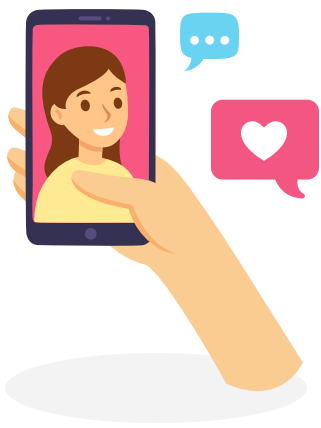




Sobrellevar el estrés durante una crisis



1. HABLE CON SUS SERES QUERIDOS

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante las crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar. Puede pasar tiempo con sus seres queridos en casa o de forma remota a través de correo electrónico o video chat.



2. MANTENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cuando esté en casa, mantenga un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y beber agua. Existen muchas fuentes gratuitas para mantenerse en forma haciendo videos de ejercicios en casa, recetas saludables en línea.



3. NO USE TABACO, DROGAS O ALCOHOL PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN

Si se siente abrumado, hable con un trabajador de la salud o consejero. Tenga un plan, a dónde ir y cómo buscar ayuda para las necesidades de salud física y mental si es requerido.



4. FUENTES DE INFORMACIÓN CONFIABLES

Recopile información que lo ayudará a determinar con precisión su riesgo para que pueda tomar precauciones razonables.

Encuentra una fuente creíble que puedas confiar como el sitio web de la OMS y/o del Ministerio de Salud Pública.



5. REVISIÓN DE ANTIGUOS HOBBIES / HABILIDADES

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.



Recuerde, durante estos tiempos difíciles, **mantenerse positivo y cuidarse mutuamente**. Reduzca su preocupación disminuyendo el tiempo que pasa mirando y escuchando los medios de comunicación, pero tenga en cuenta que debe mantenerse informado.

Source: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2