

STRESS TIPS



Engage in a hobby or do something you enjoy.



Eat a healthy diet.



Think **POSITIVE**.



Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.



Get 8 hours of sleep each night.



Talk to your family & friends about your problems.



Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.

CONSEJOS PARA EL ESTRÉS



Busque un pasa tiempo o haga algo que disfrute.



Come una dieta saludable.



Piense en forma **POSITIVA**.



Establezca límites. Aprenda a decir que no. Resuelva una cosa a la vez.



Duerma 8 horas cada noche.



Converse con su familia y amigos sobre sus problemas.



No lidie con el estrés en forma poco saludable como comer demasiado, no comer suficiente, consumir productos del tabaco, beber alcohol o consumir drogas.