



# Haz una lista

de situaciones que sabes que te estresan.

**Aprende a Reconocerlas.**

Coméntalas con tu familia de forma

**Abierta.**

Si no puedes hacerlo, ingenia estrategias para evitar los momentos que identificaste en la lista.

**CONSEXUAL.mx**

# 5 consejos sencillos que te ayudarán

## 1. Duerme al menos 8 horas

El descanso es fundamental para mantenerte tranquila y  
Reducir al máximo el estrés que tengas que enfrentar durante el día.

## 2. Lleva una dieta sana

Hay alimentos que son irritantes, si los consumes en exceso  
Eso puede contribuir a tu estrés. Los alimentos altos en  
Azúcar y grasas son enemigos de tu tranquilidad.

## 3. Practica algún deporte

no tienes que gastar en un gimnasio ni salir en  
Tiempos de Covid. Busca alguna rutina de ejercicio  
En casa y síguela lo más regularmente que puedas.  
El ejercicio es una rutina infalible para disminuir las  
Tensiones al máximo.

## 4. Practica alguna actividad que te guste.

lee un libro, dibuja, pinta, recorta, intenta tocar  
Algún instrumento musical o ponte a armar  
Rompecabezas, crea tu tiempo de la  
Mejor forma posible.

## 5. Esfuérate por practicar la amabilidad.

La amabilidad mantiene lejos a la maldad. Es la vacuna  
Contra la violencia. La violencia es una bola de nieve que  
Crece y crece y todo lo destruye. No la necesitamos para nada.



**CONSEXUAL.mx**