

8

consejos contra la ansiedad durante el coronavirus



1

Busca información fácil de entender de lo que está sucediendo y de lo que hay que hacer.



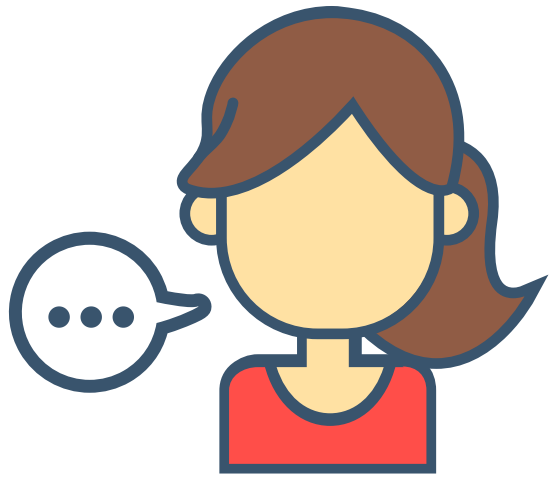
2

Mantén la rutina o crea rutinas nuevas.



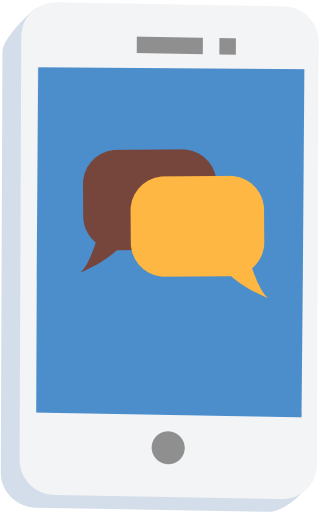
3

Mantén la calma.



4

Exprésate: habla, dibuja, escribe.
Expresa sobre todo lo que te preocupa.



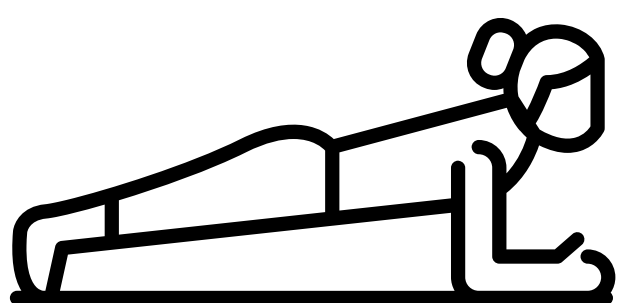
5

Mantén el contacto con otras personas
con videollamadas.



6

Adapta los espacios de tu casa
según las actividades que haces en casa uno.



7

Haz actividad física.



8

Prepárate para situaciones difíciles.