

NOS CUIDAMOS
PARA CUIDAR

¿Cómo aliviar el estrés?

Muchas veces nos sentimos agotados, desanimados, frustrados, un poco estresados por el trabajo, los niños/as y el día a día.



FUNDACIÓN

cm^{pc}



Cuando te sientas así, para y elige alguno de los recursos que tienes en ti mismo, que pueden ayudarte a calmar y ver las cosas en perspectiva.

Te invitamos...

- ▶ Respira lentamente.
- ▶ Cambia de espacio o lugar.
- ▶ Lee un libro o escuchar música.
- ▶ Cuenta hasta 10 lentamente.
- ▶ Nombra tus sentimientos y visualizar como te quieres sentir.
- ▶ Hace ejercicio.
- ▶ Hace una lista de las cosas por las que estás agradecido.