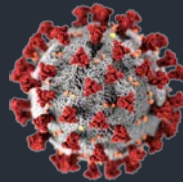


## Manejo del estrés y la ansiedad durante el COVID-19

- No hay evidencia de que el ganado pueda transmitir COVID-19 a las personas o vice versa.
- El trabajo en las engordas es considerado esencial -- entonces usted debe cuidar su salud.
- Cada persona responde de una manera diferente ante el estrés, siendo el miedo y la ansiedad emociones comunes.

Entérese de como funciona el COVID-19 para que usted y los suyos tengan una mayor tranquilidad durante esta pandemia.



Cuando usted comparte información de fuentes confiables puede hacer que las personas se sientan menos estresadas y tengan una mejor conexión.

Controle la cantidad y el tipo de información que recibe (noticias, videos, audios, etc.)



Tome descansos para mirar, leer o escuchar noticias sobre el COVID-19, incluidas las redes sociales. Escuchar repetidamente sobre la pandemia puede ocasionarle malestar y ansiedad.

- ⇒ Hidrátese.
- ⇒ Trate de comer saludable.
- ⇒ Haga ejercicio y estiramiento con frecuencia.
- ⇒ Haga tiempo para relajarse y haga otras actividades que disfrute.
- ⇒ Duerma lo suficiente (Aprox. 7- 8 horas al día).
- ⇒ Evite el uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



**Cuide su  
cuerpo**

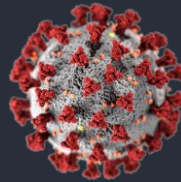
Obtenga información de fuentes confiables como el CDC <https://www.cdc.gov/> y la OMS <https://www.paho.org/es>

## Managing stress and anxiety during COVID-19

There is no evidence that cattle can transmit COVID-19 to people or vice versa. Feedlot work is considered essential -- so you need to take care of your health.

Everyone responds differently to stress, and fear and anxiety are strong emotions.

Learn more about COVID-19 so that you and your family can feel more at ease during this pandemic.



When you share information from reliable sources, you can make others feel less stress and build a better relationship with them.

Control the amount and type of information that you receive (news, videos, audio files, etc.)



Take breaks from watching, reading, or listening to the news about COVID-19, including on social media. Constantly hearing about the pandemic can make you feel uncomfortable and anxious.

- ⇒ Stay hydrated.
- ⇒ Try to eat healthy.
- ⇒ Stretch and exercise regularly.
- ⇒ Take time to relax and do other activities that you enjoy.
- ⇒ Get sufficient sleep (about 7-8 hours per day).
- ⇒ Avoid the use of alcohol, tobacco, and other drugs.



**Take care  
of your  
body**

Obtain information from reliable sources like the CDC [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) and the WHO [www.who.int](http://www.who.int)