



FUNDACIÓN
Carlos Slim

CUIDO MI SALUD

Después de un sismo

CLIKISalud.net

Cuido mis emociones

Consejos para manejar el estrés

Cuido mis emociones

Consejos para manejar el estrés después de un sismo para los adultos

Trata de regresar a tu rutina y actividades cotidianas lo más pronto posible

Conforme a tu disponibilidad, aliméntate lo mejor posible.

Evita el alcohol y las drogas.

Acciones como el simple caminar y dar la vuelta a la manzana te mantendrán despejado.

Cuando puedas, realiza actividades que te relajen

Saca a pasear a tu perro, dibuja, escucha música, sal a caminar al parque, lee un libro. Lo que sea que te apoye, de preferencia en compañía de tu familia.

Mantente informado

Verifica antes de compartir si la información proviene de fuentes oficiales.

No hagas caso de rumores.

Si puedes, recurre a tus amigos y familiares

Habla con alguien de confianza, y que te permita tener una conversación abierta y franca.

Si te es posible, duerme bien y lo suficiente

No veas la televisión, el celular o la computadora antes de dormir.

No ingieras alimentos o bebidas con azúcar, cafeína y alcohol por lo menos una hora antes de acostarte. Si tienes hijos, habla con ellos.



**Si tienes hijos, habla
con ellos**

Es posible que estén confundidos, asustados y preocupados. Explícales que es bueno hablar de lo que piensan.



FUNDACIÓN
Carlos Slim