



# Resumen

## Miedo y Pánico en Crisis Sanitaria

### ¿Qué puedo hacer si tengo ansiedad y no estoy contagiado?

Dosificar los momentos en los que me informo de la crisis



Evitar las noticias falsas, ya que sólo aumentan el miedo



Tener estrategias claras al momento de salir y ver a otras personas



Ser empático con quienes puedan estar contagiados



### Y si estoy contagiado ¿Qué puedo hacer con el miedo que siento?

Respetar la Cuarentena, quedándome en casa



Mantener contacto virtual constante con amigos y familiares



Mantener los ciclos sanos de alimentación, sueño y descanso



Seguir los consejos del médico, cuidarme y cuidar a otros cuando sea necesario



Lo más importante: Es normal tener miedo en esta situación, por lo que debemos ser muy comprensivos y ayudarnos unos a otros

Para más información o para resolver dudas, contáctanos en:



EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA



hvpcontesta@gmail.com



HPV Rancagua



JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile