

# El cuidado personal para manejar el estrés



**El cuidado personal es vital para desarrollar la resiliencia hacia los factores estresantes que no puede eliminar. Aquí hay algunos consejos para superar los momentos estresantes:**

- **Evite las drogas y el alcohol**
  - Las drogas y el alcohol pueden crear más problemas y aumentar su estrés.
- **Busque ayuda**
  - Compartir sus estresores con un oído atento puede aligerar la carga. ¡Su EAP también le puede ayudar!
- **Conéctese socialmente**
  - Planee actividades divertidas con su pareja, familia o amigos.
- **Cuídese**
  - Coma sano
  - Haga ejercicio regularmente
  - Duerma lo suficiente
  - Tome un descanso (ej. Un masaje o una caminata en la naturaleza)
  - Mantenga una rutina normal
- **Manténgase activo/a**
  - Deje de pensar en sus problemas con actividades como ayudar a un vecino, ser voluntario en la comunidad, y llevar el perro a dar un largo paseo.

**Para conseguir más consejos, información, y consejería ¡Contacte su EAP hoy!**