

Si el miedo y la angustia quieren tomar el control recuerda que...

*** Puedes aportar a la solución, acatando las medidas preventivas.**

*** Es importante informarse a través de medios de información confiables.**

*** No debes centrar tu atención y energía únicamente en tal situación.**

*** Aprovecha el tiempo y las herramientas con las que cuentas, conoce otras formas de divertirse, de aprender y compartir con los demás.**