

Cómo lidiar con el estrés provocado por el COVID-19

Consejos para cuidarte a ti mismo



No prestes atención a las noticias las 24 horas del día.

El exceso de información puede generar malestar. Haz un esfuerzo y, de vez en cuando, apaga las pantallas.

Fuentes: WHO



Cuida tu cuerpo.

Medita, come comidas equilibradas, respira hondo. Además de mantenerte en un lugar seguro, mantente saludable.

Fuentes: WHO





Busca tiempo para liberar tensiones.

Aprovecha algunos minutos del día para hacer algo que te guste.

Fuentes: WHO



Fuentes: WHO

Habla con otras personas.

Habla con personas en quienes confíes y
cuenta tus preocupaciones y cómo te sientes.

Es posible que la situación sea abrumadora, pero lidiar con el estrés te hará más fuerte a ti y también a las personas que amas y a tu comunidad.

Fuentes: WHO





**Seguridad
Imperio Ltda**
Marca Registrada

Lineas de atención para Orientación y Salud Mental

Si necesitas orientación puedes acceder a las líneas disponibles o a la lista de preguntas frecuentes

Linea de Atención para celular 192, opción 4.

<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/aislamiento-saludable/lineas-de-atencion.html>