

Herramientas: Las 6 Rs para Manejar el Estrés durante el COVID-19



RESPONSABILIDAD:

Tomar control, establecer prioridades, decir "NO", crear nuevos rituales



REFLECCIÓN:

Reconocer que estamos pasando momentos difíciles y procurar vivir una vida equilibrada



RELAJACIÓN:

Buscar formas de descanso, distracciones y relajación



RELACIONES:

Mantener relaciones de apoyo pero a distancia y siguiendo las apropiadas para evitar el contagio



REAPROVISIONATE DE ENERGÍA:

Comer más saludable, tomar más agua, dormir lo suficiente y reducir el consumo de cafeína o alcohol



RECREACIÓN:

Diversión, recreación, reírse, hacer pasatiempos y disfrutar momento a momento de la vida

Si busca apoyo para su salud emocional, llame a la Clínica de Psicología y Salud Integral de Pacific University al 503-352-7333 (Servicios en Español)