



Manejando el Estrés

Colorea las formas y prueba algunas de estas actividades que pueden ayudarte a manejar el estrés. ¿Cuáles funcionan mejor para ti?

Respiración del Vientre

Inhala profundamente por la nariz hasta llegar a el fondo de tu vientre. Aguanta la respiración durante 4 segundos, luego exhala lentamente. Repite tantas veces como desees.

NOMBRE ese sentimiento...

Siéntate en silencio si no estás seguro de cómo te sientes. Trata de notar si hay síntomas físicos en tu cuerpo que puedan ayudarte a nombrar y expresar tus emociones.

HACER UN FRASCO de diamantina (brillantina)

Llena un frasco con 2 partes de agua y 1 parte de glicerina (si quieres que la diamantina (brillantina) flote por más tiempo, agrega más glicerina). Agrega 2 gotas de jabón para platos. Agrega brillo y, si lo deseas, colorante para alimentos. Pega alrededor del borde de la tapa hermética, sella y deja reposar. ¡Disfruta!

equilibrar

Actividades con tiempo libre

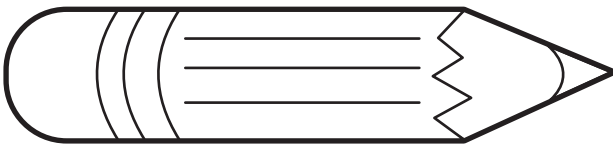
SE paciente contigo mismo

sal AFUERA

SEPA que está BIEN

- ...garabatear en lugar de colorear. Las cosas no tienen que ser perfectas.
- ...gritar en una almohada.
- ...desahogarte de una manera saludable y apropiada!

DIARIO



SNOHOMISH HEALTH DISTRICT
WWW.SNOHD.ORG