

# COVID-19 (coronavirus)

## 6 Consejos Para Enfrentarse Con Estrés



Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis. Hablando con personas en las que confía puede ayudar. Póngase en contacto con sus seres queridos y conectase con ellos.



Tenga en cuenta que no todo dicho sobre COVID-19 es correcto. Vaya a fuentes confiables como departamento de salud local o de su estado, el CDC, o la Organización de Salud Mundial (WHO).



Limite su estrés y miedo con reducir la cantidad de tiempo que usted pasa mirando o leyendo las noticias o siguiendo redes sociales, especialmente cuando sientes que es información que molesta.



Haz las cosas que ha hecho en el pasado para ayudarse a manejar los desafíos y el estrés. Sabe que usted ha desarrollado habilidades para manejar sus emociones y úsalos durante este tiempo también.



Si se queda en casa, quedase saludable comiendo bien, durmiendo suficientemente, haciendo ejercicio regularmente y teniendo buen contacto social con seres queridos por teléfono o charlar por video.



Maneja sus emociones en una forma saludable. Tenga un plan listo en caso de que comience sentirse abrumado y no dude en hablar con un consejero o terapeuta si es necesario.

Línea Directa de Apoyo Emocional:

**1 (877) 294 - HELP**  
(4357)



Puede llamar  
2-1-1 o  
1 (800) 962-1253



Envía mensaje de  
texto NJCOVID to  
898-211



Visita [211.org](http://211.org) o  
[COVID19.NJ.gov](http://COVID19.NJ.gov) o  
[NJ.gov/Health](http://NJ.gov/Health)

[www.BelieveInAHealthyNewark.org](http://www.BelieveInAHealthyNewark.org)

\* Creado para Mission Health por Jarrard Phillips Cate & Hancock, Inc.

\*\*Adaptado de la Federación Internacional de la Cruz Roja; los datos de la Organización de Salud Mundial