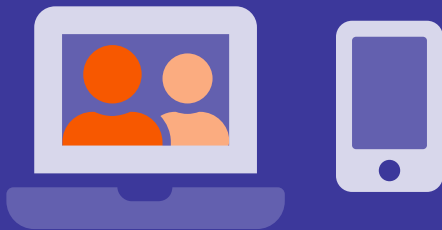


**COVID-19** (Coronavirus)

# Desarrollo de habilidades de afrontamiento en épocas de estrés

## Forme relaciones, grandes o pequeñas

Manténgase en contacto con llamadas telefónicas, correo electrónico y chat en línea.



## Explore su propósito de vida

Encuentre algunos minutos para cuidar de usted y hacer algo que le resulte significativo.



## Concéntrese en cosas que pueda controlar

Estas son épocas inusuales, y está bien no sentirse normal.



## Concéntrese en la esperanza

Recuerde, superaremos esto.



Si usted o un ser querido enfrentan una crisis, llame al **866-4-CRISIS**

**Difunda la información**

[coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)