

## COPING SKILLS TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

---



### Looking after your Mental Health

---

#### FOLLOW A DAILY ROUTINE

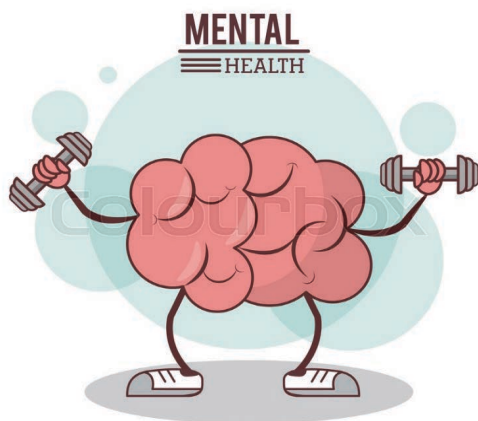
We all react differently to stressful situations and uncertain situations like COVID-19 can cause severe distress, therefore, it is essential to take care of our mental health during this difficult time. Developing a daily routine can help us to feel more in control of everything and help us to make room for all that's important. Routine can aid in our mental health. It can help us to cope with change, to form healthy habits, and to reduce our stress levels which is beneficial to our mental and physical health.

#### The Mental Health Benefits of Having a Daily Routine

- Routine can anchor us. No matter what's going on in our day, knowing that we will be having our evening meal around 6 pm, and going to bed around 10 pm, can be a real comfort. The certainty of our routine can help us to manage the uncertainty that life throws at us.
- Coping with unpredictable periods of time can feel more manageable when we have a structure in place.
- This can allow us to build in daily habits that help us with our mental health. It could include things like regular bedtime, eating healthy, and regular exercise. When they're part of our routine, it can make it easier to keep up with them and they become our 'new normal'.
- Having a daily routine can help to reduce our stress levels. Trying to remember things can be really stressful and can fill our brains up with everything on our 'to do' list, which can be incredibly overwhelming.
- Routine can take the guesswork and uncertainty out of bits of our day, which can allow us to feel more in control and less stressed.

## HABILIDADES NECESARIAS PARA MEJORAR SU SALUD MENTAL

---



# Cuidando su Salud Mental

---

## SIGUA UNA RUTINA DIARIA

Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones estresantes y situaciones inciertas, COVID-19 pueden causar angustia severa, por ello, es fundamental cuidar nuestra salud mental durante este momento difícil. Desarrollar una rutina diaria puede ayudarnos a sentir que estamos más en control de todo y al mismo tiempo a dejar espacio o poner tiempo aparte, para todo lo que es importante. Tener una rutina puede ayudar con nuestra salud mental. Esta puede ayudarnos a afrontar cambios, a formar hábitos saludables y a reducir nuestros niveles de estrés, lo cual es benéfico para nuestra salud física y mental.

### Beneficios Para la Salud Mental de Tener Una Rutina Diaria

- La rutina puede actuar como un ancla en nuestro día a día. No importa lo que suceda en nuestro día, saber que tendremos nuestra cena alrededor de las 6 pm y que nos acostaremos alrededor de las 10 pm puede generar en nosotros un sentimiento de verdadero confort o alivio. La certeza de nuestra rutina puede ayudarnos a manejar situaciones de incertidumbre que nos manda la vida.
- Enfrentarse a situaciones o pasar por períodos de tiempo impredecibles puede resultar más manejable o fácil cuando tenemos una estructura en su lugar.
- Una rutina puede ayudarnos a desarrollar hábitos diarios que favorezcan nuestra salud mental. En su rutina puede incluir cosas como la hora de acostarse, una alimentación saludable y ejercicio regular. Cuando ciertas actividades forman parte de nuestra rutina, es posible que sea más fácil seguirles el ritmo y que se conviertan en nuestra "nueva normalidad".
- Tener una rutina diaria puede ayudar a reducir nuestros niveles de estrés. El tratar de recordar cosas puede ser muy estresante y puede llenar nuestro cerebro con todo lo que está en nuestra lista de "cosas por hacer", lo cual puede resultar increíblemente abrumador.
- Una rutina puede eliminar las suposiciones y la incertidumbre que se encuentran presentes en diferentes momentos de nuestro día, lo cual puede dar como resultado el sentirnos más en control y menos estresados.

### Keeping Stress and Anxiety at Bay

---

Pandemics never affect everyone equally. Some people experience more anxiety and stress than others. People might feel lost and it is common to feel this way especially while we are experiencing these high levels of stress and uncertainty.

Please watch this video on what is it like to have anxiety: <https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Anxiety attacks have symptoms that include racing heartbeat, sweating, nausea, chest pain, and/or shortness of breath. Remember that symptoms of COVID-19 and anxiety are very different. Early signs of COVID-19 are coughing, sore throat, headaches, and fever.

### How to manage your Anxiety:

**Coping Statements:** Write down a list of statements that remind you to stay calm and place these statements on post-it notes, mirrors, or on refrigerator doors, somewhere you can see them. Read your coping statement any time you are feeling distressed, for example, "it will be okay, I can do this. I will get through this".

