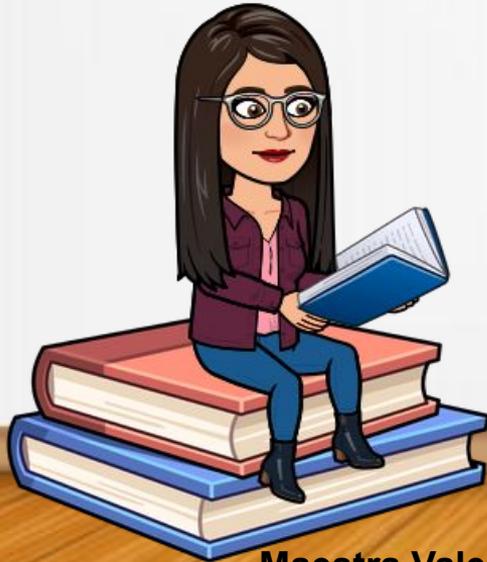


Puedes darle
click a cada una
de las opciones
para descubrir
màs informaciòn



Maestra Valeria

Psicòloga UDEEI 288

¿Te has sentido estresado durante los últimos
días?

Aquí te damos algunas soluciones para lidiar con eso:

- *Realizar un poco de ejercicio
- *Escuchar canciones para relajarte
- *Establecer rutinas para organizarte
- *Comer saludablemente
- *Tomarte el tiempo para realizar tus hobbies preferidos
- *Dormir lo suficiente
- *Hablar con amigos y familiares sobre cómo te sientes
- *Acudir con un profesional de la salud

Para saber más...

¿Cómo se da el estrés?

