



**Knowledge grows**

# Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Es normal tener sentimientos de tristeza, estrés, confusión o miedo durante una situación de crisis.

Hablar con otra persona de tu confianza puede ayudarte: Contacta con tus amistades y familiares cercanos.



Ten en cuenta que no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.

Mantente al día utilizando sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.



Piensa en todas las competencias y habilidades personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.



Si tienes que permanecer en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amigos.



Evita estar permanentemente viendo las noticias para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate sólo en ciertos momentos del día.



Gestiona tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.

Si sientes que la situación te desborda, contacta con profesionales de la salud mental, que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.