

¡SEA UN SUPERHÉROE!

CUÍDATE.

Todos sentimos miedo, tristeza o preocupación a veces. Es natural.

Sin embargo, este año, con todo lo que ha ocurrido con el COVID-19, esos sentimientos parecen ser peores que nunca. Eso también es natural. Todos nos sentimos así, niños y adultos por igual.

La buena noticia es que puedes hacer algo para sentirte mejor. Puedes sentirte más tranquilo, más fuerte y más feliz.

Hacer algo de lo siguiente servirá para sentirte mejor:

- Duerme mucho. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, ¡incluso los sábados!
- Come alimentos saludables habitualmente. ¡Asegúrate de comer frutas y verduras!
- Pasa más tiempo afuera, al sol. Sal de paseo, a jugar, hacer ejercicio o simplemente a relajarte.
- Respira profundamente. Suelta el aire lentamente. Repite esto cinco veces.
- Haz algo que realmente disfrutes, como leer un libro, ver una película o jugar algún juego.
- Mira o lee algo divertido o gracioso. Cuéntate un chiste. ¡Reír y sonreír realmente ayuda!
- Recuerdate que no estás solo. Todos tenemos que hacer las cosas de manera diferente debido al COVID-19. Estamos todos juntos en esto.
- Anímate. Repítete que eres fuerte. Tú puedes superar esto. ¡Eres un superhéroe!

Si sientes que necesitas ayuda, habla con alguien de confianza.

Habla con tus padres, tus abuelos, tu tía o tío, tu prima o primo, tus amigos, tu profesor, tu pastor, tu médico o enfermero, o tu vecino.

Cuéntales qué piensas, cómo te sientes y qué te preocupa.

Si crees que podrías hacerte daño o dañar a alguien más, busca ayuda.

Habla con alguien de confianza o llama al 1-877-210-8513.

Cuidarte te ayudará a sentirte más fuerte y feliz.

También estarás mejor preparado para ayudar a otras personas. De hecho, ¡eso es lo que hacen los superhéroes!





M2396-S (POD-04-21)

Por **David Buys**, PhD, MSPH, CPH, FGSA, especialista en salud de extensión del estado; y **Elizabeth Gregory North**, directora, Agricultural Communications.

Propiedad intelectual 2021 por Mississippi State University. Todos los derechos reservados. Esta publicación puede copiarse y distribuirse sin modificaciones para fines educativos sin fines de lucro, siempre que se otorgue crédito al Mississippi State University Extension Service.

Producido por Agricultural Communications.

Mississippi State University es una institución de igualdad de oportunidades. Discriminación en el empleo, los programas, o las actividades universitarias en función de la raza, el color, el origen étnico, el sexo, el embarazo, la religión, el origen nacional, la discapacidad, la edad, la orientación sexual, identidad de género, la información genética, el estado como veterano de los EE. UU., o cualquier otro estado protegido por la ley aplicable se encuentra prohibido.

Mississippi State University Extension Service, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado en promoción de las Actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. GARY B. JACKSON, Director