

# Consejos para manejar el estrés durante la pandemia de COVID-19:



- Aléjese de los informes mediáticos, para enfocarse en las cosas de su vida que van bien y los que puede controlar.
- Hable con familiares y amigos. Aún puede seguir conectado mientras mantiene distanciamiento social.
- Presta atención a su cuerpo. Reconozca señales de advertencia tempranas de estrés y tómese el tiempo para renovar su espíritu a través de la meditación, la oración o ayudando a otros que lo necesitan.

## RECURSOS ADICIONALES

Línea de ayuda para desastres:

**1-800-985-5990**

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio:

**1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

# **SAMHSA**

Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

Número gratuito: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) |

info@samhsa.hhs.gov | <https://store.samhsa.gov>

PEP20-01-01-018

# Técnicas de reducción del estrés:



Tai Chi o Yoga



Ejercicio



Meditación



Respiración Profundo



Escribe sobre de lo que estás agradecido



Tomar una siesta



Jugar con una mascota



Aromaterapia



Escuchar música



Dar un paseo