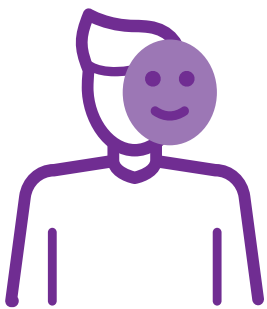
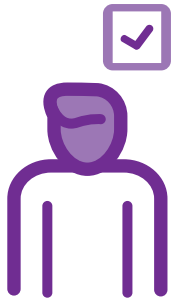


Temores sobre el COVID-19: Formas de Mantener la **CALMA**



1 Use habilidades de afrontamiento

Maneje mensajes positivos, como “Puedo”, en lugar de negativos, como “Pero, ¿qué pasaría si...?”. Distráigase con actividades que disfrute, como leer, caminar, ver programas de televisión favoritos, llamar a amigos y practicar yoga u otras técnicas de relajación.



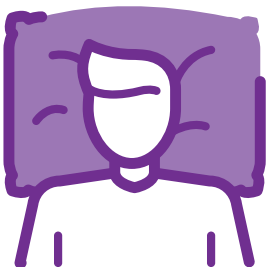
2 Sea consciente (pero no se obsesione)

Manténgase informado, pero limite la cantidad de noticias que consume. La “infodemia” por tener demasiada información puede crear gran ansiedad.



3 Obtenga información de fuentes confiables

Las redes sociales no son el ámbito de donde debería conocer noticias sobre el COVID-19. Visite los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o la Organización Mundial de la Salud para obtener datos confiables.



4 Preste atención a sus hábitos

Coma bien, asegúrese de dormir lo suficiente y haga ejercicio con periodicidad para controlar el estrés. Recuerde cuidarse.