

COVID-19 y la Salud Mental

Este documento proporciona consejos e información a los trabajadores migrantes temporales o estacionales del condado de Windsor-Essex para proteger y mantener su salud mental durante el autoaislamiento de COVID-19. Adjunto a este documento, también encontrará otros cinco recursos para el cuidado de la salud mental:

- Centro para las Adicciones y Salud Mental – Acerca de la Salud Mental
- Centro para las Adicciones y Salud Mental – Pida Ayuda Cuando las Cosas no Vayan Bien
- Centro para las Adicciones y Salud Mental – Entendiendo las Adicciones
- Centro para las Adicciones y Salud Mental – Manejando el Estrés
- Organización Mundial de la Salud – Manejando el Estrés durante el brote del nuevo Coronavirus del 2019

Debe tener en cuenta que estos recursos se desarrollaron fuera del condado de Windsor-Essex e incluyen consejos acerca de "Dónde obtener ayuda y más información" en otras regiones. Para más información sobre dónde obtener ayuda en el condado de Windsor-Essex, por favor vea la sección "Obtener ayuda" (*GET HELP*) de este documento.

¿Porqué es Importante el Autoaislamiento?

El COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona a través del contacto cercano con otras personas y a través de las gotas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda. El virus también se puede propagar cuando alguien toca algo que tiene el virus en él, y después se toca su propia boca, cara o sus ojos. El autoaislamiento, o permanecer solo y separado de los demás, ayuda a separar a las personas que están enfermas, o pueden estarlo, con el COVID-19 de las que no lo están. El autoaislamiento es importante porque puede ayudar a limitar la exposición de otras personas al virus y evitar que otras personas se enfermen.

Estrés y Autoaislamiento o Cuarentena

La pandemia por el COVID-19 puede ser estresante para los trabajadores migrantes estacionales o temporales que están en autoaislamiento. Para un trabajador migratorio estacional o temporal, mudarse a un nuevo lugar, aprender un nuevo idioma y cultura, y conocer nuevas personas puede ser difícil. Con el estrés añadido del autoaislamiento, puede sentirse preocupado, asustado o abrumado. Es normal sentirse así. Cada persona manejará este estrés de manera diferente y tendrá sentimientos diferentes. Es posible que usted se sienta así:

- Preocupado o asustado por su salud
- Preocupado o asustado acerca de contagiar a otras personas
- Preocupado por las diferencias en el idioma y por poder comunicarse con los demás cuando se sienta enfermo
- Preocupado o asustado por pedir tiempo libre en el trabajo o por perder dinero
- Preocupado acerca de la compra de alimentos o alguna otra cosa que necesite en su casa
- Solitario, triste o molesto, al estar pasando tiempo solo y separado de las demás personas
- Aburrido porque no puede pasar tiempo haciendo sus actividades habituales
- Confundido, frustrado o asustado acerca de cuanto tiempo va a tener que estar separado de las demás personas
- Triste acerca de extrañar a su vida, familia y amigos en su país

Manejando el Autoaislamiento

Es importante proteger su salud mental durante estos momentos. Hay muchas cosas que puede hacer mientras está en autoaislamiento para reducir los sentimientos de estrés y mantener una buena salud mental

1. **Mantenga una lista de información importante y números de teléfono.** Esto puede incluir números de teléfono e información importante sobre su médico, la Unidad de Salud del Condado de Windsor-Essex (WECHU), la farmacia y los servicios de emergencias. Saber a dónde ir y qué hacer cuando necesite ayuda puede hacerle sentir seguro y preparado. Una enfermera de la WECHU se pondrá en contacto con usted todos los días mientras se encuentre en autoaislamiento. Por favor, no dude en hacerle saber a la enfermera cualquier pregunta que tenga para obtener más información. Mantenerse al día, obtener información importante y conocer los hechos puede ayudar a disminuir los sentimientos de estrés.
2. **Cúidese.** Esto puede ayudarle a sentirse física y mentalmente bien. Las buenas prácticas para cuidarse incluyen:
 - Trate de comer alimentos saludables, como frutas y verduras y tome mucha agua
 - Haga un poco de ejercicio. Si no tiene síntomas y se aísla, puede hacer muchas actividades de ejercicio en el espacio de su casa. Intente hacer algunos estiramientos, un entrenamiento en casa, saltar la cuerda, bailar o practicar yoga. Si tiene síntomas de COVID-19 y/o el resultado es positivo, asegúrese de descansar.
 - Duerma lo suficiente todas las noches. Intente acostarse y levantarse a la misma hora cada día.
 - Relaje su cuerpo. Puede hacerlo meditando o también orando, escuchando música relajante y respirando lenta y profundamente cuando se sienta estresado.
3. **Manténgase conectado con familiares y amigos.** Manténgase en contacto con sus seres queridos por teléfono, texto, correo electrónico, video chat (si es posible) o por cartas. El apoyo de los amigos y la familia puede ser muy útil para hacer frente a la situación
4. **Tenga un horario.** Esto puede servirle para hacer que las cosas se sientan un poco más normales. Anote sus actividades diarias e incluya tiempo para las tareas, las comidas, el cuidado personal y el sueño. Si necesita ayuda para conseguir alimentos o medicamentos, hable con su médico o la enfermera de la WECHU acerca de dónde y cómo obtener ayuda para entregar los alimentos y los medicamentos.
5. **Manténgase ocupado.** Realice algunas actividades divertidas que disfrute. Estas actividades pueden incluir:
 - Leer un libro
 - Ver la televisión o una película
 - Hacer alguna manualidad, pintar o colorear un dibujo
 - Armar un rompecabezas, hacer un crucigrama, Sopa de Letras o algo similar
 - Jugar a las cartas o dados

Obtenga Ayuda

Si se siente abrumado, es importante que hable con alguien sobre cómo se siente. Hay muchos lugares a los que puede llamar para pedir ayuda y que ofrecen servicios en español:

- [Connex Ontario](#): Proporciona información gratuita las 24 horas del día sobre los programas y servicios disponibles para la salud mental. Para información en español, llame al: 1-866-531-2600.
- [Windsor-Essex Counselling Support Line](#): Proporciona servicios de asesoría gratuita por teléfono durante la pandemia COVID-19. Para obtener ayuda, llame al 519-946-3277 o al 1-877-451-1055.
- [Bounce Back Ontario](#): Proporciona apoyo de salud mental por teléfono con un entrenador o coach y por medio de libros de trabajo. Por favor llame al 1-866-345-0224 para obtener más información.