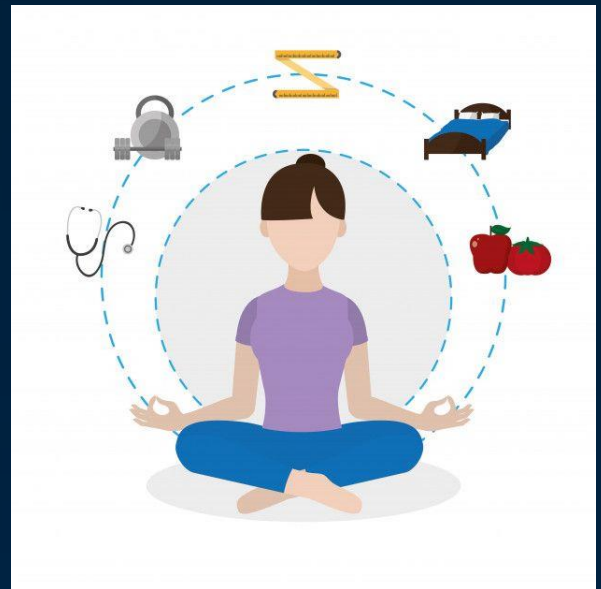


# Protocolo Manejo del Estrés

- Realiza ejercicio. Es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión.
- Aliméntate bien. El estrés puede afectar su apetito. Asegúrese de estar comiendo de manera regular y equilibrada.
- Duerma lo necesario. Es importante dormir lo suficiente para que su cuerpo tenga tiempo de recuperarse.
- Medita. La meditación es una forma de pensamiento guiado.
- Realiza ejercicios de respiración profunda , lograra relajarlo.
- No preocuparse por cosas pequeñas. . Esto puede ayudarle a tener una sensación de control.



- Buscar soluciones. Resuelve conflictos que pueda tener con otras personas.
- Mantenerse alejado de las drogas y el alcohol. Estos pueden aumentar sus niveles de estrés.
- En caso de perder el auto control y estar presentando pensamientos suicidas, **acuda a un profesional de la salud emocional** o llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de su localidad.