



6 consejos para enfrentar el estrés



Algunas personas tienen miedo de perder su medio de vida. (el trabajo)



Hay gente que tiene miedo de no poder proteger a su familia.



Otras personas tienen miedo de separarse de sus seres queridos (los amigos).



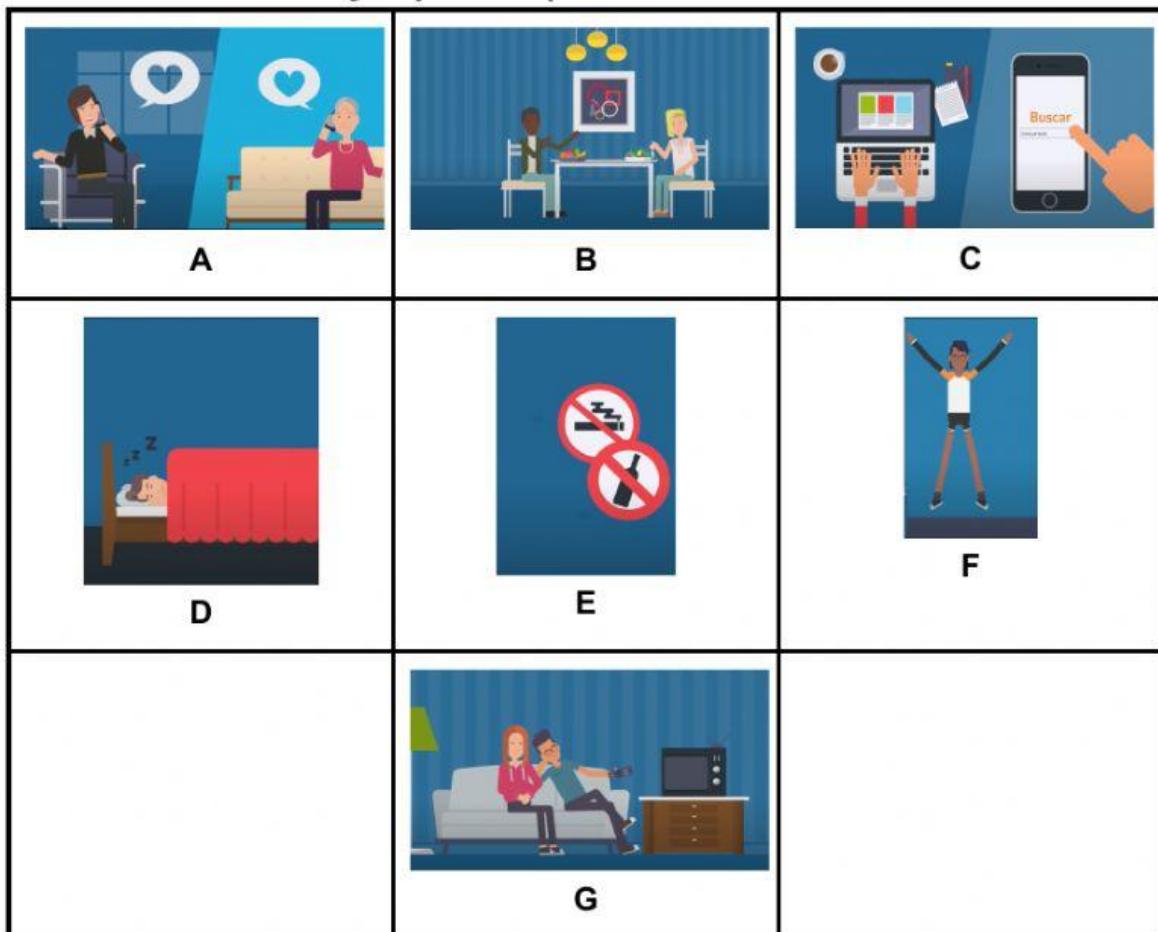
El estrés es un estado mental que muchos estamos experimentando a causa del coronavirus.



Hay personas que quieren evitar acudir (ir) a los centros de salud por miedo a contraer la infección.

Los consejos

Escribe la letra de la imagen que corresponde con la oración.



1. Es importante que limites el tiempo que ves noticias estresantes.
2. Es bueno que mantengas un patrón regular de dormir.
3. Cuando te sientes estresado es bueno que hables con un ser querido.
4. Para bajar el estrés es bueno que hagas ejercicio.
5. No debes fumar, beber alcohol, ni consumir drogas.
6. Una forma de enfrentar el estrés es mantener una dieta adecuada.
7. Es importante que busques información de fuentes fiables.