**Worry Control:** Follow these simple steps to manage your anxiety:

1. Ask yourself, what am I worried about? Write down specific things you are saying to yourself.
2. Pick one worry that you wrote down and ask yourself: Is there anything I can do about it, if yes then come up with a step-by-step plan of how you will solve the problem. Tell yourself how you are going to follow this new plan.
3. If there isn't anything that you can do about the things that you are worrying about, then:
  - Try distraction e.g. talking to a friend, listening to music, deep breathing exercises.
  - Create a worry time. This helps to reduce the amount of time you spend worrying.
    - To begin, choose a particular time, place, and length of time for worrying.
    - This time, place and duration should be the same each day (e.g., 6pm, for 20 min).
    - Make this place unique and comfortable, free from distractions. It should not be somewhere you go to regularly, like a lounge room chair. Rather somewhere you assign for the worry period only. The time should be convenient so you can regularly follow through with the task, and not too close to bedtime.
    - Write down your worries, examine them, and decide what you will do about these worries. There may not be anything you can do to resolve the worry. But sometimes giving a little time to the worry can help make it less distracting during the rest of your day.
    - When your worry time is over, you stop where you are and begin again the next day at the same time. This creates a habit for your brain to cope with your worries in a shorter period instead of worrying all day.
    - If you find yourself worrying between your worry times, keep a pencil and paper, or list on your phone close by. Whenever you start to think about your worries, write them down and tell yourself you will focus on them during your worry time, and by writing them down you do not need to think of them right now.

**Grounding:** Grounding is a form of mindfulness that can be used in the moment to address stress, anxiety, anger, or other unwanted or overwhelming emotions by focusing entirely on the experiences of the moment instead. It can reduce the negative emotions so that the individual has time to refocus instead of being overwhelmed. For example, a person might be feeling angry, but before yelling at someone else they may take a moment to ground themselves, and instead of yelling they can then discuss their needs in a more productive manner instead of starting an argument.

When grounding, focus your attention on the moment...5,4,3,2,1

- 5 things you can see,
- 4 things you can touch,
- 3 things you can hear,
- 2 things you can smell,
- 1 thing you can taste.

Be sure to really focus on each sensation as you go through the process and exclude as many other thoughts or emotions as possible. For example, can you name the specific shade of pink of the flower you are looking at, is it more blush or peach? When you hear sirens outside, are they moving towards you or away from you?

If you or someone suffers from anxiety, contact your family doctor or psychiatrist. If it is not possible to have one-on-one sessions at the moment, the doctor/psychiatrist will help you evaluate your condition over the phone. You may also want to make an appointment with a counsellor, such as a registered psychologist or registered social worker. Healthy Minds is offering free counselling services online. You do not need a diagnosis of anxiety or a referral from a doctor in order to access counselling services.

Please see the following link for further Information in English about COVID-19 safety and anxiety management:  
<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

## Mantener el Estrés y la Ansiedad Alejados

---

Las pandemias nunca afectan a todos por igual. Algunas personas experimentan más ansiedad y estrés que otras. Algunas personas pueden sentirse perdidas y es común sentirse de esta manera, especialmente cuando experimentamos altos niveles de estrés e incertidumbre.

Por favor vea este video sobre cómo es el tener ansiedad:

<https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Los ataques de ansiedad pueden presentarse con síntomas que incluyen latidos cardíacos acelerados, sudoración, náusea, dolor en el pecho y/o dificultad para respirar. Recuerde que los síntomas de COVID-19 y la ansiedad son muy diferentes. Los primeros signos de COVID-19 son tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y fiebre.

### Cómo manejar su ansiedad:

**Afirmaciones de afrontamiento:** Escriba una lista de afirmaciones que le recuerden que debe mantener la calma y colóquelas en notas que pueda poner en los espejos o en las puertas del refrigerador, o en algún lugar donde pueda verlas constantemente. Lea su afirmación de afrontamiento cada vez que se sienta angustiado, por ejemplo, “Todo estará bien, Puedo hacer esto, Voy a superar esto”.

**Control de sus preocupaciones:** siga estos simples pasos para controlar su ansiedad:

1. Pregúntese a si mismo, ¿qué me preocupa? Escriba las cosas específicas que le vienen a la mente.
2. Elija una preocupación que haya escrito y pregúntese a si mismo, ¿Hay algo que pueda hacer al respecto? Si la respuesta es *Si*, elabore un plan donde detalle paso a paso cómo resolverá el problema. Dígase a usted mismo cómo va a seguir este nuevo plan.
3. Si no hay nada que pueda hacer al respecto sobre las cosas que le preocupan, entonces:
  - Intente practicar la distracción, por ejemplo, hablar con un amigo, escuchar música, ejercicios de respiración profunda.
  - Establezca un momento del día específico para preocuparse. Esto ayuda a reducir la cantidad de tiempo que pasa preocupándose.
    - Para comenzar, elija el momento del día, lugar y período de tiempo en particular que usará para preocuparse.
    - La hora, lugar y duración deben ser los mismos todos los días (por ejemplo, 6p.m., durante 20 minutos).
    - Haga de este lugar un lugar único y cómodo, libre de distracciones. No debe ser un lugar al que vaya con regularidad, como la mesa del comedor de su casa. Se le recomienda elegir un lugar que asigne solo para el período de preocupación. El tiempo debe ser conveniente para que pueda realizar esta tarea con regularidad y no demasiado cerca de la hora de acostarse.

- Escriba sus preocupaciones, examínelas y decida qué hará con ellas. Es posible que no haya nada que pueda hacer para resolver el problema. Pero a veces, dedicar un poco de tiempo a la preocupación puede ayudar a que lo distraiga menos durante el resto del día.
- Cuando termine su tiempo de preocupación, deténgase donde está y comience donde se quedó al día siguiente a la misma hora. Esto crea un hábito para que su cerebro haga frente a sus preocupaciones en un período más corto de tiempo en lugar de preocuparse todo el día.
- Si se encuentra preocupado en el tiempo que pasa entre sus momentos designados de preocupación, tenga cerca un lápiz y papel, o una lista en su teléfono. Siempre que empiece a pensar en sus preocupaciones, escríbalas y dígame a sí mismo que se concentrará en ellas durante su tiempo de preocupación y, que al escribirlas no necesita pensar en ellas en este momento.

