

¿Tu bienestar se ha visto afectado por la pandemia?

La COVID-19 y todas las repercusiones que conllevamos han hecho experimentar diferentes sensaciones.



ANSIEDAD

Sentirnos ansiosos en tiempos de COVID-19 es cada día más frecuente. Todos queremos que nuestros seres queridos permanezcan sanos y, por eso, intentamos cuidarlos. Esta situación, sumada al resto de las medidas, convierten a la ansiedad en la protagonista de nuestra vida diaria.



ESTRÉS

Esta tensión psicológica se manifiesta cuando estamos abrumados por una situación. Una vez más, la pandemia pone a prueba a nuestro cuerpo que intenta dar respuestas a través de la lucha o de la huida de los momentos conflictivos.

PARA DETECTAR EL ESTRÉS EN TU CUERPO, TEN PRESENTE SI...

- No duermes bien
- Tienes problemas de concentración
- Experimentas cambios en tus hábitos alimenticios
- Padeces miedo por tu salud y la de tus seres queridos
- Aumentas el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas
- Empeoras tus problemas de salud crónicos o mentales

DEPRESIÓN

Todos tenemos momentos de tristeza pasajera, pero la depresión es un sentimiento que persiste y que afecta las actividades diarias. Uno de los desencadenantes puede ser el confinamiento por la pandemia.



¿Qué podemos hacer para **sobrellevar** estos tiempos de **pandemia**?



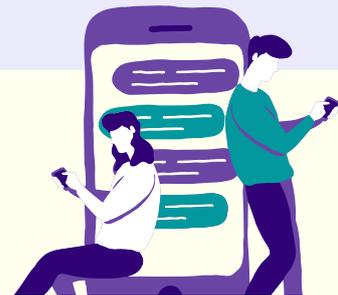
CONSULTA CON UN MÉDICO SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA COVID-19 O SI TE SIENTES ENFERMO.

AVERIGUA DÓNDE Y CÓMO ACCEDER A UN TRATAMIENTO, CONSEJERÍA O TERAPIA.



CUIDA TU SALUD EMOCIONAL PARA PODER PROTEGERTE Y PROTEGER A TU FAMILIA.

NO ESTÉS “CONECTADO” A LAS NOTICIAS LAS 24 HORAS DEL DÍA.



ATIENDE LAS NECESIDADES DE TU CUERPO HACIENDO EJERCICIO O YOGA, DURMIENDO BIEN, COMIENDO SALUDABLE, MEDITANDO Y EVITANDO EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y DROGAS.

NO OLVIDES RELAJARTE Y HACER ALGUNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTES MUCHO.



MANTÉN EL CONTACTO CON TUS SERES QUERIDOS Y CUÉNTALES CÓMO TE SIENTES.

CONÉCTATE EN LÍNEA CON ORGANIZACIONES COMUNITARIAS Y DE FE.

