

# ¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO AL ESTRÉS?



# ¿ QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MIS NIVELES DE ESTRÉS?

## CUERPO

Actividades para relajar mis músculos y bajar mi ritmo cardíaco

## MENTE

Actividades para desenredar mis pensamientos y enfocarte claramente

actividades para recuperar mi confianza y aliviar mi enojo / tristeza

## EMOCIONES

actividades que promueven que yo haga las cosas que tengo que hacer, las que necesito

hacer, y las que me encantan hacer

## COMPORTAMIENTO