

Como mantenerse alegre y optimista durante la pandemia de **COVID-19**



the
power of
humanity



Date cuenta si tu familia muestra síntomas de estrés.

Crea una lista de cosas que hacer para reducir el estrés cuando sucede.



Intenta mantener las cosas en perspectiva. Puedes haber experimentado peligros y amenazas en tu vida. Por ahora, es bueno concentrarse en las cosas que puedes controlar.



Consulta a fuentes confiables para tus noticias. Dedicar una hora cada día para actualizarte sobre los últimos hechos.



Mantén un estilo de vida saludable. Come y duerme bien. Practica ejercicio y disfruta de un poco de sol todos los días.



Tómate el tiempo para decir gracias. Expresa tu agradecimiento a enfermeras, doctores, el personal del supermercado, los repartidores de comida a domicilio y otros empleados de primera línea.

¿Quieres más información? Para más consejos prácticos sobre cómo mantener tu bienestar psicológico durante el distanciamiento físico, consulta: redcross.org.au/covid-19