

CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL



Incertidumbre, ansiedad, miedo, aburrimiento y soledad son algunas emociones esperables producto de la pandemia que vivimos.

Algunas recomendaciones



Busque información en fuentes confiables y oficiales.



Utilice las redes sociales, teléfonos y otros medios para mantenerse conectado con sus seres queridos.



Propóngase tareas y metas. Inclusive puede aprender algo.



Mantenga rutinas básicas: alimentación, horas de sueño y ejercicios.



Realice actividades relajantes y placenteras.



¡No pierda el humor! Sonreír y reír, genera alivio de ansiedad y frustración.

Fuentes: www.paho.org • www.gob.cl/coronavirus

**NO OLVIDE QUE SU VIDA ES LO MÁS IMPORTANTE
¡DE USTED DEPENDE CUIDARSE!**

