



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Managing COVID-19 Stress



Tips!





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Manejo del estrés por Covid-19

Consejos!





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Take a break from the news.



Information overload can be upsetting. Make an effort to switch off your screens once in a while.

Source: WHO





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Tómate un descanso de las noticias.



La sobrecarga de información puede resultar molesta. Esfuércese por apagar las pantallas de vez en cuando.

Fuente: OMS





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Take care of your body.



Meditate, eat  
well-balanced meals, take  
deep breaths.

Source: WHO





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

# Cuida tu cuerpo.



Medita, consume alimentos bien equilibrados, respire profundamente.

Fuente: OMS





# Make time to unwind.

Use a few minutes of your day to do something you enjoy a lot.



Source: WHO



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada





# Tómese un tiempo para relajarse

Utilice unos minutos de su día para hacer algo que disfrute demasiado.



Fuente: OMS



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada





Source: WHO

# Connect with others.



Talk to people you trust about your concerns and how you're feeling.



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada



Fuente: OMS

# Conéctate con los demás.



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



**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada



**Seguridade  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

**The situation may be  
overwhelming, but  
coping with stress will  
make you, the people  
you care about, and  
your community  
stronger.**

Source: WHO





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

La situación puede ser abrumadora, pero lidiar con el estrés hará que usted, las personas que le importan y su comunidad sean más fuertes.

Fuente: OMS

