

# Los Rompe-Estrés

**Libérate del estrés con lo siguiente:**

**Mueve tu cuerpo** – monta en bicicleta, baila, salta la cuerda, nada en la piscina o realiza una larga caminata.

**Búscate un pasatiempo** – un rompecabezas, una colección de sellos, un álbum de fotografías.

**Escucha música**

**Cierra tus ojos**, toma aire profundamente inhalando a través de la nariz y exhalando con la boca.

**Duerme lo suficiente**, por lo menos de 8 a 10 horas todas las noches.

**Lleva una dieta balanceada**, baja en azúcar y grasas.

**Habla con un amigo** o con un adulto en quien confíes acerca de lo que te esté produciendo estrés.

**Tómate el tiempo** necesario para reflexionar en silencio.

**Haz algo bueno** por alguien.



**IMPORTANTE:** Si todos los días durante dos semanas o más sientes los efectos de un estrés malo (ej.; dolor de cabeza, ritmo cardíaco acelerado), asegúrate de decírselo a tus padres, a tu guardián o a algún adulto de tu confianza.



## El Rompe-Estrés

**Pinta un dibujo o haz una lista** de lo que te está causando estrés. Cuando termines, rompe la lista y bótila a la basura. ¡Vas a sentir que tu estrés se derrite!