobre eso y que pronto se sentirán mejor.

5. Sea comprensivo: pueden tener problemas para dormir, hacer berrinches o mojar la cama - si esto sucede, sea paciente y reconfortante. Mediante su apoyo y cuidado, esto pasará.

6. Dele a sus hijos amor y atención adicional.

7. Recuerde que los niños dependen de sus padres para sentirse seguros y saber cómo responder. Tranquilícelos, dígales que usted también está preocupado, pero que sabe que todos estarán bien juntos.

8. Procure mantener las rutinas normales (las comidas, la hora de acostarse, etc.) permita que salgan y jueguen, como ir al parque mientras evitan juegos como los columpios y resbaladeros.



Sin embargo, si la angustia de un niño está aumentando o si muestra comportamientos preocupantes (como el aislamiento extremo), busque ayuda pronto.

Considere obtener ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultades para sobrellevar la situación.