

# TAKE CARE OF YOURSELF

**SOCIAL  
DISTANCING  
SELF-CARE  
TIPS**



## **FIND NEW WAYS TO CONNECT**

Social distancing is necessary to slow the spread of COVID-19, but you can still stay in touch with loved ones virtually! Call, text, FaceTime, Skype, and reach out when you need to connect.



## **KEEP YOUR DAILY ROUTINE**

You might need to make some adjustments, but find something that works and try to stick to it. Keep your same wake-up and bed times, brew your favorite drink in the morning, take a soothing shower, do an at-home workout, and read a chapter in your favorite book at night—or whatever works best for you!



## **FOCUS ON WHAT YOU CAN CONTROL**

You have power over your own self-care, through getting rest, eating nutritious foods, staying hydrated, moving your body, washing your hands thoroughly and often, and/or practicing social distancing. And for the things you don't have control over? Work on learning to accept the unknown and uneasy feelings.



## **BE GENTLE WITH YOURSELF**

When the world is being hard on us, it's easier to be hard on ourselves. Instead of beating yourself up for not being as productive as you normally might be, practice compassion and give yourself a break. You're doing the best you can. Try to say simple, warm things to yourself every day.



## **CUT BACK ON YOUR MEDIA EXPOSURE**

While most of us want to stay informed, the constant talk about the virus in the news and on social media can be overwhelming and can feed into our fear and anxiety. Set some parameters around how much news you consume.

**Mental health crisis support is available 24/7 at 1.888.NYC.WELL, and you can call Henry Street at 212.766.9200, email [info@henrystreet.org](mailto:info@henrystreet.org), and check [henrystreet.org](http://henrystreet.org) for program updates.**



**HENRY STREET  
SETTLEMENT**

# DISTANCIA SOCIAL CONSEJOS PARA EL CUIDADO PERSONAL

**CUÍDATE**



## ENCUENTRE NUEVAS MANERAS DE CONECTAR

El distanciamiento social es necesario para frenar la propagación de COVID-19, ¡pero aún puede mantenerse en contacto con sus seres queridos virtualmente! Llama, envía mensajes de texto, FaceTime, Skype y comunícate cuando necesites conectarte.



## MANTENGA SU RUTINA DIARIA

Es posible que deba hacer algunos ajustes, pero encuentre algo que funcione y trate de cumplirlo. Mantenga la misma hora para levantarse y acostarse, prepare su bebida favorita por la mañana, tome una ducha relajante, haga un ejercicio en casa y lea un capítulo de su libro favorito por la noche, ¡o lo que sea que mejor funcione para usted!



## ENFOQUE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR

Usted tiene poder sobre su propio cuidado personal, al descansar, comer alimentos nutritivos, mantenerse hidratado, mover su cuerpo, lavarse las manos a fondo y con frecuencia, y / o practicar el distanciamiento social. ¿Y para las cosas sobre las que no tienes control? Trabaja para aprender a aceptar los sentimientos incómodos y desconocidos.



## SÉ GENTIL CONTIGO

Cuando el mundo se pone difícil, es más fácil ser duros con nosotros mismos. En lugar de castigarte por no ser tan productivo como normalmente serías, practica la compasión y date un descanso. Estás haciendo lo mejor que puedes. Intenta decirte cosas sencillas y cálidas todos los días.



## REDUZCA SU EXPOSICIÓN A MEDIOS

Si bien la mayoría de nosotros queremos estar informados, la conversación constante sobre el virus en las noticias y en las redes sociales puede ser abrumadora y puede alimentar nuestro miedo y ansiedad. Establezca algunos parámetros sobre la cantidad de noticias que consume.

El soporte para crisis de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en 1.888.NYC.WELL, y puede llamar a Henry Street al 212.766.9200, enviar un correo electrónico a [info@henrystreet.org](mailto:info@henrystreet.org) y consultar [henrystreet.org](http://henrystreet.org) para obtener actualizaciones del programa.



# 照顾好你自己

社交疏离  
自我照顾  
提示



## 寻找新的联系方式

扩大社交距离对于减缓COVID-19传播是必不可少的，但是你仍然可用虚拟方式和亲人保持联系！使用电话、短信、FaceTime、Skype，在需要和人联系的时候立即联系。



## 保持日常生活不变

你可能需要做一些调整。请找到一些可行的方法，并努力坚持下去。保持相同的起床和就寝时间，早上泡一杯你最喜欢的饮料，洗个舒服的澡，在家锻炼，晚上读一读你最喜欢的书——或者尝试对你最有效的任何方法！



## 将关注的重点放在你能掌控的事情上

通过休息、吃有营养的食物、补充水分、活动身体、勤洗手并洗干净和/或扩大社交距离，你就有能力照顾好自己。那些你无法掌控的事情又怎么办呢？努力学会接受未知和不安的感觉。



## 温柔对待自己

当世界粗暴对待我们时，我们也更容易粗暴对待自己。不要因为自己的工作效率不如平时而责备自己，要学会慈悲，让自己放松一下。你已经尽力了。试着每天对自己说一些简单温暖的话。



## 减少媒体接触

虽然我们大多数人都想保持消息灵通，但新闻和社交媒体上对病毒的持续讨论可能会让人喘不过气来，并会加剧我们的恐惧和焦虑。对自己要看多少新闻设定限制。

1.888.NYC.WELL提供全天候的心理健康危机支持，  
您可以致电212.766.9200联系Henry Street，  
发送电子邮件至[info@henrystreet.org](mailto:info@henrystreet.org)，以及访问  
[henrystreet.org](http://henrystreet.org)了解计划的最新消息。



**HENRY STREET  
SETTLEMENT**