



Consejos para que las familias disminuyan las situaciones tensas

ADMITA QUE ESTÁ ENOJADO

ROTÚLELO Y DÉGALO EN VOZ ALTA

ADMITIRLO PUEDE LIBERAR LA ENERGÍA



RESPIRE HONDO Y CUENTE HASTA 10 EN SU CABEZA

Haga esto hasta que sienta que su ritmo cardíaco se ralentiza



TOME AIRE FRESCO

Abra su ventana o vaya a la entrada de su casa y deje que el aire le rodee.



LIBERE LA ANSIEDAD CON ACTIVIDADES

REALICE ESTIRAMIENTOS O MEDITÉ



CORRA O SALTE EN EL LUGAR

ESCUCHE MÚSICA QUE DISFRUTE

Realmente calma el alma



TÓMESE TIEMPO PARA SÍ MISMO

Incluso si son cinco minutos de silencio en la ducha o en la habitación

