

EL BROTE DE LA COVID19 PUEDE SER ESTRESANTE PARA MUCHAS PERSONAS

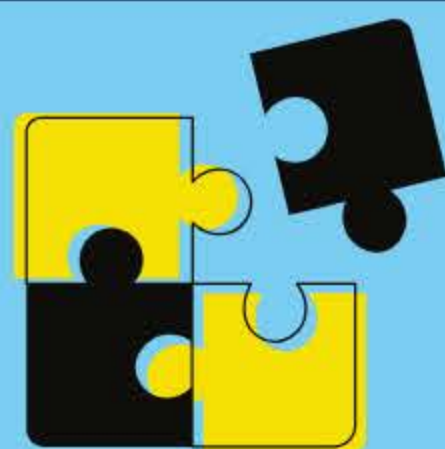
Cosas que puede hacer para ayudarse

TOME DESCANSOS DE VER, LEER, O ESCUCHAR NOTICIAS, INCLUIDAS EN LAS REDES. ESCUCHAR SOBRE LA PANDEMIA REPETIDAMENTE PUEDE SER INQUIETANTE.



CUIDE SU CUERPO. RESPIRE PROFUNDAMENTE, HAGA ESTIRAMIENTOS O MEDIATE. TRATE DE COMER COMIDAS SALUDABLES Y EQUILIBRADAS, HAGA EJERCICIO REGULARMENTE, DUERMA MUCHO Y EVITE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS.

HAGA TIEMPO PARA RELAJARSE. TRATE DE HACER OTRAS ACTIVIDADES QUE DISFRUTE.



CONECTESE CON OTROS. HABLE CON PERSONAS EN LAS QUE PUEDE CONFIAR SUS PREOCUPACIONES Y SENTIMIENTOS.

NUESTROS EQUIPOS DE SALUD MENTAL ESTÁN AQUÍ PARA AYUDARLE A LIDIAR CON EL ESTRES, PARA QUE USTED, SU FAMILIA, Y LA COMUNIDAD PUEDAN SER MAS FUERTES Y RESISTENTES DURANTE ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES.



www.GetReadyGorge.com