

## 6 CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS

**ACTIVIDAD** Completa las oraciones con la forma del subjuntivo que escuches.



El estrés es un estado mental que muchos de nosotros estamos experimentando a causa de la pandemia del nuevo coronavirus.

En estos momentos, es importante que todos  cómo estamos enfrentando esta situación. Estos son nuestros consejos:

Es posible que  personas que  sentir miedo a enfermarse o a morir, miedo a perder su medio de vida, a separarse de sus seres queridos, o a sentirse excluidos socialmente.

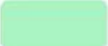
Otros pueden sentir impotencia por no poder proteger a sus familiares. También hay quienes quieren evitar acercarse a los establecimientos de salud por miedo a contraer la infección.

En estas circunstancias, es normal sentirse estresado, preocupado, triste, confundido, enojado o asustado ante la crisis, pero no hay que dejarse abrumar por ella.

Hay cosas que tú puedes hacer para aliviar el estrés, tranquilizar a los que te rodean y tomar acciones prácticas para cuidarte y cuidar a tu familia.

¿Qué podemos hacer?

## HABLAR

Cuando  mucho estrés y preocupación, hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacta a tus amigos y familiares.

## MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Si debes quedarte en casa, sigue una dieta adecuada, haz ejercicio físico, mantén patrones de sueño regulares y sigue en contacto con tus seres queridos en casa y por correo electrónico, teléfono o videollamada.

## EVITAR FUMAR, BEBER ALCOHOL O CONSUMIR DROGAS.

Éstas no te ayudarán a reducir el estrés.

Si te sientes abrumado, habla con un trabajador de salud o consejero.

Busca y ten a mano la información sobre dónde puedes acudir y pedir ayuda en tu comunidad si es necesario.

## INFORMARSE POR FUENTES CONFIABLES

Tener información actualizada sobre la situación, te ayudará a medir el riesgo y a tomar precauciones razonables. Pero evita prestar atención a rumores infundados e informaciones de fuentes no comprobadas.

Las páginas web de la OPS, de la OMS y de las autoridades de salud de tu país, te ofrecen información fiable.

## LIMITAR EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN A LAS NOTICIAS:

Para reducir la preocupación y la inquietud limita el tiempo que tú y tu familia pasan viendo o escuchando noticias que consideres perturbadoras.

## APLICAR LO APRENDIDO:

Por último, intenta poner en práctica las habilidades que has usado en el pasado y que te ayudaron a manejar situaciones difíciles.

Para más información consulta la página web de la organización panamericana de la salud [www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)