

Maneje el estrés



**Manténgase Informado. Enfóquese en sus fortalezas.
Y dése tiempo para relajarse y descansar.**



Infórmese e informe a su familia

Permanezca con calma, evite compartir noticias no confirmadas y familiarízese con los recursos médicos y de salud mental en su comunidad

Sea Considerado

**Exprésese con educación
cuando escuche un rumor
falso o estereotipo que
promueva racismo o xenofobia
(odio a los demás por ser
diferentes) mantenga una
actitud positiva!**