



Manejar la incertidumbre durante la pandemia

Pruebe estas maneras saludables de manejar el estrés o la incertidumbre sobre la fase más reciente de la pandemia:

Enfóquese en lo que puede controlar, como utilizar una mascarilla o evitar situaciones que puedan hacerlo sentir incómodo.

Cree una rutina para mantenerse productivo y activo.

Programe un “tiempo para uno mismo” para recomenzar y volver a enfocarse.

Haga planes, pero manténgase flexible para garantizar la seguridad.

Cuente con su red de apoyo de amigos y familia.