



## Manejo del estrés frente a la alarma de la covid-19

Recupera el equilibrio siempre que lo necesites con ejercicios de atención plena *mindfulness*



Y siempre que puedas ...

**Practica la bondad**

Desea cosas buenas a los demás y a ti:  
"Ojalá pueda estar sano"  
"Ojalá esté tranquilo"

Sé amable con los demás y contigo mismo  
Comparte tus alegrías

**Agradece y perdona**

Da las gracias y sonríe siempre que puedas  
Mira qué hace falta y qué no la hace  
Perdona y perdónate a ti mismo:  
"Lo hizo / lo hice lo mejor posible"

**Cuida las relaciones**

Habla con empatía y asertividad  
No te tomes las cosas de manera personal  
Confía y haz que confíen en ti  
Genera optimismo y esperanza

**Cuida de ti mismo**

Tu esfuerzo es heroico  
Evita la fatiga empática  
No te aisles, relaciónate a través de medios seguros  
Actívate, duerme y come bien

**Contacta con el equipo de salud mental**

Llamad al 15066, de 8 a 14 h, o bien al 812421, de 8 a 20 h  
Enviad un mensaje a [suportprofessionals@pssjd.org](mailto:suportprofessionals@pssjd.org)