

## Herramientas: Las 6 Rs para Manejar el Estrés



### **RESPONSABILIDAD:**

Tomar control, establecer prioridades, decir "no"



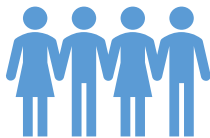
### **REFLECCIÓN:**

Reconocer que causa estrés, conocer los síntomas, procurar vivir una vida equilibrada



### **RELAJACIÓN:**

Buscar formas de descanso, distracciones y relajación



### **RELACIONES:**

Mantener relaciones de apoyo, mejorar las relaciones sociales y con uno mismo



### **REAPROVISIÓNATE**

**DE ENERGÍA:** Comer mas saludable, tomar mas agua y menos cafeína o alcohol



### **RECREACIÓN:**

Diversión, recreación, reírse, pasatiempos y disfrutar momento a momento de la vida