

Enfrentar el estrés y el temor causados por COVID-19



Cuide su cuerpo.

- Comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Duerma lo suficiente.
- Respire profundo, estire el cuerpo o medite.



Conéctese con los demás virtualmente.

Hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y sus sentimientos.



Tome descansos de ver, leer o escuchar noticias, incluyendo en redes sociales.



Dedique tiempo a diario para relajarse. Intente hacer otras actividades que disfrute.

Hay ayuda disponible:
Visite [Mass.gov/COVID19](https://www.mass.gov/COVID19) o llame al **2-1-1**

