

Todos interpretamos y reaccionamos de manera diferente a los cambios. Algunas personas tienen “qué hacer en un plan de desastre”, y otras prefieren tomar medidas un día a la vez. Cualquiera sea su enfoque a los nuevos desafíos que enfrentamos actualmente, las tensiones financieras que pueden surgir podrían causar angustia en nuestro interior. También sabemos que el dinero es un tema difícil de discutir, por lo tanto, encontrar formas de reducir la ansiedad en las conversaciones sobre el dinero o acceder a los recursos durante este tiempo es esencial y puede ayudar a la capacidad para sobreponerse (resiliencia) en todos nosotros.

LO QUE PUEDE HACER

Confíe en sus instintos porque sabe lo que le importa y cómo las cosas le afectan emocionalmente:



Si la cobertura continua de noticias lo incomoda, piense en leer lo más destacado y mantenerse al tanto de información nueva y actualizada a través de métodos alternativos.



Si hacer ejercicio es su forma de relajarse, considere caminar. Verifique sus servicios de transmisión de videos de entrenamiento y mediación. Encontré algunos videos de aeróbicos de bajo impacto en uno de mis servicios de transmisión, y algunos de ellos son divertidos, y me divierto con ellos en mi sala de estar.



Como seres humanos, es fácil sentirse aislado y distanciarnos físicamente de los demás puede exacerbar algunos de nuestros temores. Encuentre maneras de conectarse virtualmente con otros, ya sea un registro diario con una persona o un chat grupal; considera lo que le ayudará a sentirse conectado con los demás.



Los Centros para el Control de Enfermedades tienen recursos para controlar el estrés y la ansiedad durante este tiempo.



ENCUENTRA MAS INFORMACION EN COVID-19 RESOURCES @ go.illinois.edu/ExtensionCOVID19





PRESTAMISTAS Y PROVEEDORES DE SERVICIOS

El mundo entero está prestando atención al clima económico actual, al igual que sus prestamistas y proveedores de servicios. Descubra lo que están haciendo para ayudar a los clientes. Aunque es difícil planificar el impacto del virus por completo, existen medidas de protección que podemos tomar para mitigar sus efectos a largo plazo:

- [El Buró de Protección Financiera del Consumidor](#) tiene pasos específicos que podemos explorar si hay una pérdida de ingresos, si tenemos problemas para pagar facturas y otras obligaciones, o si le preocupa el fraude.
- Póngase en contacto con sus prestamistas sobre su situación. Algunos son proactivos en la creación de respuestas para los clientes. Por ejemplo, los proveedores de internet exploran estrategias para mantener a los clientes conectados.
- Tenga cuidado con los correos electrónicos y mensajes falsos que parecen ser de un prestamista o proveedor de servicios, pero que son estafas. No haga clic en enlaces en correos electrónicos. Consulte con sus proveedores de servicios antes de hacer clic en los enlaces que ofrecen condonaciones de préstamos u opciones de reducción.
- Para la pérdida de ingresos, consulte [las políticas de desempleo](#) de su estado para obtener más información.

CÓMO LO PODEMOS AYUDAR

Illinois Extensión proporciona información basada en investigaciones sobre estrategias efectivas de administración de dinero, información nutricional saludable, útil y práctica de bienestar. Recursos familiares que apoyan a todos los miembros de su familia (a lo largo del curso de la vida). Para obtener más información sobre nuestros programas de educación digital, encuéntrenos en Facebook en [University of Illinois Extensión: Around the Table](#) y en nuestra página de web: [website](#).

Referencias en Ingles:

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Managing anxiety and stress. Retrieved March 16, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Consumer Financial Protection Bureau. (2020). Protect yourself financially from the impact of the coronavirus. Retrieved March 16, 2020, from <https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/protect-yourself-financially-from-impact-of-coronavirus/>

U.S. Department of Labor. (n.d.). Services by location. Retrieved March 16, 2020, from <https://www.dol.gov/general/location>

I ILLINOIS
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Universidad de Illinois Estados Unidos Departamento de Agricultura (Departamento de Agricultura) Los Consejos de Extensión Locales que Cooperan. La Universidad de Illinois Extensión proporciona igualdad de oportunidades en programas y empleo.