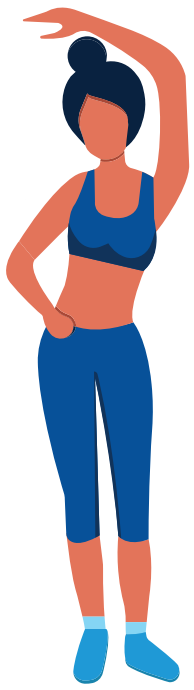




# Combatir el estrés es necesario y hay técnicas que te podrían ayudar:



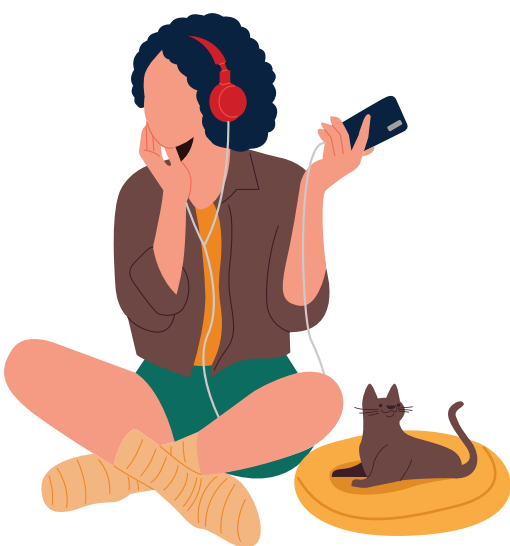
**Realizá** actividad física, eso te ayuda a disminuir la sensación de ansiedad



**Dormí** lo necesario para recuperar la energía y concentración



**Descansá** en un lugar lejos de distracciones donde podás cerrar los ojos y respirar profundo



**Escuchá** música o sonidos relajantes para disminuir la tensión



**Realizá** actividades de esparcimiento que te hagan sentir bien



**Aprendé** a delegar tareas para disminuir las cargas emocionales



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA