

Percibe, identifica y acepta tus emociones

Ponerle nombre a lo que sentimos nos ayuda a reducir lo que nos preocupa.

¿Sientes ansiedad?, No te juzgues por ello, **es normal**, sé amable contigo mismo

Sé perseverante y fija tu atención en cosas positivas

Planéate metas cortas alcanzables y desecha aquellas cosas o actividades que te hagan sentir ansiedad

Centra tu atención plena en aspectos que te hagan sentir calma

Al sentir ansiedad haz una pausa y practica la respiración abdominal por 5 minutos

Acércate a los demás a través de las redes sociales, o llamadas telefónicas



Mostrar **gratitud** evitará que te sientas **solo** y mejorará tu estado de ánimo

Mantente activo, realizar ejercicio físico en casa ayudará a tu sistema inmunitario

Revisa información oficial, evita la sobreinformación tendenciosa y deprimente

Solicita ayuda psicológica cuando lo requieras, **Consejo Ciudadano de la CDMX**, línea de Seguridad o Chat de Confianza 55 5533-5533

Sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias

Lávate constantemente las manos y guarda tu sana distancia

!!! NO DEJES QUE EL MIEDO TE CONSUMA !!!