**Conexión con la tierra:** la conexión con la tierra es una forma de práctica de atención plena que se puede utilizar para afrontar estrés, ansiedad, ira y otras emociones no deseadas o abrumadoras, consiste en concentrarse por completo en las experiencias del momento. Esta técnica puede reducir las emociones negativas, dando al individuo tiempo para reenfocarse en lugar de sentirse abrumado. Por ejemplo, una persona puede sentirse enojada, pero antes de gritarle a otra persona puede tomarse un momento para aterrizar y, en lugar de gritar, puede expresar sus necesidades de una manera más productiva, y de esta manera evitar el comenzar una discusión o pelea.

Al conectarse con la tierra, concentre su atención en el momento.... 5,4,3,2,1:

- 5 cosas que pueda ver,
- 4 cosas que pueda tocar,
- 3 cosas que pueda escuchar,
- 2 cosas que pueda oler,
- 1 cosa que pueda probar.

Asegúrese de concentrarse realmente en cada sensación a medida que avanza en el proceso y excluya otros pensamientos o emociones tanto como sea posible. Por ejemplo, ¿puede nombrar el tono específico de rosa de la flor que está viendo, es más rojo o melocotón?, cuando escucha sirenas, ¿se mueven hacia usted o se alejan de usted?

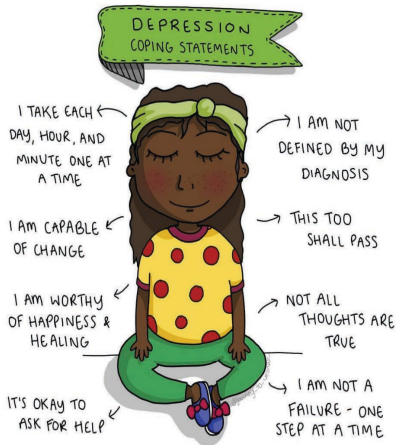
Si usted o alguien más sufre de ansiedad, comuníquese con su médico familiar o psiquiatra. Si no es posible agendar sesiones en persona en este momento, el médico o psiquiatra lo ayudará a evaluar su condición por teléfono. También puede programar una cita con un consejero, por ejemplo, con un psicólogo registrado o un trabajador social registrado. El programa Mentes Sanas (Healthy Minds) ofrece servicios de asesoramiento gratuitos en línea. No necesita un diagnóstico de ansiedad o una referencia de parte de un médico para obtener acceso a los servicios de asesoramiento.

Consulte el siguiente enlace para obtener más información en inglés sobre el manejo de la ansiedad y la seguridad durante tiempos de COVID-19:

<https://www.rehab4addiction.co.uk/coronavirus/mental-health-coronavirus>

## Managing Depression

---



Depression can include persistent feelings of sadness, loss of interest in activities or daily life, low energy, feelings of hopelessness, sleep problems, difficulty concentrating and withdrawal from others. Depression can come in waves, vary in intensity, and have physical as well as psychological symptoms.

For further information, please watch the following video on Depression

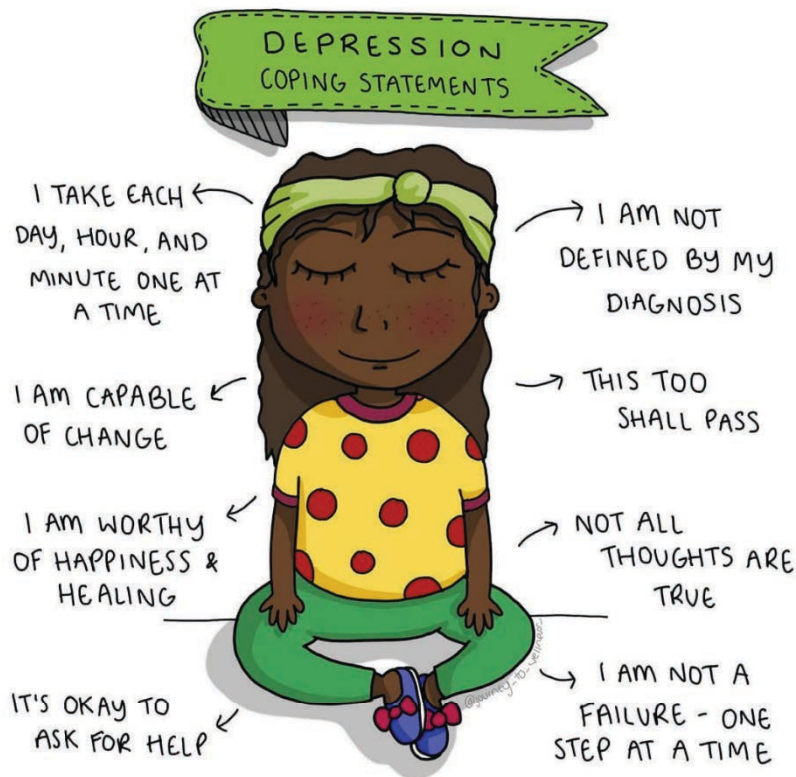
<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrnilQGYc>

### How to manage your Depression:

- Stay informed, insufficient information and/or contradictory information may aggravate the reaction.
- Be attentive to your feelings, write them down somewhere or express them through different activities. Engage in activities that make you feel good about yourself.
- Practice healthy living habits, proper nutrition, and sufficient sleep
- Practice self-care.
- Remind yourself of successful strategies you used in the past to get through difficult times.
- Look for support from people who make you feel safe and cared for. The person you talk to doesn't have to be able to fix you; they just need to be a good listener—someone who'll listen attentively and compassionately without being distracted or judging you. Family and friends can be a great support system. Here is a link to further information <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- Limit access to stressors that may provoke depressive feelings. If overcoming the reactions is not possible, seek help. Call your doctor/psychiatrist. Call Mental Health Support 811.

## Manejo de la Depresión

---



La depresión puede incluir síntomas como sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en las actividades cotidianas o en la vida diaria, disminución de los niveles de energía, sentimientos de desesperanza, problemas para dormir, dificultad para concentrarse y querer alejarse de los demás. La depresión puede presentarse en olas, variar en intensidad y tener síntomas físicos y psicológicos.

Para obtener más información, vea el siguiente video sobre la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCmiLQGYc>

### Cómo manejar su depresión:

- Manténgase informado, recuerde que la información insuficiente y/o la información contradictoria puede agravar la situación.
- Esté atento a sus sentimientos y emociones, escríbalos en algún lugar o expréselos a través de diferentes actividades. Participe en actividades que le hagan sentir bien consigo mismo.
- Practique hábitos de vida saludables, nutrición adecuada y duerma lo suficiente.
- Trabaje en su cuidado personal.
- Recuerde las estrategias que le han servido en el pasado para superar tiempos difíciles y póngalas en práctica.

- Busque el apoyo de personas que lo hagan sentir seguro y cuidado. La persona con la que hable no tiene que poseer la capacidad de darle un tratamiento para la depresión o curarlo; solo necesita ser bueno escuchando, alguien que le pueda escuchar con atención y compasión sin distraerse ni juzgarlo. La familia y los amigos pueden ser un gran sistema de apoyo. El siguiente es un enlace donde puede obtener más información: <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?hwid=hw30709&#ug5180>
- Limite el acceso a factores estresantes que le puedan provocar sentimientos depresivos. Si no es posible superar estas emociones o sentimientos, busque ayuda. Llame a su médico/psiquiatra. Llame a la Línea de Apoyo a la Salud Mental marcando al 811.

## Coping with Sleep Issues

---

Approximately 30% of adults report trouble falling/staying asleep or having unrefreshing (nonrestorative) sleep and approximately 10% of the population has sleep problems so severe that it affects daytime activities. Therefore, it is important to understand why you have sleep issues.

Some factors include:

- Poor sleep hygiene or too much blue light in the evening.
- Lack of exercise; exercises creates fatigue which can be recovered by rest.
- Stressing about the day that just passed or about the future can lead people to worry during bedtime.
- Medical problems or medications may affect sleep schedule.

For more information, please follow the link here

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

### Strategies to fall asleep:

- Be consistent! Try to wake up and go to bed at the same time every day.
- Create a routine around bedtime. This may include brushing your teeth, tidying up from the day, changing into your pajamas, etc. This routine can act as a sign to your body that it is almost time to sleep and help it begin to relax for the evening.
- Eat a healthy, nutritious diet. Some people find it helpful to avoid large meals at night.
- Listen to your body. If you are tired in the evening, go to bed even if it is earlier than usual. Pushing yourself to stay up until a certain time might cause you to be awake later than intended.
- Try to exercise with moderate intensity. Creating some fatigue that will help the body fall asleep.
- Turn off all electronics 1-2 hours before bedtime.
- Take a warm shower or bath before going to sleep, helps to relax the body.
- Explore low blue-light features. Blue light are light waves that trick the brain into thinking it's daytime, hence impairing our sleep.
- Try to cover your senses, such as plug your ears to reduce noise, cover eyes to reduce light.
- Avoid caffeine and nicotine, particularly in the late afternoon and evening.
- Avoid spending time in bed or in the bedroom during daytime hours. Avoid doing activities in bed that are not related to sleep, such as work or playing computer games.
- Keep in mind it can take over two weeks for your sleep patterns to respond to these adjustments. If you still see no change in sleep after consistently trying a strategy for three weeks, contact your doctor.



## Enfrentando Problemas del Sueño

---

Aproximadamente el 30% de los adultos reportan problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos o tener un sueño reparador (no restaurador) y aproximadamente el 10% de la población tiene problemas de sueño tan graves que afectan el desempeño de sus actividades durante el día. Por lo tanto, es importante comprender por qué tiene problemas para dormir.

Algunos factores incluyen:

- Mala higiene del sueño o demasiada luz azul por la noche.
- Falta de ejercicio: hacer ejercicio provoca fatiga que se puede recuperar con el descanso y con el sueño.
- El estrés causado por el día que acaba de pasar o por el futuro puede hacer que las personas se preocupen a la hora de dormir.
- Problemas médicos o algunos medicamentos que pueden afectar el horario de sueño.

