



Caregiver Tip

Practice coping skills like deep breathing. Slowly breathe in through your nose and out through your mouth. Put your hand on your stomach and feel it rise and fall as you do so. Focus and notice your breathing. Do three or more slow breaths. Deep breathing can be done almost anywhere and anytime.

Consejo para Cuidadores

Practicar las habilidades de afrontamiento, como la respiración profunda. Suelte el aire lentamente por la nariz y poner a través de la boca. Poner su mano sobre el estómago y sentir que suben y bajan. Centrarse y nota que su respiración. Hacer tres o más respiraciones lentas. La respiración profunda puede hacerse casi en cualquier lugar y en cualquier momento.

ECCP