|  | Facebook | Twitter |
| --- | --- | --- |
|  | ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tuviste problemas o pasaste por un mal momento? Piensa en la manera en que lo superaste. Conéctate con tu energía interior eres un persona fuerte. | Piensa en un momento desafiante o difícil en tu vida. ¿Cómo lo superaste? Conéctate con tu energía interior porque eres un persona fuerte. |
|  | Piensa en todas las cosas importantes que haces a diario por tu familia. Eres exactamente el padre/la madre que tus hijos necesitan ahora. | Piensa en todas las cosas importantes que haces a diario por tu familia. Eres exactamente el padre/la madre que tus hijos necesitan ahora. |
|  | Tienes temores y preocupaciones sobre lo desconocido. Es normal que tengas esos sentimientos. Es normal que llores. | Tienes temores y preocupaciones sobre lo desconocido. Es normal que tengas esos sentimientos. Es normal que llores. |
|  | Habla con las personas con quien tienes confianza acerca de tus preocupaciones y cómo te sientes. | Habla con las personas con quien tienes confianza acerca de tus preocupaciones y cómo te sientes. |
|  | Piensa en las personas a quienes recurres en tiempos difíciles. Conéctate con ellos ahora por teléfono, texto o computadora. Mantén tus conexiones y sale adelante. | ¿A quién recurres en tiempos difíciles? Conéctate con ellos ahora por teléfono, texto o computadora. Mantén tus conexiones y sale adelante. |
|  | Enfócate en lo que sabes y en lo que puedes hacer ahora. | Enfócate en lo que sabes y en lo que puedes hacer ahora. |
|  | Sigue tus rutinas familiares, cuando sea posible, para continuar con tu estabilidad y la de tu familia. | Sigue tus rutinas familiares, cuando sea posible, para continuar con tu estabilidad y la de tu familia. |
|  | Piensa en las actividades que te hacen sentir mejor, tales como las canciones, las comidas familiares, las oraciones, los abrazos o el ver el mundo a través de los ojos de tu hijo. Hazlas con frecuencia. | Piensa en las actividades que te hacen sentir mejor como las canciones, las comidas familiares y los abrazos. Hazlas con frecuencia. |
|  | Recuerda que esta situación no durará para siempre. Es bueno pensar en el futuro. Esto es solo un momento en el tiempo. | Recuerda que esta situación no durará para siempre. Es bueno pensar en el futuro. Esto es solo un momento en el tiempo. |
|  | El exceso de información es algo real. Descansa de manera regular de las noticias que recibes de los medios, incluidas las redes sociales. | El exceso de información es algo real. Descansa de manera regular de las noticias que recibes de los medios, incluidas las redes sociales. |
|  | Haz ejercicio con regularidad, aliméntate con comidas saludables y balanceadas y duerme lo suficiente. Respira profundamente, haz ejercicios de estiramiento o medita. | Haz ejercicio, aliméntate con comidas saludables y duerme lo suficiente. Respira profundamente, haz ejercicios de estiramiento o medita. |
|  | Si te sientes abrumado, nervioso o si tienes una tristeza persistente, es importante establecer contacto con un profesional de la salud mental que tenga capacitación y experiencia. Es bueno pedir ayuda. No estás solo. https://bit.ly/33GRhcu (en inglés) | ¿Te sientes abrumado, nervioso o tienes mucha tristeza? Comunícate con un profesional de salud mental capacitado. Es bueno pedir ayuda. https://bit.ly/33GRhcu (en inglés) |
|  | Es muy difícil esconder tus sentimientos de tus hijos. Y no necesitas hacerlo, siempre y cuando no dejes a tus hijos a solas para enfrentar sus propios sentimientos. Haz lo posible por manejar tus sentimientos, para así ayudarlos a ellos a manejar los suyos. | Es muy difícil esconder tus sentimientos de tus hijos. Haz lo posible por manejar tus sentimientos y ayudarlos a ellos a manejar los suyos. |
|  | El autocuidado no significa ser egoísta. Es un acto de amor El cuidar de tu salud y bienestar garantizará que estés preparado física y emocionalmente para cuidar a tu hijo. | El autocuidado no significa ser egoísta. Es un acto de amor y garantizará que estés preparado física y emocionalmente para cuidar a tu hijo. |
|  | El comportamiento de tu hijo puede ser un desafío para ti. Es algo normal. Un cambio de rutina puede ser estresante para un niño. Los niños muestran su intranquilidad de la única manera que saben: mediante su conducta. Cuando el niño se porte mal, no lo tomes de manera personal. Detente, respira y, después, responde. | Los niños muestran sus sentimientos a través de su conducta y a veces esta puede ser un desafío. Detente, respira y, después, responde. |