****

**Mecanismos de Afrontamiento Efectivos**

**Los mecanismos de afrontamiento son los procedimientos que ayudan a controlar los sentimientos dolorosos o molestos. Sin embargo, existen mecanismos de afrontamiento efectivos que las personas mayores deben considerar, para mantener una actitud positiva.**

* **Permanezca asociado con sus seres queridos. Comuníquese con sus amigos y familiares para obtener apoyo. Está bien si no está familiarizado con todos los diferentes tipos de funciones tecnológicas que se pueden utilizar para comunicarse con familiares y amigos. Ahora será una gran oportunidad para aprender, y acercarse a sus seres queridos para iluminarlos.**
* **Intente alejarse de los medios de comunicación. Esto puede causar ansiedad al escuchar/ver continuamente cosas sobre el virus.**
* **Manténgase actualizado al saber dónde y cómo recibir tratamiento. Hay muchos servicios que brindan asesoramiento y terapia por teléfono para su propia seguridad.**
* **Para obtener más información sobre los servicios que están disponibles para las personas mayores, visite el sitio web de la Agencia para el Envejecimiento del Área de Fresno Madera en http://www.fmaaa.org o llame al 559-214-0299**

**[Fuente: www.wellstar.org]**