Para obtener más información, visite el siguiente enlace:

<https://www.ementalhealth.ca/Canada/Insomnia/index.php?m=article&ID=8918>

### Estrategias Para Conciliar el Sueño:

- ¡Sea consistente! Intente despertarse y acostarse a la misma hora todos los días.
- Cree una rutina para la hora de dormir. Esto puede incluir cepillarse los dientes, ordenar sus cosas para el siguiente día, ponerse pijama, etc. Esta rutina puede actuar como una señal para su cuerpo de que es casi la hora de dormir y ayudarlo a comenzar a relajarse por la noche.
- Consuma una dieta saludable y nutritiva. Algunas personas encuentran útil evitar las comidas copiosas o pesadas por la noche.
- Escuche a su cuerpo. Si está cansado por la noche, vaya a la cama incluso si es más temprano de lo habitual. Obligarse a permanecer despierto hasta cierta hora puede hacer que se despierte más tarde de lo previsto.
- Intente hacer ejercicio con intensidad moderada. Esto crea algo de fatiga, lo cual ayudará a su cuerpo para conciliar el sueño.
- Apague todos los aparatos electrónicos 1-2 horas antes de acostarse.
- Tome una ducha o un baño tibio antes de irse a dormir, esto ayuda a relajar el cuerpo.
- Pruebe el usar poca luz azul. La luz azul esta compuesta por ondas de luz que engañan al cerebro haciéndole creer que es de día, lo que afecta nuestro sueño.
- Trate de cubrir sus oídos y sus ojos: tapar sus oídos para reducir el ruido y cubrir sus ojos para reducir la luz le puede ayudar a dormir.
- Evite la cafeína y la nicotina, especialmente al final de la tarde y en la noche.
- Evite pasar tiempo en la cama o en el dormitorio durante las horas del día. Evite realizar actividades en la cama que no estén relacionadas con el sueño, como trabajar o jugar juegos de computadora.

- Tenga en cuenta que sus patrones de sueño pueden tardar más de dos semanas en responder a estos ajustes. Si no ve cambios en el sueño después de probar una estrategia de manera constante durante tres semanas, comuníquese con su médico.

## **On Using Alcohol and/or Other Substances to Cope**

---

The pandemic is a stressful time, and many people are seeking new ways to manage the stress and isolation. Some people may have started using alcohol or substances to de-stress on a rare occasion, but now are finding their alcohol or substance use is taking up more and more time. If you are concerned, use the resources below or contact your doctor for assistance.

If you think your drinking/substance use may be a problem, you can complete a self-screening test here:

<https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>

Find more information here

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJGSgDxnS1Z0\\_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

You may be at risk for alcohol abuse if you:

- Have more than 10 drinks per week for women or 15 drinks per week for men.
- Have more than 3 drinks in one day for women or 4 drinks per day for men, especially if this occurs regularly

Try to get help using the following contacts:

- Kids Help Phone (for youth) ■ 1-800-668-6868
- Addiction Helpline (for everyone, multilingual service) ■ 1-866-332-2322
- Health Link (for everyone, multilingual service) ■ 8-1-1
- Mental Health Help Line (for everyone, multilingual service) ■ 1-877-303-2642

## **Uso de Alcohol y/u Otras Sustancias para Enfrentar Dificultades**

---

La pandemia es un momento estresante y muchas personas buscan nuevas formas de manejar el estrés y el aislamiento. Es posible que algunas personas hayan empezado a consumir alcohol u otras sustancias para eliminar el estrés en raras ocasiones, pero ahora descubran que su consumo de alcohol u otras sustancias está aumentando cada vez más o esta consumiendo cada vez más de su tiempo. Si está preocupado, utilice los recursos a continuación o comuníquese con su médico para obtener ayuda.

Si cree que su consumo de alcohol u otras sustancias puede ser un problema, puede completar una prueba de autoevaluación aquí: <https://www.heretohelp.bc.ca/screening-self-tests>.

Encuentre más información aquí:

[https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJGSgDxnS1Z0\\_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw\\_wcB](https://www.drinksenseab.ca/drinksense-tips/low-risk-guidelines/?gclid=Cj0KCQiAnb79BRDgARIsAOVbhRob0wRkaHTDd16VN7kahWPESI18abAJGSgDxnS1Z0_UZsQoOyl0xvgaAmsBEALw_wcB)

Puede estar en riesgo de abuso de alcohol si:

- Toma más de 10 bebidas por semana para las mujeres o 15 bebidas por semana para los hombres.
- Toma más de 3 bebidas en un día para las mujeres o 4 bebidas por día para los hombres, especialmente si esto ocurre con regularidad.

Obtenga ayuda comunicándose con los siguientes contactos:

- Teléfono de Ayuda para Niños (para jóvenes): 1-800-668-6868
- Línea de Ayuda para Adicciones (para todos, servicio multilingüe): 1-866-332-2322
- Línea de Salud (para todos, servicio multilingüe): 8-1-1
- Línea de Ayuda para la Salud Mental (para todos, servicio multilingüe): 1-877-303-2642

---

## Maintaining Healthy Relationships

The pandemic has been stressful on everyone, but it can especially prove difficult for relationships. Some relationships have been separated due to quarantines or travel restrictions, others have been forced into close quarters and trying to navigate work-life balance in the same space. Whether you are seeing more or less of your partner than usual, it is normal to expect that there may be more strain on the relationship than usual.

