

**Para nuestras conductas
virtuales y físicas en tiempos
de prevención de covid-19**



Consejos para el control de la ansiedad y el estrés

- Mantén la normalidad en medida de lo posible (Establecer rutinas, mantener ciclos de sueño, cuidar la alimentación).
- Enfócate en lo positivo (Pon atención a aquellos aspectos que fortalezcan tus lazos, redes de apoyo y como contribuir a mejorar la situación actual).
- Evita la sobreinformación (Comparte información que ayude a sentirse mejor y no sembrar el pánico).
- Identifica tus miedos, pensamientos falsos o catastróficos sin juzgar, como método de anticiparnos a aquellos estímulos que nos resultan desagradables.
- Ayuda a los demás (Si has sobrellevado favorablemente esta situación, brinda ayuda y contención a quienes más lo necesiten, niños/as, adultos/as mayores, etc.).
- Identifica tus reales necesidades (Asegure de satisfacer sus reales necesidades básicas, en tiempos de crisis es recomendable mantener una actitud consciente y empática con los otros/as).