



El 1 de noviembre de 2023 es el Día Nacional de Concientización sobre el Estrés

Use sus sentidos para lidiar con el estrés

Elegir formas saludables y positivas de afrontamiento no tiene por qué ser un desafío. Deje que sus sentidos hagan el trabajo.

-  **VEA:** Las distracciones pueden ser buenas. Encuentre algo interesante para mirar. Salga y concéntrese en el primer árbol que vea. Cree un espacio en su hogar que le dé alegría.
-  **ESCUCHE:** Escuche música relajante. Encuentre un podcast o audiolibro inspirador. Dígase declaraciones positivas a sí mismo como una forma verbal de autoaliento.
-  **SIENTA:** Su piel es una herramienta poderosa en su capacidad para relajarse, descansar y encontrar alivio. Envuélvase en una manta suave. Estire los músculos o reciba un masaje.
-  **HUELA:** La aromaterapia puede ser reconfortante. Use su loción, perfume o colonia favorita. Encienda una vela perfumada. Salga y respire profundamente aire fresco.
-  **DEGUSTE:** La comida puede afectar su estado de ánimo, y el hambre puede conducir a la irritabilidad. En lugar de recurrir a la comida chatarra, intente chupar caramelos duros o beber té de hierbas.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.