

# Cómo lidiar con el estrés provocado por el COVID-19

Consejos para cuidarte  
a ti mismo.



# No prestes atención a las noticias las 24 horas del día.

El exceso de información puede generar malestar. Haz un esfuerzo y, de vez en cuando, desconecta.

Fuentes: WHO



# Cuida tu cuerpo.

Medita, come comidas equilibradas, respira hondo. Además de mantenerte en un lugar seguro, mantente saludable.

Fuentes: WHO





# Busca tiempo para liberar tensiones.

Aprovecha algunos minutos del día  
para hacer algo que te guste.

Fuentes: WHO

# Habla con otras personas.

Habla con personas en quienes confíes y  
cuenta tus preocupaciones y cómo te sientes.

Fuentes: WHO



**Es posible que la situación sea abrumadora, pero lidiar con el estrés te hará más fuerte a ti y también a las personas que amas y a tu comunidad.**

Fuentes: WHO

Mayor información a la  
Línea de Apoyo y  
Orientación Psicológica  
del MINSA - 113 opción 5  
desde teléfono fijo y  
celular las 24 horas



*“Te escuchamos y acompañamos espiritualmente”*

# Plataforma de Apoyo Espiritual



La Conferencia Episcopal Peruana, consciente del difícil momento que atraviesa nuestro país, puso a disposición la Plataforma de Apoyo Espiritual a nivel nacional para animar, fortalecer y acompañar espiritualmente a todos los hermanos y a sus familiares que están sufriendo a causa de la pandemia del COVID-19.

<https://noticias.iglesia.org.pe/>



Enlace de descarga del Directorio

<https://noticias.iglesia.org.pe/wp-content/uploads/2020/05/Plataforma-Apoyo-espiritual-de-la-Iglesia-Cat%C3%B3lica-01-05-2020.pdf>