

# Maneje la ansiedad y el estrés



# ¿CÓMO SOBRELLEVARLO?



El coronavirus 2019 (COVID-19) podría ser estresante para las personas. El temor y la ansiedad acerca de una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en los adultos y los niños. Sobrellevar el estrés hará que usted, las personas que usted quiere y su comunidad sean más fuertes.





**Diseñe una rutina flexible que le permita equilibrar actividades académicas, laborales y de ocio.**

**1****2**

**Conserve patrones de sueño saludables entre 6 y 8 horas al día, teniendo en cuenta medidas de higiene de sueño.**





**Recuerde  
mantener hábitos  
saludables en su  
alimentación e hidrátese  
durante el día.**

**3**

**4**

**Realice ejercicio físico  
moderado e incluya  
ejercicios de meditación  
en la rutina diaria. Al  
menos 30 minutos de  
actividad regular.**



**Cosas que puedo hacer:**





**Evite la sobreinformación. Dedique espacio y tiempo para "desconectar" de las noticias. Escoja un horario del día para informarse.**

**5****6**

**Evite las discusiones y la confrontación. No estar de acuerdo con alguien no implica molestar, lastimarse, o enfrascarse en discusiones. Tome distancia, aléjese por un momento y respire de forma tranquila, pausada y fluida. Una vez se sienta más cómodo, intente hablar de la situación sin utilizar juicios ni descalificar la conducta del otro.**





**No se aisle, cambie la forma de relacionarse con otros. Busque la comunicación con familiares y amigos a través del internet.**

**7****8**

**Evite ingerir sustancias que alteren el funcionamiento mental. No consuma alcohol, no consuma sustancias psicoactivas.**

**Cosas que puedo hacer:**



**En casa ayúdense mutuamente. Reúnanse entre todos y tomen conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hagan un acuerdo, mediante el cual, se van a colaborar y a apoyar los unos a los otros, esforzándose en hacer la vida más llevadera durante este tiempo.**

9

10

**Siga las medidas de prevención y seguridad por el Ministerio de Salud y el Gobierno: Lavado de manos, limpieza de superficies y distanciamiento social. Procure que lo anterior sea de forma equilibrada y no excesiva.**



# ¡ÁNIMO!



¡La vía del progreso!