

**Paso a paso recobramos  
la calma y reducimos  
el estrés**



**1. Respiremos profundamente mientras revisamos cómo nos sentimos y podemos identificar qué nos molesta.**



**2. Tomémonos un tiempo para revisar las posibles estrategias para enfrentar la situación identificada.**





**3. Pensemos qué nos ayudaría a sentirnos mejor.**

**Las estrategias podrían cambiar de un día a otro o de una situación a otra.**



**4. Si nosotros o alguien de nuestra familia tiene un estrés muy alto, la ayuda de un médico o un psicólogo puede ser necesaria.**