

**1** Revisa las fuentes oficiales de información. Recuerda que los rumores incrementan la incertidumbre provocando ansiedad, nerviosismo y temor.



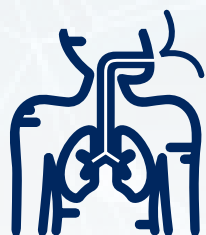
**2** Frente a la enfermedad, el miedo es una reacción normal. Habla con personas cercanas y comunica tus emociones.



**3** Toma en serio las preocupaciones de otros. Ayúdalos con información adecuada y verificada de fuentes oficiales.



**4** Habla abiertamente de tus preocupaciones y peligros. El apoyo a tu familia y allegados es importante.



**5** Técnicas de relajación y respiración ayudan a controlar el estrés, manejar el dolor y la confusión emocional.



**6** Come lo suficiente y haz ejercicio cuando te sea posible. Esto te ayudará a mantener tu cuerpo fuerte y minimizará los efectos del estrés.



**7** Recuerda aceptar tus emociones. La ira, la frustración, la ansiedad, y el remordimiento son sentimientos comunes frente a una situación anormal.



**8** Mantener el buen humor ayuda a la desesperanza. Sonreír alivia la ansiedad y la frustración.



**9** Busca actividades como leer, resolver crucigramas, desarrollar juegos mentales.

**#enblumarnoscuidamos**

CUALQUIER DUDA O CONSULTA LLAMAR AL **800 800 708**