

Cuídese con pequeños actos cada día



Haga pausas para relajarse y despejarse por medio del yoga, la música, la jardinería o pasatiempos nuevos.

Encuentre nuevas maneras de conectarse con su familia y amigos de un modo seguro, consiga apoyo y comparta sus sentimientos.



Cuide su cuerpo y haga ejercicio para reducir la fatiga, la ansiedad o la tristeza.

Dese un gusto con alimentos saludables y duerma lo suficiente.



Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias
Línea de ayuda para sobrellevar la angustia provocada por
desastres: llame o mande un mensaje de texto al 1-800-985-5990

cdc.gov/coronavirus-es