



# Apaga el estrés



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