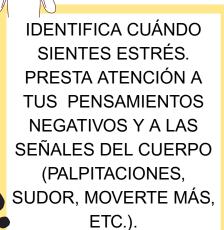
MANEJO DEL ESTRÉS





COMUNÍCASELO A ALGUIEN DE CONFIANZA: FAMILIA. AMISTADES O PROFESORADO, HABLAR **ALIVIA MUCHO Y** PERMITE QUE TE ACOMPAÑEN.



DETECTA EN QUÈ SITUACIONES TE SIENTES ASÍ: CUANDO **DISCUTES CON** ALGUIEN, CUANDO NO SABES QUÉ HACER, EN EXÁMENES, ETC.

DESCANSA LO SUFICIENTE. ASÍ TU **CUERPO Y MENTE** ESTARÁN PREPARADOS PARA AFRONTAR EL DÍA



CON MEJOR ACTITUD.

DISTRÁETE PARA SENTIRTE MEJOR: DA UN PASEO, JUEGA, HABLA CON ALGUIEN. A VECES. **CUANDO SIENTES** PREOCUPACIÓN, ES DIFÍCIL DEJAR DE PENSARLO.

¿QUÉ ES?

APRENDER A CALMARSE **CUANDO ALGO NOS** PREOCUPA O NOS HACE SENTIR MAL, USANDO **IDEAS O ACTIVIDADES** QUE NOS AYUDEN A SENTIRNOS MEJOR.

HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS Y DEJA LO QUE ESTÁS HACIENDO **UNOS MINUTOS. ESTO** AYUDA A QUE TU CUERPO SE RELAJE Y PUEDAS PENSAR CON MÁS CALMA.



HÁBLATE CON CARIÑO Y COMPRENSIÓN. CÓMO TE HABLAS INFLUYE MUCHO EN CÓMO TE SIENTES. TENLO EN CUENTA PARA CUIDARTE MEJOR.

APÓYATE EN TU **ENTORNO ¡NO TIENES** QUE HACERLO SOLO/A!. SITE SIENTES MALYNO LOGRAS ESTAR MEJOR POR TI MISMO/A, PIDE AYUDA.

