¿COMO MANEJAR EL ESTRÉS
EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS?

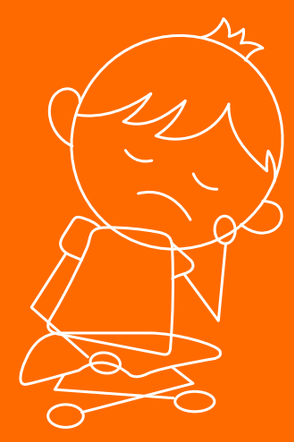
30 ANIVERSARIO NICARAGUA

World Vision
Por los niños

¿Qué es?

El resultado de un cambio inesperado o sensación de amenaza **puede comprometer el sistema inmunológico.**

¿Cómo se refleja?



Miedo, preocupación, enojo, depresión.

FÍSICA

Rutinas de ejercicio.
Alimentación saludable.
Espacios de entretenimiento.
Sueño adecuado
(entre 6 a 8 horas).

EMOCIONAL

Organización de las actividades diarias.
Pensamientos positivos.
Evitá el exceso de noticias negativas.

SOCIAL

Disfruta el tiempo en familia.
Evita el aislamiento.
Comparte experiencias positivas en Redes Sociales.

ESPIRITUAL

Busc momentos de:
Meditación.
Tiempo de Oración.

#LaSaludEstáEnNuestrasManos

RED NicaSalud

Movimiento Mundial en favor de la Infancia
Capitulo Nicaragua