

## ***Cuidando Su Bienestar***

En momentos de alta tensión es normal sentirse ansioso/a, estresado/a, y preocupado/a.

Todos vamos a reaccionar de una manera diferente. Todas las reacciones son normales y esperadas. Estas reacciones nos pueden agobiar, causar dudas, temor, sensibilidad, etc.

En estos momentos de preocupaciones y estrés, es importante cuidar nuestro bienestar emocional.

**Aquí tenemos algunas recomendaciones para cuidarse a sí mismo, su familia, y amistades.**

### **Cuide su cuerpo:**

- Coma una dieta balanceada.
- Evite o reduzca el uso de alcohol, tabaco, y otras drogas.
- Duerma suficiente.

### **Conéctese con otras personas:**

- Comparta sus preocupaciones y sentimientos con sus amistades y familiares.
- Llame a alguien que es importante en su vida. Haga video chat si puede.
- Recuerde que todos somos afectados y estamos en esto junto.

### **Evite sobre informarse:**

- Es importante estar al tanto, e igual de importante es no saturarse demás con información.
- Lea, escuche, y vea lo que necesite para estar informado/a, pero no se sobrepase con constantemente estar pegado/a al televisor, internet, o redes sociales.
- Le recomendamos que deje su celular, pare de leer sobre COVID-19, y deje de ver las noticias 1 hora antes de irse a dormir.

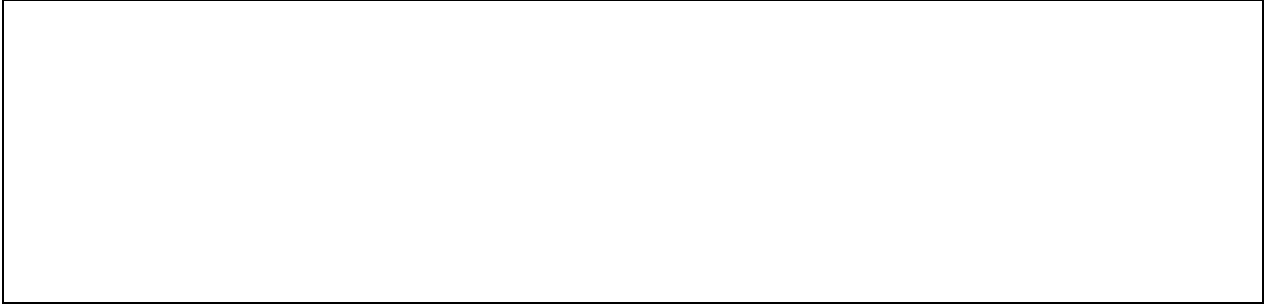
### **Tome descansos:**

- Tome tiempo para usted (5 minutos).
- Recuerde que sus preocupaciones y estrés no son permanentes y se pasarán.
- Tome respiraciones profundas y lentas.
- Trate de hacer actividades que frecuentemente le traen felicidad.

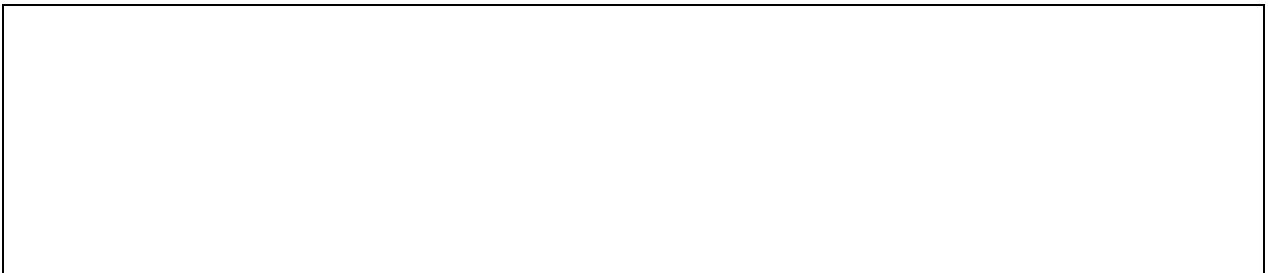
### **Actividades para relajarse:**

Ver Películas	Dibujar/Colorear	Ver Videos Chistosos en el YouTube/Televisión
Platicar	Cocinar	Bailar
Meditar (Pueden buscar videos en YouTube)	Ver videos de motivación	Ir a Caminar
Pasar Tiempo Afuera	Limpiar	Hacer Ejercicio

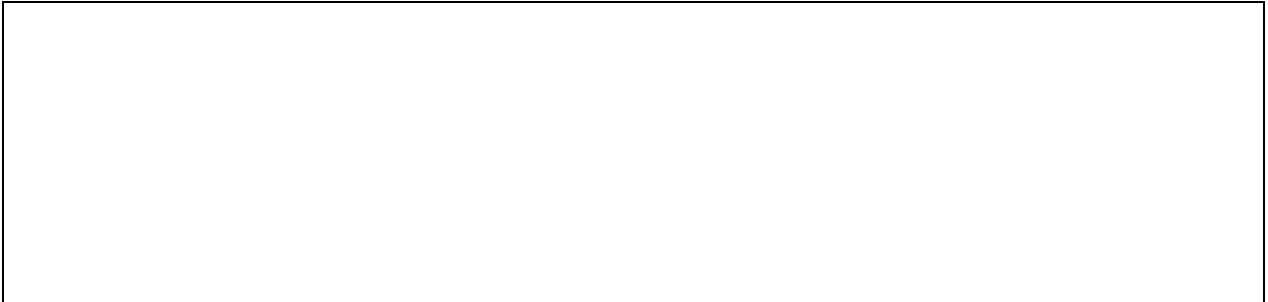
**¿Qué no está en mi control?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

**¿Qué está en mi control?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

**¿Qué voy a hacer para mi bienestar esta semana?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.