

ES NORMAL SENTIR ESTRÉS Y ANSIEDAD DURANTE COVID-19

No pierda el contacto. Puede jugar juegos virtuales, hablar con un vecino o tener una videoconferencia.



Manténgase activo y cuídese. Haga ejercicio, coma bien, duerma lo suficiente.



No pierda el contacto virtual o telefónico con amigos, familiares y seres queridos.



Aprenda algo nuevo. Aprenda un nuevo pasatiempo o tome un curso en línea.



Ayude a los demás, se sentirá mejor.



Busque ayuda. Platique con alguien de confianza o busque apoyo profesional.



SPANISH