

**Paso a paso recobramos
la calma y reducimos
el estrés**



1. Respiremos profundamente mientras revisamos cómo nos sentimos y podemos identificar qué nos molesta.



2. Tomémonos un tiempo para revisar las posibles estrategias para enfrentar la situación identificada.





3. Pensemos qué nos ayudaría a sentirnos mejor.

Las estrategias podrían cambiar de un día a otro o de una situación a otra.



4. Si nosotros o alguien de nuestra familia tiene un estrés muy alto, la ayuda de un médico o un psicólogo puede ser necesaria.