

# ¿SE SIENTE ESTRESADO Y ANSIOSO DEBIDO AL COVID-19?

UTILICE ESTOS CONSEJOS PARA REDUCIR SU ESTRÉS Y ANSIEDAD

Concéntrese en las **COSAS POSITIVAS** que puede controlar

Mantenga el estrés bajo control:  
**MANTÉNGASE HIDRATADO,  
HAGA EJERCICIO Y COMA  
SANO**

**HABLE ACERCA DE SU  
EXPERIENCIA  
Y SENTIMIENTOS** con sus  
seres queridos y amigos, *si  
eso le es útil*

**HAGA PAUSAS**  
de contenidos  
perturbadores

**TÓMESE TIEMPO PARA RENOVAR SU  
ESPÍRITU** a través de la meditación, la  
oración o la ayuda a otros que lo necesiten

**CONÉCTESE CON OTROS** que  
pueden estar estresados por los  
muchos desafíos y preocupaciones  
asociados con la pandemia

**HAGA PAUSAS, RESPIRE  
Y PRUEBE TÉCNICAS DE  
RELAJACIÓN** como hacer  
yoga o dar un paseo



**Línea de apoyo emocional  
por COVID-19 de Georgia**  
**866-399-8938**  
Llame o envíe mensaje de texto  
Disponible de lunes a domingo; 8 am - 11 pm

La Línea de apoyo emocional por COVID-19 de Georgia brinda asistencia gratuita, confidencial y anónima a las personas que llaman porque necesitan apoyo emocional o información de recursos debido a la pandemia del COVID-19.



**Línea de crisis y  
acceso de Georgia**  
**1-800-715-4225**  
mygal.com

Patrocinado por el  
Department of Behavioral  
Health and Developmental  
Disabilities  
DBHDD

Para acceder a servicios y ayuda inmediata en caso de crisis, llame a la Línea de crisis y acceso de Georgia (GAL) al 1-800-715-4225, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.