CRISIS TEXT LINE

Cómo manejar la saturación de información

- **Establece límites:** Considera fijar horarios específicos para revisar noticias de las elecciones en lugar de estar constantemente desplazándote por las redes sociales buscando actualizaciones.
- **Seleccionar tus fuentes de noticias:** Escoger fuentes confiables y objetivas también puede ayudar a reducir la confusión y la información contradictoria.
- **Usa agregadores y resúmenes:** Herramientas como agregadores de noticias o informes diarios pueden ofrecerte una visión general y rápida de las historias más importantes sin tener que revisar interminables artículos.

- **Concéntrate en lo esencial:** Identifica los temas políticos clave o los problemas que más te importan. Enfocarte en unas pocas áreas importantes te ayudará a no perderte en el mar de información.
- **Tómate descansos:** Participar en actividades fuera de línea puede darle a tu mente la oportunidad de descansar y procesar la información con mayor claridad. Recuerda, está bien desconectarte y tomar el control de tu consumo mediático para mantener tu bienestar durante la temporada electoral.
- **Practica el autocuidado:** Desconéctate de los eventos actuales haciendo actividades que te ayuden a desconectarte del estrés, tales como caminar, escuchar música, hablar con amigos o leer un libro. Esto te ayudará a despejar la mente y acercarte a un estilo de vida más saludable.

¿Necesitas apoyo? Envía un mensaje con la palabra **ELECCIONES** al **741741** para hablar con un Consejero de Crisis voluntario.