El brote de influenza aviar ha impactado su vida de diversas formas. Los cambios en el trabajo se trasladan a la vida personal de uno, lo que agrega estrés e inquietudes para usted y su familia.

Durante épocas estresantes, es importante concentrarse en mantener un equilibrio en su vida y, de ser necesario, buscar nuevos recursos para ayudarlo en estos tiempos difíciles.

Cómo cuidarse

- Duerma lo suficiente - unas 8 horas por noche.
- Coma saludable - 3 comidas equilibradas por día.
- Haga algo de ejercicio liviano.
- Evite beber demasiado, el alcohol lo puede hacer sentir deprimido.
- Haga actividades que disfruta o encuentra relajantes.
- Rece, medite o relájese.
- Tome un baño o ducha caliente.
- Abrace a alguien, déle la mano o acaricie a una mascota.
- Permanezca conectado con la familia y los amigos.

En el trabajo

- Las asignaciones laborales pueden cambiar, sepa que esa situación es estresante para todos los involucrados.
- Concéntrese en las tareas que hace bien sabiendo que su trabajo sigue contribuyendo al negocio aunque las tareas laborales hayan cambiado.
- Apoye a los compañeros de trabajo cuando atraviesen por estrés adicional también.
- Mantenga un foco positivo, reírse es bueno para aliviar el estrés.
- Haga preguntas a su empleador y entienda que responde a la situación según es necesario.

Acceso a recursos comunitarios

Si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, como encontrar un comedor público local, ayuda con el alquiler, albergue, consejería o buscar otro trabajo, comuníquese al 2-1-1. 2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial.

¿Cómo sabe si necesita ayuda profesional?

En general, la ayuda profesional es buena idea si está teniendo problemas para sobrellevarlos solo.

Los sentimientos fuertes que no desaparecen, que duran más que unas semanas o que se interponen en su funcionamiento normal pueden ser señales de depresión o ansiedad.

El Wisconsin Farm Center le puede brindar cupones para consejería que se pueden usar en las agencias de consejería participantes, en forma gratuita. No espere a obtener ayuda para alguien que la necesita. Llame al Wisconsin Farm Center al 800-942-2474 para obtener más información.