

MANEJO DE ESTRÉS

dentro y fuera del trabajo

Metas realistas

Comienza el día creando una lista de "cosas por hacer" y comienza atendiendo las de mayor prioridad.

Alimentación sana

Integrar frutas, vegetales, granos y legumbres te ayudará a reducir el estrés y la inflamación. Recuerda tomar suficiente agua.

Toma 5 minutos

Regálate 5 minutos cada hora para estirarte, escuchar música o meditar. Te ayudará a despejar tu mente.

Mueve el cuerpo

Integra actividad física en tu rutina diaria antes o después del trabajo. Te ayudará a estar más relajado y energizado.

Organiza tu espacio

Tener tu escritorio limpio y organizado te ayudará a reducir el estrés mientras mantienes una sensación de control.



Descansa suficiente

Intenta dormir 8 horas cada noche. Cuando tienes mucho estrés, tu cuerpo necesita dormir más.



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** escribe a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov o utiliza el QR Code



DEPARTAMENTO DE

SALUD

COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO