

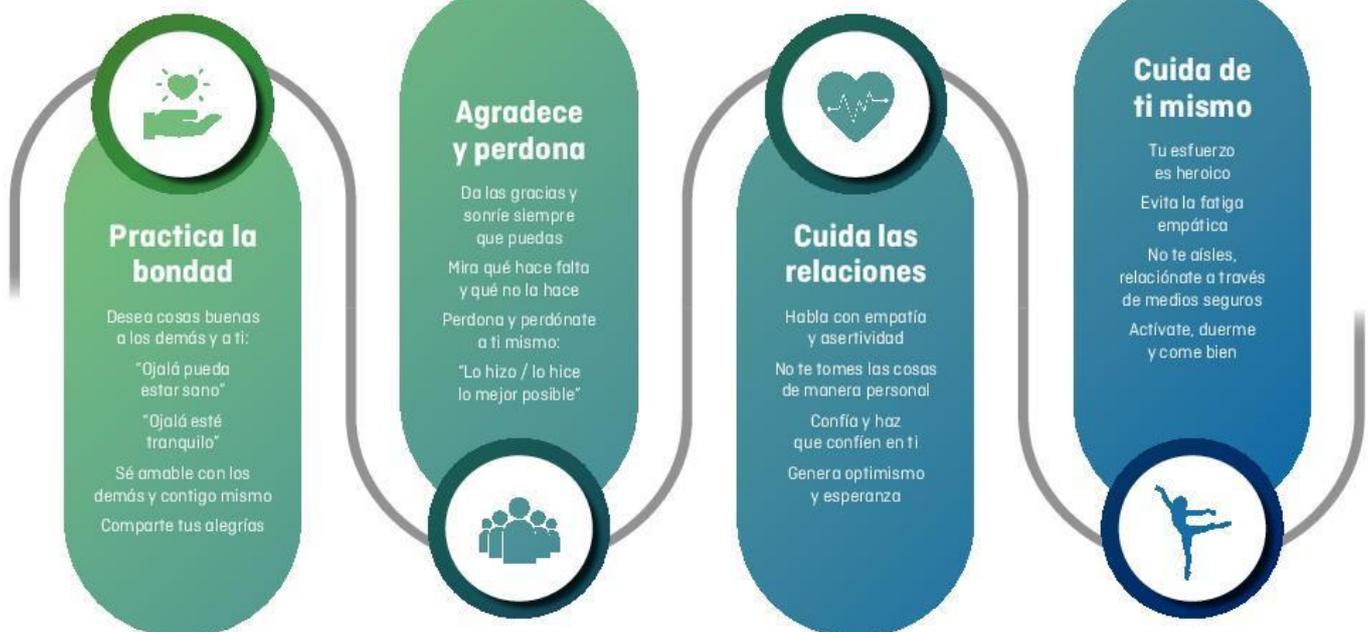


## Manejo del estrés frente a la alarma de la covid-19

Recupera el equilibrio siempre que lo necesites con ejercicios de atención plena *mindfulness*



Y siempre que puedas ...



**Contacta con el equipo de salud mental**

Llamad al 15066, de 8 a 14 h, o bien al 812421, de 8 a 20 h  
Enviad un mensaje a [suportprofessionals@pssjd.org](mailto:suportprofessionals@pssjd.org)