



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Reducir el estrés

Todos los padres tienen momentos en los que es difícil sacarse de encima los sentimientos de ansiedad o estrés. Tratar de disminuir estos sentimientos puede impulsar su fortaleza interior para que se pueda concentrar en satisfacer las necesidades de sus hijos y las propias.

Haga actividad física: Baile, salte, camine. Está demostrado que la actividad física alivia el estrés.

Use esencias: Rodéese de sus esencias relajantes favoritas de velas, flores o comida horneada.

Encuentre una distracción positiva: Aléjese de pensamientos preocupantes por medio de su música o película favorita.

Disfrute de la naturaleza: Pasar tiempo al aire libre puede ser muy reconfortante.