



# Apaga el estrés



Dite a ti mismo: <b>"Yo puedo</b> hacer un buen trabajo"	Respira profundo y exhala	Come un vaso con fruta	Ponte a prueba, haz algo nuevo	<b>No veas</b> las noticias	
	Disfruta un baño largo	¿Te sientes molesto? Habla con alguien			
	Pide ayuda	Duerme bien por la noche			
		Haz ejercicios con regularidad	Prepara chile en el molcajete		
Cuenta un chiste	Perdona a alguien	Escucha música suave	Siembra vegetales o un jardín de flores	Establece metas	
	Aprecia la naturaleza	Come una naranja despacio, gajo a gajo		Haz tortillas a mano	
	Comparte el almuerzo <b>con un amigo</b>	Huele una rosa	Mira fotos viejas		
	Evita los chismes	Visita a un amigo o pariente	Llama a un amigo o pariente		
<b>Baila</b>	Come alimentos nutritivos todos los días	Escucha el canto de los pájaros	Escribe tus <b>mejores cualidades</b>	<b>Saca el</b> televisor del dormitorio	
	Aprende a tocar un instrumento		Usa tapones de oídos cuando hay ruido		
	Juega con un perrito	<b>Llora</b>			
	Aprende a decir <b>no</b>	Realiza un conversación crucial, habla con tu supervisor			
	Deja de fumar	Imagina un momento de paz	Escribe una carta para alguien que ya no ves	Apaga el teléfono	
	Compra zapatos para correr		Vive cada momento		
	Dale las <b>gracias</b> a alguien	En vez de salir a comer fuera, haz una <b>parrillada</b>			
		Desconéctate de aparatos electrónicos			
	Deja las bebidas azucaradas	Planea antes de hacer algo	Mira el amanecer o anochecer	<b>Cierra tus ojos y</b> <b>escucha</b>	
	Lleva los niños al parque		Invita a un amigo a cocinar <b>comida saludable</b>		
	Expresa <b>tu opinión</b>		Mira o lee algo <b>chistoso</b> todos los días		
	Haz algo amable para un desconocido	Practica natación	Haz algo espontaneo		
	Camina sin prisa	Canta una canción	Disfruta de un masaje	Comparte tus sentimientos con alguien	
	Juega a la lotería con tu familia	Párate y estírate	Lee un libro	Escribe tus temores	
	Evita bebidas con cafeína, mejor prueba té			<b>Camina descalzo</b> sobre el césped	
	<b>Escribe un poema</b>		Dile a alguien por qué le aprecias		
Ríe a carcajadas	Levántate 15 minutos temprano para pasar <b>tiempo solo</b>			Planea tiempo para descansar	
	Escribe una carta a tu pariente				
	Haz una lista de metas, luego cúplelas				
<b>Disfruta la música</b>					

¿Andas con  
**estrés**?

¿Falta de ideas?  
Trata una de estas

Realiza un conversación crucial,  
habla con tu supervisor

Cierra tus ojos y  
**escucha**

Planea  
tiempo para  
descansar