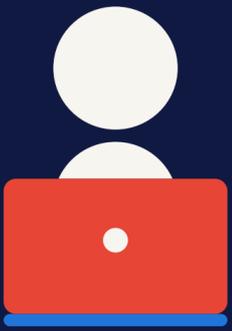


# ¿cómo evitar el estrés y la ansiedad que provoca la crisis del coronavirus?



1. Establece una rutina diaria y espacios específicos para tus tareas; no trabajes, comas y descansas en el mismo lugar.



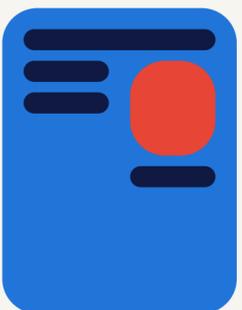
2. Expresa tus sentimientos y comunícate con otras personas a través de la tecnología, recuerda que el aislamiento es físico y no emocional.



3. Practica ejercicios de respiración profunda, ejercicios de estiramiento o meditación.



4. Haz ejercicio regularmente, duerme tus horas habituales y come saludable.



5. Consumir demasiada información puede resultar contraproducente, te recomendamos filtrar tus fuentes y asegúrate de que sean fiables, puedes escoger ciertas horas del día para informarte.



6. Mantén una actitud positiva, una forma de lograrlo puede ser inscribiéndote a alguna iniciativa social para combatir la crisis, no olvides que las pequeñas acciones hacen la diferencia.