



## 6 consejos para enfrentar el estrés

*Empareja la imagen con la oración que corresponde.*



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.

|                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>A</p> |  <p>B</p>   |  <p>C</p> |
|  <p>D</p> |  <p>E</p>   |  <p>F</p> |
|                                                                                            |  <p>G</p> |                                                                                              |

- \_\_\_\_ 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.