



# Apaga el estrés



**Dite a ti mismo: "Yo puedo hacer un buen trabajo"**

**Respira** profundo y exhala

**Disfruta** un baño largo

**Come** un vaso con fruta

Ponte a prueba, haz algo nuevo

**No veas** las noticias

**¿Te sientes molesto?**  
Habla con alguien

**Pide ayuda**

**Duerme bien** por la noche

Prepara chile en el molcajete

Haz ejercicios con regularidad

Come una naranja despacio, gajo a gajo

**Cuenta un chiste**

**Perdona** a alguien

Escucha **música suave**

Siembra vegetales o un jardín de flores

**Establece metas**

Aprecia la naturaleza

Compárte el almuerzo **con un amigo**

**Huele una rosa**

Haz **tortillas a mano**

Mira **fotos viejas**

Evita los chismes

**Visita** a un amigo o pariente

Llama a un amigo o pariente

**¡Celebra!**

**Baila**

Come **alimentos nutritivos** todos los días

Escucha el canto de los pájaros

**Escribe tus mejores cualidades**

**Usa tapones** de oídos cuando hay ruido

**Llora**

Saca el televisor del dormitorio

Aprende a tocar un instrumento

**Juega** con un perrito

**¿Andas con estrés?**

**¿Falta de ideas?**

**Trata una de estas**

Apaga el teléfono

Vive cada momento

**Realiza un conversación crucial, habla con tu supervisor**

Aprende a decir **no**

**Deja** de fumar

Imagina un momento de **paz**

**Escribe una carta** para alguien que ya no ves

En vez de salir a comer fuera, haz una **parrillada**

**Soluciona conflictos** hablando directamente

Compra **zapatos para correr**

Dale las **gracias** a alguien

**Desconéctate** de aparatos electrónicos

Mira el amanecer o anochecer

Deja las bebidas azucaradas

Planea antes de hacer algo

Lleva los niños al parque

Patea la pelota de fútbol con tus hijos

Invita a un amigo a cocinar **comida saludable**

**Cierra tus ojos y escucha**

Expresa **tu opinión**

Visita un **parque**

**Pide disculpa** por un error

Mira o lee algo **chistoso** todos los días

Haz **algo amable** para un desconocido

Practica natación

Disfruta de un masaje

Haz algo espontáneo

Camina sin prisa

Canta una canción

**Lee** un libro

Bebe agua **en vez** de bebidas azucaradas

Comparte tus sentimientos con alguien

Juega a la lotería con tu familia

Párate y estírate

Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té

**Camina descalzo** sobre el césped

Dile a alguien por qué le aprecias

**Escribe un poema**

Levántate 15 minutos temprano para pasar **tiempo solo**

Planea tiempo para descansar

**Ríe** a carcajadas

**Escribe una carta** a tu pariente

Camina gran distancia

Haz una **lista de metas**, luego cúmplelas

**Disfruta la música**