

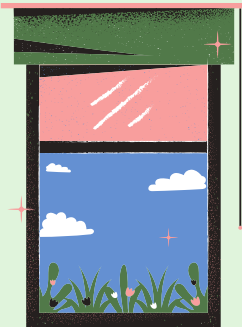
Hacer frente al estrés provocado por la COVID-19

Cómo cuidar de ti mismo para poder cuidar a los demás.



INTERACTIVO

Haz clic en las casillas que figuran a continuación para acceder a más recursos de cuidado personal.



Escucha las grabaciones de los ejercicios de relajación, que te ayudarán a retomar tus actividades cotidianas sintiéndote renovado y revitalizado.

Haz pausas para dedicarlas a ti mismo



Sé agradecido contigo mismo y hazte un tiempo para mirar hacia adentro, aunque solo sea por unos minutos.



Sé amable y gentil contigo mismo en estos tiempos turbulentos



El comportamiento de los niños es un reflejo del tuyo. Tener paciencia contigo mismo también les ayudará a ellos. Cuando afuera todo sea un caos, aferrémonos al amor que tenemos dentro.



Sé consciente de que estás haciendo lo suficiente

Envía un mensaje de texto con las palabras "TALK" o "HABLAR" al 5-5-2-0-2-0 para solicitar apoyo con el estrés relacionado con la COVID-19, y en el transcurso de 24 horas recibirás una llamada de un consejero que trabaja para un centro comunitario de salud mental de tu zona.



Está bien pedir ayuda

