



# MANEJANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Es natural sentir estrés, ansiedad, dolor y preocupación durante y después de una crisis. Todos reaccionan de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán con el tiempo. Observe y acepte cómo se siente. Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y reaccionar a las necesidades urgentes de protegerse y proteger a su familia. El cuidado personal durante una emergencia ayudará a su salud a largo plazo.

## CUIDE SU CUERPO-

Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas. Conéctese con otros: comparta sus preocupaciones y cómo es que se siente con un amigo o familiar. Mantenga relaciones saludables y crea un sistema de apoyo sólido.



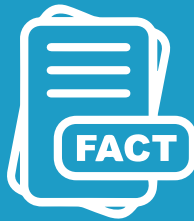
## TOMAR DESCANSOS-

Tómese el tiempo para relajarse y recordar que los sentimientos fuertes se desvanecerán. Intente respirar profundamente. Intente hacer actividades que generalmente disfrutas.



## MANTENGANSE INFORMADO-

Cuando sienta que le falta información, puede sentirse más estresado o nervioso. Mire, escuche o lea las noticias para obtener actualizaciones de los funcionarios. Tenga en cuenta que puede haber rumores durante una crisis, especialmente en las redes sociales. Siempre revise sus fuentes y recurra a fuentes confiables de información como las autoridades de su gobierno local.



## EVITE DEMASIADA EXPOSICIÓN A LAS NOTICIAS

Tómese un descanso para mirar, leer o escuchar noticias. Puede ser molesto escuchar sobre la crisis y ver imágenes repetidamente. Intente realizar actividades agradables y volver a la vida normal tanto como sea posible y buscar actualizaciones entre los descansos.



## BUSQUE AYUDA CUANDO NECESITE

Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, hable con un miembro del clero, consejero o médico, o comuníquese con la línea de ayuda de Holman Group al 1-800-321-2843.

