

COVID-19

You stressed? We are. SO, HOW DO WE COPE?

TAKE BREAKS FROM TV/ SOCIAL MEDIA

If you're focused watching and reading about the pandemic 24/7, it can be upsetting.

CONNECT WITH OTHERS

Even if you can't see friends in person due to social distancing, talk with people you trust about your feelings. Pick up the phone and chat or FaceTime. Use an app to watch a movie together.

UNWIND

Peel your eyes away from TV coverage and endless stories online. Try meditating on your own or follow a free guided meditation on YouTube.

LOVE YOUR BODY

Taking deep breaths is underrated. Try to eat healthy meals from all those groceries you stockpiled. Exercise in your living room or go out for a walk. Set your worries aside for some shut eye.

KEEP UP WITH ROUTINES

You might be working from home, or maybe feeling the stress of being unemployed. Create daily routines for your family and don't forget to squeeze in joyful activities!

CREATE A MENU OF SELF-CARE ACTIVITIES

- Read a best-seller
- Soak up some sun in your backyard
- Write in a journal
- "Marie Kondo" those dresser drawers you've dreamed of organizing
- Tackle a 1,000 piece puzzle
- Follow a yoga class on YouTube
- Make homemade ice cream
- Watch a concert online
- Make a fort out of the outrageous number of toilet paper rolls you bought
- Update your resume you've been avoiding
- Follow and watch videos of funny dogs and cats on Instagram

¿Estresado? Nosotros somos. ¿COMO AGUANTAMOS?

TOMAR DESCANSOS DE TV/REDES SOCIALES

Si está concentrado en mirar y leer sobre la pandemia las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ser bastante.

CONECTAR CON OTROS

Si no puede ver a los amigos en persona debido al distanciamiento social, hable con personas de su confianza acerca de sus sentimientos. Levante el teléfono y chatee o FaceTime. Use una aplicación para ver una película juntos.

TE RELÁJATE

Despegue sus ojos de la de la televisión e internet. Intenta meditar o sigue una meditación guiada gratuita en YouTube.

AMA TU CUERPO

Respira profundamente. Trate de comer comidas saludables de todos los comestibles. Haga ejercicio en su casa o salga a caminar. Deja tus preocupaciones a un lado para dormir un poco.

MANTENER UNA RUTINA

Puedes estar trabajando desde casa, o tal vez sintiendo el estrés de estar desempleado. ¡Crea rutinas diarias para tu familia y no te olvides de participar en actividades alegres!

CREAR UN MENÚ DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

- Lee un libro
- Toma el sol en tu patio trasero
- Escribe en un diario
- “Marie Kondo” esos cajones que has soñado organizar
- Completa un rompecabezas de 1,000 piezas
- Sigue una clase de yoga en YouTube
- Hace helado casero
- Mira un concierto en línea
- Actualiza tu hoja de vida que has estado evitando
- Sigue y mira videos de perros y gatos divertidos en Instagram