Here are some tips for managing relationship stress:

- **Take time to discuss the relationship.** COVID-19 has changed the way we live our lives. Take the time to check in with your partner and see how they are feeling about your relationship. Schedule a time to talk and be honest. Address the problems that the pandemic has caused, such as working from home, separation, managing work and childcare, household responsibilities, etc.
- **Consider how you address problems.** Snapping at your partner when you are frustrated or remaining silent doesn't help resolve problems. Be aware of your tone of voice and the words you choose when making a request or expressing a need. Even if this is how you have resolved problems in the past, the stress of the pandemic can make problem-solving more difficult, so be aware of how you approach your partner.
- **Listen and be kind.** Stress from the pandemic can lead to short tempers, but be patient with yourself and your partner, and also consider that stress affects people differently, so your partner's experience may be different than yours, even when you are spending all your time together.
- **Reconnect.** You may be spending all your time together, but make sure that part of that time is with intention. Build some couple time into your routine, even if it is as simple as going on for a walk and talking or playing a card game together. If you are separated because of COVID-19, look for online ways to connect, such as playing a board game online, or platforms that let you watch movies together, such as Netflix.
- **Seek help.** Sometimes, counselling may be your best option. An experienced couple counsellor can help you and your partner communicate problems and address your feelings.

---

## Manteniendo relaciones saludables

La pandemia ha sido estresante para todos, pero puede resultar especialmente difícil para las relaciones. Algunas relaciones se han separado debido a los períodos de cuarentena o

restricciones de viaje, otras se han visto obligadas a estar en lugares cerrados y tratar de equilibrar el trabajo y las actividades cotidianas de la vida en el mismo espacio. Ya sea que vea más o menos tiempo de lo habitual a su pareja, es normal y esperado que haya más tensión en la relación.

Estos son algunos consejos para manejar el estrés en las relaciones:

- **Tómese el tiempo para discutir la relación.** COVID-19 ha cambiado la forma en que vivimos nuestras vidas. Tómese el tiempo necesario para hablar con su pareja y ver cómo se siente respecto a su relación. Programe un tiempo para hablar y ser honesto. Aborde los problemas que ha causado la pandemia, como el trabajo desde casa, la separación, la organización del trabajo y el cuidado de los niños, las responsabilidades del hogar, etc.
- **Considere la manera en la que aborda los problemas.** Gritarle a su pareja cuando está frustrado o permanecer en silencio no ayuda a resolver los problemas. Sea consciente de su tono de voz y de las palabras que elige cuando haga una solicitud o exprese una necesidad. Incluso si en el pasado ha resultado problemas de esta manera, el estrés de la pandemia puede dificultar la resolución de problemas, así que sea consciente de la forma en que se acerca a su pareja.
- **Escuche y sea amable.** El estrés causado por la pandemia puede provocar mal genio, pero sea paciente con usted mismo y con su pareja, y también considere que el estrés afecta a las personas de manera diferente, por lo que la experiencia de su pareja puede ser diferente a la suya, incluso cuando pasan todo el tiempo juntos.
- **Vuelva a conectar con su pareja.** Puede que pasen todo el tiempo juntos, pero asegúrese de que parte de ese tiempo sea con intención de estar presentes y disfrutar el uno del otro. Incluya en su rutina tiempos específicos para estar con su pareja, incluso si durante este tiempo hacen cosas simples como salir a caminar y hablar o jugar un juego de cartas juntos. Si están separados debido a COVID-19, busque formas de conectarse en línea, como jugar un juego de mesa en línea, o plataformas que les permitan ver películas juntos, como Netflix.
- **Busque ayuda.** A veces, la consejería puede ser su mejor opción. Un consejero de parejas con experiencia puede ayudarlo a usted y a su pareja a comunicar los problemas y abordar sus sentimientos de mejor forma.

## **Addressing Abuse**

---

Remember: "In Canada, abuse is not tolerated. You don't have to stay in an abusive situation"

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

**Types of Abuse:**

**Physical Abuse:**

- any form of contact that intimidates or hurts

**Sexual Abuse:**

- any form of sexual contact or action that is done against your will

**Emotional Abuse:**

- insulting, humiliating, harassing, intimidating, excessive jealousy/possessiveness, name-calling, threatening in forms such as taking away or hurting your children or your pet, and/or preventing you from seeing your family

**Financial Abuse:**

- any form that may allow a person to limit your access to money in order to hurt you

**Controlling Behaviour:**

- any behaviour that may limit your freedom, such as withholding your passport, identifications and other documents. OR keeping you under surveillance and limiting the people that you may see and not see.

**Forced Marriage:**

- consent to marry is given through pressure of one or more parties.

**Get Help:**

- Call 9-1-1 or your local police in an emergency
- Call 403-234-SAFE (7233) for the 24-hour Family Violence Helpline this number can provide resources and arrange for a space in the shelter if necessary. The shelter can provide a safe space for women, their children, and small pets when fleeing abuse. This number also provides access to counselling services for women and youth experiencing abuse, and men who want to work on their abusive behaviors.
- Call 1-888-242-2100 to contact Client Support Centre if the case involves citizenship or immigration status.

## **Solucionando Situaciones de Abuso**

---

Recuerde: "En Canadá, no se tolera el abuso. No tiene que quedarte en una situación de abuso".

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html>

**Tipos de abuso:**

**Abuso físico:**

- Cualquier forma de contacto que intimide o hiera.

**Abuso sexual:**

- Cualquier forma de contacto o acción sexual que se realice en contra de su voluntad.

**Abuso emocional:**

- Insultar, humillar, acosar, intimidar, celos excesivos/posesividad, amenazar en formas como llevarse o lastimar a sus hijos o a su mascota, y/o impedirle ver a su familia.

**Abuso financiero:**

- Cualquier documento o formulario que le de autoridad a una persona de limitar su acceso al dinero con el fin de lastimarlo.

