



No te preocupes si te sientes, triste, estresado, o con miedo. **Es normal** en esta situación.

Habla con tus amigos o familiares cercanos para superar esos momentos.



Intenta no estar conectado permanentemente a la actualidad sobre el virus.

Hazlo solo en determinados momentos del día.



Maneja tus emociones de forma saludable y pide ayuda si la situación te desborda.

Los **profesionales en salud mental** pueden aconsejarte.



Recuerda que no toda la información que se publica sobre el virus es fiable.

Si quieres informarte, hazlo a través de las **fuentes oficiales**.



Si te ves obligado a quedarte en casa, intenta llevar un **estilo de vida saludable** que combine el ejercicio físico y el descanso con una dieta adecuada.



Realiza aquellas actividades que te han **ayudado** a superar situaciones adversas en el pasado.

Más consejos y pósters en mutuabalear.es

Fuente: OMS