



**LO QUE ESTÁS
SINTIENDO ES NORMAL.**

Practica la **PAUSA**

El COVID-19 es un desastre natural.

Nuestras mentes y cuerpos reaccionan de la misma manera ante cualquier desastre: huracán, tornado, terremoto e incluso una pandemia. Estas son experiencias traumáticas.

Ira. Confusión. Dificultad para concentrarse o recordar. Tristeza. Frustración.

Estas son respuestas normales a una situación que no es normal.

¿Qué es la pausa?

Es el momento entre sentir y reaccionar.

Haz una pausa,
aprende a manejar tus
emociones a través de...



**Habilidades
de pensar**



**Habilidades para
tomar acción**



**Habilidades
de ser y estar**

**Aprende a desarrollar estas habilidades
en practicalapausa.org.**