

# ANSIEDAD

ANTE EL COVID-19



## NO TE SOBREENFORMES



No alimentes tu ansiedad buscando información de forma constante e infórmate solo con fuentes oficiales.

## EXPRESA

Permítete expresar tus emociones, miedos, preocupaciones y necesidades. Puedes hablar sobre ello, escribir y/o dibujar.



## CONECTA

Mantente conectado con amigos y familiares de forma virtual, disfrutando de los momentos con los tuyos.



## RUTINAS

Continua con tu rutina diaria adaptándola a las recomendaciones sanitarias o crea una rutina nueva



## CUÍDATE

Realiza actividad física y establece hábitos saludables. No olvides continuar con las recomendaciones sanitarias de distancia social, uso de mascarilla y gel hidroalcohólico.

