

PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS...

DURANTE LA CRISIS DEL COVID19



La crisis ocasionada por el coronavirus 2019 podría ser estresante para las personas. El temor y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Cada una de las personas reacciona de manera distinta a las situaciones estresantes. Sin embargo, es vital conseguir alternativas que nos permitan manejarlo de manera efectiva.

El estrés durante esta situación puede incluir

1. Temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.
2. Cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
3. Dificultad para dormir o concentrarse.
4. Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.

¿Qué hacer para manejar el estrés?

1. Disminuya el tiempo que pasa viendo o escuchando las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia continuamente puede afectarlo.
2. Cuide su cuerpo.
3. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad.
4. Duerma lo suficiente, busque espacios para descansar
5. Comuníquese con otras personas. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

Si el estrés interfiere con sus actividades diarias por varios días consecutivos, podemos ayudarlos.

**¡Llámanos, en INSPIRA te
queremos saludable!**

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

**¡Ahora con
Servicios
Virtuales
disponibles a
través de tu
Programa de
Ayuda al
Empleado!**

