

CUIDA TU **bienestar** emocional



1

Mánten una actitud optimista y objetiva.

2

Lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad, pero no te obsesiones.

3

Evita hablar permanentemente del tema.

4

Apóyate en tu familia y amigos. Comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda que necesitas.

5

Evita la sobreinformación, estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado, por el contrario, aumentará tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

6

Contrasta la información que compartes. Las Redes Sociales muestran toda clase de información que no siempre es veraz.

7

No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.

8

Procura continuar con tus rutinas, en la medida de lo posible.

9

Ten cuidado con las conductas de rechazo y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.