

Si por estos días sientes ansiedad o miedo y crees que necesitas apoyo, ten en cuenta que puedes poner en práctica estas recomendaciones:

- Reconoce la ansiedad y el miedo como sentimientos, pero no te dejes llevar por ellos.
- Controla el deseo de buscar información de manera obsesiva, revisa noticias máximo una vez al día.
- Realiza pausas activas durante el día con actividades en casa que te motiven (lee, haz rutina de ejercicios, medita, ora, juega con tu familia, escucha música).
  - Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos.
    - Duerme y aliméntate bien.
    - Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Si después de ponerlas en práctica sientes que necesitas algo más, puedes contactar a uno de nuestros Psicólogos: Yeison Valencia, 311-3359799 - Paola A. Ayala Cel: 314-8715912

