

Si se siente estresado o deprimido, hable con su médico para conseguir la ayuda que necesita.

Puntos Claves:

1. Muchas personas han tenido dificultades durante la pandemia de COVID-19 y se sienten deprimidas o ansiosas.
2. Consejería y el cuidado de la salud emocional lo ayudan a aprender a procesar sus emociones de manera saludable, para que se sienta mejor.
3. Muchas clínicas tienen información sobre cómo encontrar un profesional de salud emocional y sobre recursos para ayudarlo a pagar.



Rural Women's Health Project
www.rwhp.org



©2021 Creada por Farmworker Justice y Rural Women's Health Project.

PODER en SALUD es un proyecto nacional de PROCEED, Inc., financiado en su totalidad por los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos bajo la oportunidad de financiación BBHLCC CDC/HHS (Desarrollo de la capacidad de la comunidad latina/hispana) con asistencia económica por un total de \$2.300.000, financiado en su totalidad por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista o respaldo de los CDC o del gobierno de los Estados Unidos.

Buscar Ayuda, Encontrar Fuerza



Ana, ¿te encuentras bien, querida? Te ves preocupada.



A veces me siento triste, Luis.



La pandemia ha hecho la vida bastante difícil.





Lo sé. Siempre me preocupa perder mi trabajo. ¿Cómo haríamos para alimentar a los niños?

Definitivamente. ¡Me preocupa el cuidado de nuestra familia y perder a las personas que queremos!



Mi amiga Alma, del trabajo, perdió a sus padres.

Ahora ella está triste y distraída todo el tiempo.



Le dije que fuera a la clínica a preguntar sobre la atención de salud mental.



¿Cuidado de la salud mental? ¿Como una terapia? ...¿Pero eso no es para las personas que son ... inestables?

¡No, la terapia es para todos! Todos necesitamos apoyo de vez en cuando.



¿Pero cómo puede arreglar algo la terapia? Es sólo un montón de charla.



Hablar con un terapeuta te ayuda a trabajar en sus emociones.

Probablemente no hace que el problema desaparezca, pero por lo menos aprendes a enfrentarlo.



Luis, estoy pensando en ir a terapia para mí. No puedo dejar de estar preocupada y ansiosa.



Hay algunos programas que nos ayudan a pagar.

No sé... ¿Cómo la pagaríamos? Estamos luchando sólo para pagar nuestras facturas.

Creo que es importante.

Supongo que es una buena idea. Yo no quiero que te preocupes más, Ana.



Siempre me preocuparé un poco, ¡soy mamá!



...pero tal vez pueda aprender a manejar mejor mis preocupaciones.