



CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CAUSADOS POR LOS FUEGOS ARTIFICIALES DEL 4 DE JULIO

Los funcionarios animan a los residentes a ser respetuosos con los vecinos que podrían ser sensibles al ruido de los fuegos artificiales. Antes de encender los fuegos artificiales como parte de la celebración de las fiestas el 4 de julio o en los días anteriores, déjele saber a sus vecinos con tiempo para que puedan prepararse para el ruido. Las siguientes son recomendaciones para ayudar a las personas a manejar el ruido durante las celebraciones del Día de la Independencia:

- Haga un plan para manejar una reacción. Involucre a otras personas que lo apoyan y déjeles saber cuándo se empieza a sentir incómodo.
- Reconozca sus desencadenantes con anticipación. Hable con su familia y amigos sobre cómo podría reaccionar o qué le está preocupando.
- Considera el uso de alternativas a los fuegos artificiales típicos, como las luces de bengala.
- Utilice audífonos con cancelación de ruido o tapones para los oídos.

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- **Tómese tiempo para sí mismo.** Practique yoga, escuche música, medite, reciba un masaje o lea. Alejarse del problema le ayuda a despejar la cabeza.
- **Coma comidas bien equilibradas.** No se salte ninguna comida. Mantenga a mano bocadillos saludables que aumentan la energía. Beba mucha agua.
- **Limite el alcohol y la cafeína,** lo que puede incrementar la ansiedad y causar ataques de pánico.
- **Duerma lo suficiente.** Cuando está estresado, su cuerpo necesita dormir y descansar más.
- **Esté físicamente activo.** Encuentre una actividad o deporte interesante. Incluso las caminatas cortas o el baile pueden ayudarlo a sentirse bien y mantener su salud.
- **Tome respiraciones profundas.** Inhale y exhale lentamente.
- **Cuente hasta 10 lentamente.** Repita y cuente hasta 20 si es necesario.
- **Intente algunas técnicas para anclarse y conectarse con el aquí y ahora.** Concéntrese en los detalles presentes en su entorno o en sensaciones físicas neutras. Cuente algo, como árboles, personas con sombreros o azulejos de suelo. Observe los colores que ve o los sabores que pruebe.
- **Hable con alguien.** Hágales saber a los demás cuando se sienta abrumado y cómo pueden ayudarlo.
- **Distráigase.** Utilice un dispositivo personal para escuchar audiolibros, podcasts o música.
- **Conéctese con otros.** Visite un lugar tranquilo o asista a un grupo de apoyo. Pase tiempo con alguien en quien confía.