

Cómo hacer frente con estrés y aislamiento

Cuídese su mente y cuerpo.

Coma comida saludable y balanceada y haga ejercicios en una manera que se ayuda sentirse bueno. Duerma lo suficiente. Evite las drogas y el alcohol.

Tome un descanso.

Tome descansos frecuentes de los medios de las noticias incluyendo el radio, la televisión, y la media social. Participe en otras actividades que las disfruta.

Mantenga las conexiones con sus amigos y su familia.

Usa comunicación virtual para mantenga contacto con seres queridos.

Comunique sus sentimientos a otras personas.

Sepa cuándo buscar la ayuda.

Si usted o un ser querido experimenta angustia extrema, llame al Red Nacional de Prevención del Suicidio inmediatamente a 1-800-273-TALK.

Para más información:
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Siempre juntos,
Watertown.

