

MANTENERSE SEGURO Y SALUDABLE: ANSIEDAD

Nuestros instructores de impacto le recuerdan a todos que se hagan cargo de su salud y seguridad.



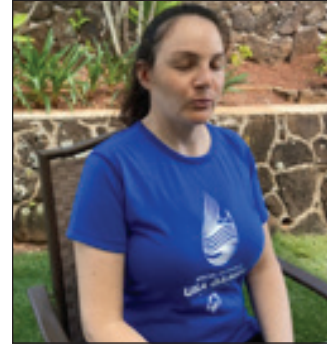
1. Crear un horario diario.



2. Pruebe con un ejercicio simple.



3. Escribir o dibujar en un diario.



4. Respira hondo.



5. Hornea algo dulce.



6. Mira un video o película graciosa.

STAYING HEALTHY AND SAFE: ANXIETY

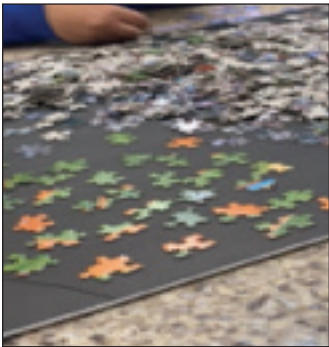
Our Impact Trainers remind everyone to take charge of your health and safety.



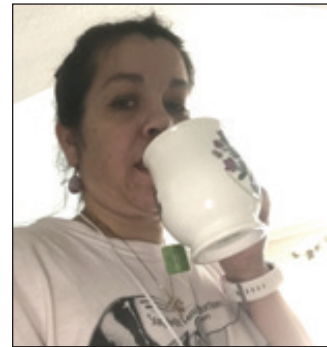
7. Escucha música relajante.



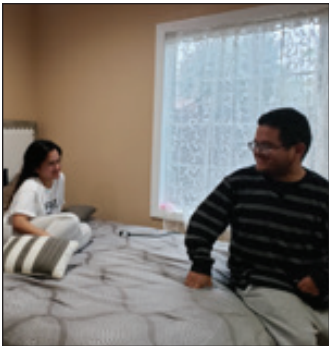
10. Lee un libro o una revista.



8. Juega juegos de mesa o haz un rompecabezas..



11. Bebe té.



9. Hable con un amigo o cuidador.



12. Intenta usar aceites esenciales.



© creative commons

Copyright ©2020 Tammy Evrard Consulting. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

(Obtenga más información en nuestra página Mantenerse Saludable y Seguro en nuestro sitio web)