

Sobrellevar el estrés

COVID-19

Alternativas saludables para sobrellevar el estrés



Cuide su cuerpo

- Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación en un sitio externo.
- Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.
- Haga ejercicio regular.
- Duerma bien.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.



Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias

- Escuchar hablar de la pandemia reiteradamente puede afectarlo.



Hága un tiempo para relajarse

- Trate de hacer otras actividades que disfrute.
 - Dar un paseo
 - Pase tiempo en la naturaleza
 - Escuchar música



Comuníquese con otras personas

- Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.



Busqué ayuda

- ¡Estamos aquí para usted! Para información sobre los servicios de salud mental de El Centro o para programar una cita, por favor llame (713) 660 - 1880 ext. 1415.

Citas de telesalud ahora son disponibles.



El Centro de Corazón
Quality Health Care

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

(713) 660-1880

www.elcentrodecorazon.org