

## Manejo del estrés durante el brote de COVID-19

Si ha estado experimentando más estrés de lo habitual, no está solo. Lidar con una pandemia es estresante. Hay temores acerca de enfermarse, el impacto económico y una interrupción en nuestras rutinas. Justo cuando más nos vendría bien un abrazo, ¡nos dicen que nos quedemos a seis pies de distancia!

Hay muchas cosas que puede hacer para aliviar la ansiedad. Estas son solo algunas sugerencias:

- Tómese un descanso de ver las noticias y las publicaciones en las redes sociales sobre el COVID-19. El flujo constante de información puede llegar a ser abrumador.
- Cuando reciba actualizaciones de COVID-19, asegúrese de que provienen de una fuente confiable, como los CDC o el departamento de salud del estado.
- Cuide su cuerpo: coma sano, muévase más, practique respiración profunda o meditación, y descanse en abundancia.
- Dedique tiempo a hacer actividades que disfruta. Muchas de esas cosas todavía se pueden hacer mientras se mantiene el distanciamiento social.
- Conéctese con otras personas desde una distancia segura. La separación física no tiene que significar falta de comunicación.

Juntos podemos hacerlo. Juntos somos más fuertes, ¡pero a seis pies de distancia!

Para obtener más información sobre [Managing Anxiety and Stress, visit the CDC website.](#)

