

Sepa cómo controlar el estrés recordando las iniciales SCOOP

Es importante que usted se asegure de cuidar su salud mental. La salud del comportamiento es elemento fundamental de nuestra salud general. La pandemia por COVID-19 es un suceso extraordinario, por lo que es normal que los individuos experimenten impactos significativos en la salud del comportamiento. Hay medidas que usted puede tomar, así como recursos disponibles para ayudarle a mantener su salud mental. A continuación se detallan los pasos específicos que puede seguir para mejorar y mantener su bienestar mental.

- | | | |
|----------|--|---|
| S | Siempre manténgase en enlace con familiares y amigos. | Los lazos sociales ayudan a desarrollar resiliencia. |
| C | Crea en la práctica de la bondad hacia usted mismo y los demás. | La bondad hacia sí mismo disminuye los síntomas de trauma y estrés. |
| O | Observe cuál es su consumo de sustancias problemáticas. | La intervención temprana puede prevenir dificultades. |
| O | OK, siempre está bien pedir ayuda. | La lucha es algo normal. Pedir ayuda da empoderamiento. |
| P | Practique actividad física para mejorar su estado de ánimo. | El ejercicio sube el estado de ánimo y reduce la ansiedad. |

LÍNEA TELEFÓNICA DE AYUDA
HOPE  4 NC 1-855-587-3463