



Durante las emergencias, tu bienestar también es importante.



Descansa lo suficiente y toma pausas activas durante el trabajo.



Mantente en contacto con tus seres queridos y amigos con alternativas seguras de comunicación.



Evita la desinformación.



Practica actividades recreativas según tus posibilidades.



Reduce tu estrés a través de la respiración controlada, la meditación y la relajación muscular.



Comparte tus emociones con personas que te hagan sentir en confianza.

Apoya a un colega

en momentos difíciles mostrando respeto y empatía.