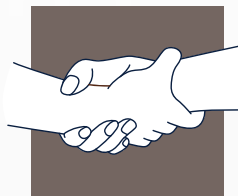


¿CÓMO COMBATIR LA TRISTEZA Y EL ESTRÉS?



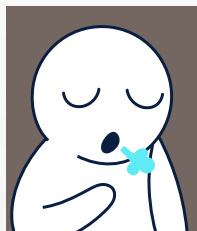
1. Acepta tus sentimientos.

Si alguien cercano recientemente ha muerto, o si no puedes estar con tus seres queridos, recuerda que es normal sentir tristeza y angustia. Está bien tomarte el tiempo para llorar o expresar tus sentimientos.



2. Busca apoyo.

Si te sientes solo o aislado, busca acceder a sesiones de teleconsejería psicológica, o busca a través de grupos de soporte en línea o sitios de redes sociales que pueden ofrecer apoyo y compañía. Si tienes estrés durante las fiestas, también puede ayudarte hablar con un amigo o un familiar sobre lo que te preocupa. Intenta el contacto con un texto, una llamada, o una conversación por video.



3. Sé realista.

Al estar en una coyuntura diferente por la pandemia, la celebración de las fiestas de fin de año serán diferentes porque la prioridad es cuidarnos a nosotros mismos y nuestras familias. Aunque tus planes para las fiestas sean diferentes este año, puedes encontrar maneras de celebrar. El distanciamiento físico no implica distanciamiento emocional.



4. Está bien tomar un respiro.

Reserva tiempo para ti. Encuentra una actividad que disfrutes. Toma un descanso sin compañía. Encuentra algo que reduzca el estrés aclarando la mente, haciendo más lenta tu respiración, y restableciendo tu paz interior.