



¿ESTRÉS?

La buena noticia es que existen formas saludables de controlar el estrés.
¡Practique el autocuidado!



Descanse lo suficiente



Meditar o utilizar otras técnicas de relajación



Manténgase activo físicamente



Apóyese en amigos y familiares



Encuentre otros sistemas de apoyo, como grupos de autoayuda

Si se siente abrumado por el estrés, consulte con un profesional de la salud.

1.866.723.7223

Línea de acceso gratuito 24 horas/7 días



FHC First Healthcare

FHCSaludMental.com 
PAE.Salud Mental.Academia FHC