

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!