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.

7. Escucha música relajante.

8. Juega juegos de mesa o haz un rompecabezas.

9. Hable con un amigo o cuidador.

10. Lee un libro o una revista.

11. Bebe té.

12. Intenta usar aceites esenciales.

