



1 Revisa las fuentes oficiales de información. Recuerda que los rumores incrementan la incertidumbre provocando ansiedad, nerviosismo y temor.



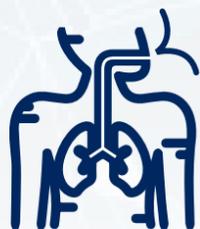
2 Frente a la enfermedad, el miedo es una reacción normal. Habla con personas cercanas y comunica tus emociones.



3 Toma en serio las preocupaciones de otros. Ayúdalos con información adecuada y verificada de fuentes oficiales.



4 Habla abiertamente de tus preocupaciones y peligros. El apoyo a tu familia y allegados es importante.



5 Técnicas de relajación y respiración ayudan a controlar el estrés, manejar el dolor y la confusión emocional.



6 Come lo suficiente y haz ejercicio cuando te sea posible. Esto te ayudará a mantener tu cuerpo fuerte y minimizará los efectos del estrés.



7 Recuerda aceptar tus emociones. La ira, la frustración, la ansiedad, y el remordimiento son sentimientos comunes frente a una situación anormal.



8 Mantener el buen humor ayuda a la desesperanza. Sonreír alivia la ansiedad y la frustración.



9 Busca actividades como leer, resolver crucigramas, desarrollar juegos mentales.

#enblumarnoscuidamos

CUALQUIER DUDA O CONSULTA LLAMAR AL **800 800 708**