

# Manejo del estrés por el COVID-19

Consejos para cuidarte

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud



# Toma un descanso de las noticias.

La sobrecarga de información puede ser molesta. Haz un esfuerzo en apagar tus pantallas de vez en cuando.

Fuente: OMS

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

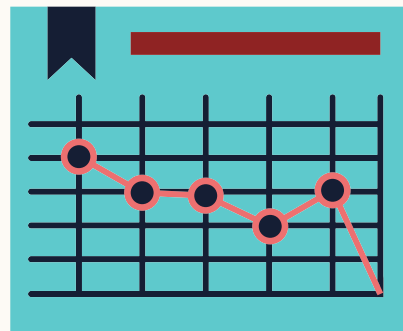


# Cuida tu cuerpo.

Medita, come comida balanceada, haz respiros profundos. Además de mantenerte a salvo, manténte saludable.

Fuente: OMS

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud





**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

# Toma el tiempo para relajarte.

Toma algunos minutos al día para hacer algo que disfrutes.

Fuente: OMS



Fuente: OMS

# Conéctate con otros.

Habla con personas de confianza sobre tus preocupaciones y cómo te sientes.

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

**La situación puede ser abrumadora, pero lidiar con el estrés te fortalecerá a ti, a tus seres queridos y a tu comunidad.**

Fuente: OMS

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud



#SBMEDICScontigo  
#ComprometidosPorSuSalud  
www.sbmedics.com



10  
ANIVERSARIO

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