**Comportamiento controlador:**

- Cualquier comportamiento que pueda limitar su libertad, como retener su pasaporte, identificaciones y otros documentos. O mantenerlo bajo vigilancia y limitar las personas que puede ver y no ver.

**Matrimonio forzado:**

- El consentimiento para contraer matrimonio se da debido a de la presión de una o más partes.

**Obtenga ayuda:**

- Llame al 9-1-1 o a la policía local en caso de emergencia.
- Llame al 403-234-SAFE (7233) para contactar a la Línea de Ayuda a las víctimas de Violencia Familiar disponible las 24 horas. Este número puede brindarle recursos y organizar su estancia en un refugio si es necesario. El refugio puede proporcionar un espacio seguro para las mujeres, sus hijos y mascotas pequeñas cuando huyen de una situación de abuso. Este número también brinda acceso a servicios de consejería para mujeres y jóvenes que sufren abuso, y hombres que quieren trabajar para eliminar sus comportamientos abusivos.
- Llame al 1-888-242-2100 para comunicarse con el Centro de Apoyo al Cliente si el caso involucra ciudadanía o estatus migratorio.

**Addressing Thoughts of Self Harm**

---

Suicide, a leading cause of death with devastating emotional and societal cost, is a generally preventable cause of death. If you have a suspicion that your family member or a friend might be struggling with thoughts of suicide, please check the following link to look for warning signs and finding ways to support them:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

**Signs a person may be suicidal:**

- Withdrawal from family, friends, or activities.
- Feeling like you have no purpose in life or reason for living
- Increased use of drugs, alcohol and other substances to cope with life
- Talking about being a burden to someone or about being in unbearable pain
- Feeling isolated and without support
- Feeling hopeless about the future or being trapped and feeling like there is no way out of a situation.

**A person is more likely to attempt suicide if:**

- They have attempted before
- They are talking about or threatening suicide
- They have a specific plan - date, time, method
- They have undergone a major life change with negative impact such as a loss of a loved one, loss of independence, diagnosis of a serious disorder

**If you or someone you know is suicidal, get help:**

**Crisis Services Canada (everyone):**

1-833-456-4566 or text 45645

**Kids Help Phone (For Canadians aged 5-29)**

1-800-668-6868 or text CONNECT to **686868** (TIES, is this number correct?)

**Hope for Wellness Help Line (For Indigenous peoples across Canada):**

1-855-242-3310 or connect to the online Hope for Wellness chat.

## **Ayudando a Solucionar los Pensamientos de Autolesión**

---

El suicidio, una de las principales causas de muerte con un costo emocional y social devastador, es una causa de muerte generalmente prevenible. Si sospecha que un miembro de su familia o un amigo podría estar luchando con pensamientos suicidas, consulte el siguiente enlace para buscar señales de alarma y encontrar formas de apoyarlo:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html>

**Señales de que una persona puede tener tendencias suicidas:**

- Separación de la familia, los amigos o las actividades que realiza normalmente.
- Sentir que no tiene un propósito en la vida o una razón para vivir.
- Incremento en el uso de drogas, alcohol y otras sustancias para afrontar la vida.
- Hablar de ser una carga para alguien o de tener un dolor insoportable.
- Sentirse aislado y sin apoyo.
- Sentir que no hay esperanza para el futuro o sentir estar atrapado y que no hay forma de salir de la situación.

**Es más probable que una persona intente suicidarse si:**

- Lo ha intentado antes.
- Está hablando de suicidarse o amenazando con suicidarse.
- Tiene un plan específico: fecha, hora, método.
- Ha sufrido un cambio de vida importante que conlleva un impacto negativo como la pérdida de un ser querido, pérdida de su independencia, diagnóstico de un trastorno grave.

**Si usted o alguien que conoce tiene tendencias suicidas, busque ayuda:**

**Servicios de Crisis de Canadá (para todos) - Crisis Services Canada:**

1-833-456-4566 o envíe un mensaje de texto al 45645.

**Teléfono de Ayuda para Niños (para canadienses de 5 a 29 años) - Kids Help Phone:**

1-800-668-6868 o envíe un mensaje de texto CONNECT al 686868. - 686868 (TIES, is this number correct?)

### **Línea de Ayuda Esperanza para el Bienestar (para pueblos indígenas de Canadá) - Hope for Wellness Help Line:**

1-855-242-3310 o conéctese al chat en línea de Hope for Wellness.

### **Supporting Children Struggling with Mental Health**

---

If your child suffers from mental health disorders, they may be eligible for necessary services. Speak to their teacher, or other caregivers, to see if they notice any concerns.

Contact your doctor to make an appointment or 811 for mental health advice.

If English is your child's second language, your child's school may be able to provide an interpreter to aid in the process.

**To find service locations, please visit the following website:**

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>

Scroll down to Service Locations and find your designated location.

Here is the list of services available:

- assessment, diagnosis, treatment, therapy and support
- referrals to other professional or community agencies when appropriate
- walk-ins, single session services and support to mental health patients discharged from hospitals to assist them in returning to community life

### **Apoyando a los Niños que Luchan con Problemas de Salud Mental**

---

Si su hijo sufre de trastornos de salud mental, puede que cumpla con los requisitos para recibir servicios necesarios. Hable con su maestro u otros cuidadores para ver si tienen alguna preocupación en cuanto a su hijo.

Comuníquese con su médico para programar una cita o al 811 para obtener consejos sobre salud mental.

Si el inglés es el segundo idioma de su hijo, la escuela de su hijo puede proporcionarle un intérprete o traductor para ayudarle durante el proceso.

