

**NOS CUIDAMOS  
PARA CUIDAR**


## **Sonríe para conectar con los demás**

Quando estamos agobiados, preocupados y cansados nos cuesta sonreír. Esto no nos ayuda a conectarnos con nuestra familia o compañeros de trabajo.



FUNDACIÓN

cm<sup>pc</sup>



La sonrisa hace que nuestro cerebro interprete que estamos felices y libera neurotransmisores (endorfinas), que ayudan a tener una sensación de bienestar y reducir los niveles de dolor y estrés.

**Te invitamos...**

**Date un tiempo para pensar en cosas o situaciones que te hacen sonreír, que te hacen feliz.**

**Haz una lista de cosas que te hacen sonreír.**

**¿Estás riendo ya?**