



LIDIANDO CON EL COVID-19

16 CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD



Concéntrate en lo que puedas controlar - incluyendo tus pensamientos y comportamiento.



Use fuentes confiables de noticias, evita la especulación y los rumores.



Mantén una dieta saludable y haz ejercicios para ayudar a tu salud mental.



Recuerda que eres resistente y también lo es la humanidad. Vamos a salir de esto.



Modela comportamiento pacífico como ejemplo para los que te rodean.



Aunque debes adherirte al distanciamiento social, pasa tiempo con la naturaleza.



Haz lo que puedas para reducir riesgos. Consuélate sabiendo que te estás cuidando y cuidas a otros.



No dejes que el miedo influya cuando tomes decisiones, como empezar a acaparar suministros.



Piensa en tus reacciones. Evita los desencadenamientos que aumentan tu ansiedad.



Utiliza frecuentemente la tecnología para conectarte con otras personas.



Sé amable contigo mismo y con otros.



Practica la meditación, la yoga u otras técnicas que tranquilizen tu mente y cuerpo. Encuentra aplicaciones o videos en línea.



Escribe tres cosas que agradeces el día de hoy.



Crea una rutina, especialmente para niños y trabajar desde casa.

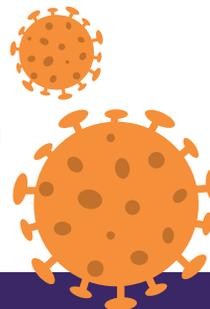


Comunícate con alguien si necesitas hablar. ¡Hay líneas directas y líneas de ayuda que te pueden apoyar!



Limita la exposición a las noticias o actualizaciones de redes sociales.

Ayuda a parar la propagación de COVID-19



Para mayor información, visite mn.health.gov
Dakota County Hotline:
952-891-7834

Dakota
COUNTY