Para encontrar las ubicaciones de los servicios, visite el siguiente sitio web:

<https://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=7484>



Desplácese hacia abajo hasta la sección de Ubicaciones de Servicio y busque su ubicación designada.

Esta es una lista de los servicios disponibles:

- Evaluación, diagnóstico, tratamiento, terapia y apoyo.
- Referencias a otras agencias profesionales o comunitarias cuando sea apropiado.
- Visitas sin cita previa, servicios de sesión única y apoyo a los pacientes de salud mental dados de alta de los hospitales para ayudarlos a regresar a la vida comunitaria.

#### **OTHER WAYS TO CARE FOR YOUR EMOTIONAL WELL-BEING**

---

- Listen to reputable news information about Covid-19:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- Limit the amount of time you spend reading/viewing/listening to the news if the information contributes to your stress.
- Practice self-compassion. Instead of criticizing yourself for what you are not doing, praise yourself for what you have done. In these trying times, be gentle with your expectations for yourself. Sometimes, basic hygiene and feeding yourself is all you can do in a day, and that is ok. Link: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Don't compare yourself to others, especially on social media. Social media is designed to allow people to present the best version of themselves, and sometimes that version isn't even real. It is easy to go on social media and see people who seem to be carefree and achieving all sorts of goals during the pandemic without a hair out of place. Do not compare yourself to this image that you see, it is not real, or it has nothing to do with your experience. Instead, focus on setting small, realistic tasks for yourself, things that interest you and motivate you. Take breaks from social media if necessary.
- Remember that having a bad day is a universal human experience. It is not a reflection of who you are as a person, it is something that happens to everyone.
- Talk to your children, discuss the news with them but consider their age and level of maturity. Adjust the information to their level of understanding. Follow link here:  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschoools-childcare%2Ftalking-with-children.html)
- Eat Healthy and exercise daily and get plenty of rest. Follow the Canadian Food Guidelines and Fitness Plan.  
<https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- Speak to a Mental Health Professional. Book a Counselling appointment. Counselling can help with dealing with stress, anxiety, isolation, and burnout related to the pandemic. It can also help with existing issues that have become severe during the pandemic, such as co-parenting, job loss, work stress, career changes, relationship stress, etc.
- Learn about Mindfulness, and practice mindfulness regularly. Take 'The Immigrant Education Society's Mindfulness workshop' to learn to pay attention to your thoughts and feelings in a way that increases your ability to manage difficult situations and helps you make wise choices.
- Check out this Mindfulness Daily Calendar: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>

Resources for further assistance:

A free course on Managing your Mental Health during Covid-19

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Managing Stress and Anxiety, Free Course

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Mindful Healthy Minds

<https://www.mindful.org/>

## OTRAS FORMAS DE CUIDAR SU BIENESTAR EMOCIONAL

---

- Escuche información de noticias acreditada sobre Covid-19 <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- Limite la cantidad de tiempo que pasa leyendo / viendo / escuchando las noticias si la información incrementa su estrés.
- Practique la autocompasión. En lugar de criticarse por lo que no está haciendo, felicítase por lo que ha hecho. En estos tiempos difíciles, sea amable con sus expectativas. A veces, la higiene básica y la alimentación es todo lo que puede hacer en un día, y eso está bien. Enlace: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- No se compare con los demás, especialmente en las redes sociales. Las redes sociales están diseñadas para permitir que las personas presenten la mejor versión de sí mismas y, a veces, esa versión ni siquiera es real. Es fácil ir a las redes sociales y ver a personas que parecen estar despreocupadas y logran todo tipo de objetivos durante la pandemia sin un pelo fuera de lugar. No se compare con la imagen que ve, no es real, o no tiene nada que ver con su experiencia. En cambio, concéntrese en establecer tareas pequeñas y realistas para usted, cosas que le interesen y le motiven. Tome descansos de las redes sociales si es necesario.
- Recuerde que tener un mal día es una experiencia humana universal. No es un reflejo de quién eres como persona, es algo que le pasa a todos.

Hable con sus hijos, discuta las noticias con ellos, pero considere su edad y nivel de madurez. Ajuste la información a su nivel de comprensión. Visite el siguiente enlace: [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html)

- Coma sano, haga ejercicio todos los días y descanse lo suficiente. Siga las pautas alimentarias canadienses y el plan de acondicionamiento físico. <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>
- Hable con un profesional de la salud mental. Agende una cita de consejería. La consejería puede ayudar a lidiar con el estrés, la ansiedad, el aislamiento y el agotamiento relacionados con la pandemia. También puede ayudar con problemas existentes que se han agravado durante la pandemia, como la paternidad compartida, la pérdida de empleo, el estrés laboral, los cambios de carrera, el estrés en las relaciones, etc.

- Aprenda sobre la atención plena y practíquela con regularidad. Realice el "Taller de Atención Plena de la Sociedad Educativa para Inmigrantes" para aprender a prestar atención a sus pensamientos y sentimientos de una manera que aumente su capacidad para manejar situaciones difíciles y lo ayude a tomar decisiones acertadas.
- Consulte este calendario diario de Atención Plena: <https://blog.calm.com/mindfulness-resources>.

Recursos para obtener más ayuda:

Curso gratuito sobre el manejo de su salud mental durante Covid-19

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

Manejando el estrés y la ansiedad, curso gratuito

<https://info.starlingminds.com/covid19-free-mental-health>

Mentes saludables conscientes

<https://www.mindful.org/>