



ESTRATEGIAS PARA NAVEGAR MOMENTOS DIFÍCILES

1. Haga una rutina:



Tener una rutina es útil para manejar el estrés y reducir la fatiga mental.

2. Limite el tiempo en redes sociales/telefono



3: Respiración 4-7-8-



Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Sostén la respiración durante 7 segundos.

Exhala por la boca durante 8 segundos.

4: Conéctese

5-4-3-2-1 sentidos
5 cosas que vea

4 cosas que pueda tocar
3 cosas que pueda oír
2 cosas que pueda oler
1 cosas que pueda sentir

