

**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^{pc} 



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?