

¡Ante el COVID-19, cuida tu salud mental!

La pandemia de COVID-19 ha aumentado los niveles de estrés, ansiedad y angustia mental para muchas personas. Te recomendamos los siguientes pasos para empezar a sentirte mejor.

- Cuando sientas ansiedad, enfócate en tu respiración. Inhala profundo y exhala lentamente; repite tres veces.
- Ejercítate, intenta mantener una alimentación saludable y dormir de 6 a 8 horas diarias.
- Infórmate usando fuentes oficiales y confiables, como el Departamento de Salud o CDC.
- Durante la semana, haz pausa de un día de redes sociales. Tómate un descanso.
- Comunícate con tu familia y amigos. Habla con personas de confianza sobre tus preocupaciones.
- Si estos síntomas persisten, habla con un profesional de salud mental que pueda ayudarte a encontrar formas de comprender y manejar mejor tus emociones.



Si tu salud mental ha sufrido durante la pandemia, no estás solo/a. ¡Prueba uno o más de estos pasos para sentirte mejor hoy! Si necesitas a alguien con quien hablar ahora, no esperes y llama confidencialmente a la **Línea PAS al 1 (800) 981-0023 ó al 911.**



 **787-753-9443 ext 300**

 **Email: poderensalud@prconcra.net**

 **Facebook: PR Concra**

El proyecto “Desarrollo de la capacidad de la comunidad latina/hispana para responder al COVID-19” es apoyado por los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS por sus siglas en inglés) con una asistencia económica por un total de \$2.300.000, financiado en su totalidad por CDC/HHS. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista o respaldo de los CDC o del gobierno de los Estados Unidos.