

*Si sientes estrés, duelo o ansiedad, no estás solo. Encuentra ideas que te podrían ayudar en, ¿Qué Hacer Ahora?*

Muchas personas tienen dificultades para sobrellevar la situación durante o después de un evento adverso, pueden estar de duelo por la pérdida de un ser querido o lidiando con el estrés de problemas sociales, financieros y el miedo a la incertidumbre.

Las tasas de trastornos de salud emocional y conductual, como la depresión, la ansiedad, el consumo de sustancias, la violencia familiar y los pensamientos suicidas, han aumentado desde comienzos del 2020. Aproximadamente 4 de cada 10 adultos en los Estados Unidos reportaron síntomas de ansiedad o depresión en enero de 2021, 4 veces más del número de personas que reportaron estos síntomas en junio de 2019.

*Qué Hacer Ahora*, es una campaña de comunicación diseñada para promover y fortalecer el bienestar emocional y la resiliencia de las personas afectadas por el estrés, el duelo y la pérdida durante tiempos difíciles.

No estamos solos. El hablar con amigos o seres queridos sobre nuestras experiencias y sentimientos nos puede ayudar a sobrellevar los momentos difíciles. Usa estos consejos y preguntas de sugerencia para iniciar la conversación.

- Sé flexible, la conversación puede ser por teléfono, texto o en persona.
- Prepárate para escuchar, quizás puedas dejar a un lado las cosas que te distraen.
- Haz preguntas abiertas, usa las preguntas a continuación para iniciar la conversación.
  - ¿Cómo te sientes?
  - ¿Cómo te va en estos días?
  - ¿Cómo estás manteniendo el contacto con tus familiares y amigos?
  - ¿Qué estás haciendo para sobrellevar la situación?
  - ¿Qué estás haciendo para cuidarte a ti mismo?
  - ¿Hay cosas que podemos hacer juntos para ayudarnos mutuamente?
- Demuestra tu interés y tu apoyo empleando frases como “te entiendo”, o “cuentas conmigo”, o “es una situación difícil”. “¿Cómo te puedo ayudar?”.
- Todos necesitamos que se nos escuche y que nuestros sentimientos sean reconocidos. Tal vez, puedes compartir tus propias experiencias también.
- Termina con un tono positivo. Cierra la conversación con algunas palabras alentadoras y haz un plan para que se mantengan conectados.

► Si tu o tus familiares, amigos o vecinos están en crisis o necesitan ayuda inmediata, visita [www.quehacerahora.org/recibeayuda](http://www.quehacerahora.org/recibeayuda) o llama al 988.