

MANEJO DEL ESTRÉS RELACIONADO CON EL CORONAVIRUS



COMMUNITY BRIDGES
PUENTES DE LA COMUNIDAD

01

CUÍDATE

Cosas que usted puede hacer para apoyarse con la reducción del estrés:



Mis Metas

- ♥ respira profundo
- ♥ estira & haz ejercicio regularmente
- ♥ duerma lo suficiente
- ♥ pasa tiempo en la naturaleza
- ♥ come comidas saludables
- ♥ evite el alcohol y las drogas

02

CONÉCTATE CON OTROS

Hable con personas en las que confía acerca de sus preocupaciones y cómo se siente. Compartir sus preocupaciones y ansiedades puede ayudar a reducirlas.



03

REDUZCA EL CONSUMO DE NOTICIAS

Para reducir la ansiedad, tómese descansos al ver, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Oír sobre la pandemia repetidamente puede ser desagradable.



04

ACEPTE LA ANSIEDAD

Permita que sus pensamientos ansiosos, sentimientos y sensaciones físicas se apoderen de usted, aceptando la ansiedad como parte de la experiencia humana. Cuando aparecen olas de ansiedad, nota y describe la experiencia sin juicio. Enfrentar la ansiedad en el momento llevará a menos ansiedad con el tiempo.



05

OBTENGA AYUDA PROFESIONAL

Si experimentas síntomas de ansiedad que interfieren con el trabajo, mantener relaciones cercanas, socializar o cuidar de sí mismos y de los demás, obtenga ayuda profesional de asesoramiento.

