

Calma Restante En Medio Del Caos

La Marcha, 2020

"En malas circunstancias, que es la herencia humana, debe decidir no ser reducido. Tienes tu humanidad y no debes permitir que cualquier cosa reduzca esto. Estamos obligados a saber que somos ciudadanos globales... Los desastres nos recuerdan que somos ciudadanos mundiales, nos guste o no"

Maya Angelou

Asesoramiento En Línea

En un esfuerzo para garantizar la seguridad y la continuidad de tratamiento en línea el asesoramiento será efectivo comenzando en 30 de marzo.

Por Favor conseguir instrucciones de su terapeuta para

La Organización Mundial de Salud indica en El Reporte de Situación, que el COVID-19. Conocido como el Coronavirus, ha afectado a 209,839 personas por todo el mundo, resultando en 8,778 muertes mundialmente. Actualmente el Centro Para El Control Y la Prevención De Enfermedades (CDC) reporta que 10,442 Estadounidenses han sido diagnosticados y aproximadamente 150 han muerto desde el principio del brote. Estamos viviendo tiempos inexplorados y tratando de lidiar con la epidemia. Vivir con incertidumbre puede provocar ansiedad.

24/7 Crisis Hotline

Long Island Crisis Center

(516) 679-1111

Beach, los funcionarios de salud dicen que llamen al

Nuevo Coronavirus del Estado de Nueva York

(COVID-19) Hotline at 1-888-364

Esto ha causado que muchos líderes como propietarios de negocios, oficiales gubernamentales y administradores de salud, para nombrar algunos, aigan que tenido que cambiar planes y se han unido al esfuerzo de prevenir el brote de este virus. Muchos Estados han declarado estado de emergencia y los oficiales gubernamentales están trabajando diligentemente para implementar reglas y regulaciones para enforzar estas regulaciones y medidas de seguridad. Negocios han implementado teletrabajo, escuelas han cerrado y el aislamiento social crece. Esto puede ser un descanso bienvenido por muchos, ya que el día a día de algunos pudo ser muy ocupado. Para otros puede ser un desafío. El aislamiento puede incrementar miedo y el apoyo social limitado por que las reuniones sociales están prohibidas.

Adoptando las circunstancias y tratando de enfocarse en los aspectos de la situación en partes que podemos controlar es alentado para minimizar la ansiedad en estos tiempos estresados. Siguiendo la guía de El Centro Para el Control Y la Prevención De Enfermedades es recomendado. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>). Mientras abastecerse de comestibles y esenciales es importante, mantener la humanidad es empático. Estamos en esto JUNTOS.

Permanecer calmados en la neblina de este caos puede ser desafiante. Asegurarnos que las circunstancias no alteren nuestro carácter cuando interactuamos con personas sean estas personas extrañas, amigos o familia, se puede realizar usando habilidades de afrontamiento durante estos momentos difíciles. Esto puede ayudar a reducir la probabilidad de alocar enojo fuera de lugar.

Hacer esfuerzos para pasar tiempo de calidad con familia es alentado. Hay maneras de crear un enlace en casa. Algunas maneras de vincular en casa son: Cocinando juntos, ver películas, tener una noche de juegos, empezar un club de libros, o un desafío de ejercicio son algunas maneras de pasar el tiempo y conectarse con la familia.

Es importante mencionar que los héroes verdaderos son los que están en contacto directo con este virus, Los trabajadores de salud. Riesgan exposición al virus desinteresadamente cuidando de los que los necesitan. Autocuidado es bien merecido y alentado para todos los trabajadores de salud.

Nicole Daisy, PhD

Doctora de Clínica de Psicología

Directora de La Clínica Infantil De

Derner Hempstead

[Tenga la charla con sus hijos sobre COVID-19 Y ayudele a manejar la ansiedad.](#)

[A continuación hay dos artículos en Español del Instituto de mente infantil que ofrece sugerencias sobre cómo hablar con sus niños y cómo apoyarlos durante las crisis de salud.](#)

<https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

<https://childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-crisis-del-covid-19/>

Colaborativamente, nosotros en la Clínica Infantil de Derner Hempstead, queremos desearle salud y paz durante nos enfrentamos a los desafíos que tenemos por delante.

Fundador, Kirkland Vaughans, PhD

Directora De Clínica, Nicole Daisy, PhD

Asistente Director De Clínica, Mike Harrison, MSW

Asistente Director De Clínica, Yvette Jones, MSW

María Etwaroo Clínica Training Specialist

To remove your name from our mailing list, please [click here](#).

Questions or comments? E-mail us at dernerclinic@hempsteadschools.org or call 516 877-4820. Habla español.