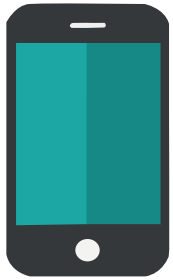
6 Consejos para lidiar con el estrés en el contexto del COVID - 19

1

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.

Puede ser ayuda **hablar** con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.



2

Mantenga un **estilo de vida saludable**, lo que incluye: seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con seres queridos en casa; así como, por correo electrónico o teléfono con familiares y amigos.

3

No recurra al alcohol, tabaco u otras drogas para lidiar con sus emociones.

Si se siente superado por la situación, hable con una persona especialista en el tema. Tenga un plan para atender sus necesidades de salud física y mental si es necesario.

4

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo, para tomar precauciones razonables. Busque una fuente creible en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o el Ministerio de Salud.

5

Reduzca el nivel del preocupación o nerviosismo. Limite el tiempo que Usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias en los medios de comunicación, que les generan malestar.

6

Recurra a **capacidades** que haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida. Implemente estas capacidades para manejar sus emociones en situaciones díficiles.

Fuente: Organización Mundial de la Salud