

Cuando el entorno genera incertidumbre... es normal sentir ansiedad, miedo o preocupación.

Aquí te damos algunos consejos para cuidarte:

Primero, tu seguridad

- Evita salidas innecesarias.
- Quédate en un lugar seguro.



Lo que sientes es válido

Ansiedad, nervios o incertidumbre..... Ponerle nombre a lo que sientes ayuda a entenderlo mejor.



Guida lo que consumes en redes

- Revisa noticias solo en momentos específicos.
- Evita contenido violento.
- Infórmate solo en fuentes oficiales.



No te aísles

- Habla con alguien de confianza.
- Y si lo necesitas, busca ayuda profesional.



Sigue tu rutina normal

- Dormir. Comer. Seguir con tus actividades, te dará estabilidad.
- Incluye una actividad recreativa.



Tranquiliza tu respiración

- Inhala en 5.
- Mantén en 5.
- Exhala en 5.



Si convives con niñas, niños, adolescentes o personas vulnerables

- Vuélvete su espacio seguro
- Escucha.
- Responde sus dudas con calma.
- Mantén sus rutinas.



En una emergencia: Llama al 911

Mantener la calma ayuda a tomar mejores decisiones. Aquí estamos para ti.

