



STRESS MANAGEMENT

MANEJO DEL ESTRÉS

1



Caregiver Tip

Maintain a healthy diet, physical activity, and sleep habits. Good health can help us deal with stress by keeping us feeling fit and thinking clearly. Poor health habits can leave us tired, physically at risk and less able to solve problems. Stay connected with loving friends and family. Loved ones can be a support in times of stress.

Consejo para Cuidadores

Mantener una dieta saludable, la actividad física y los hábitos de sueño. Buena salud puede ayudar a lidiar con el estrés por mantenernos en forma y pensar con claridad. Malos hábitos de salud pueden hacernos cansado, un riesgo físico y menos capaces de resolver los problemas. Mantenerse en contacto con amigos y de la familia. Seres queridos pueden ser un apoyo en momentos de estrés.