

5 formas de controlar el estrés

Tus sentidos son una herramienta poderosa para reducir el estrés. Utilice esta tarjeta para encontrar lo que lo mantiene firme y tranquilo.

Tocar

¿Qué textura te calma?

Sabor

¿Cuáles son tus sabores favoritos?

Sonido

¿Qué canción, sonido o ruido te tranquiliza?

Oler

¿Qué olores te reconfortan?

Vista

¿Tienes algún recuerdo que te haga feliz?

Mi alivio del estrés

Escribe 5 cosas que te ayuden a sentirte tranquilo.

Tocar

Sabor

Sonido

Oler

Vista

MID-VALLEY
Suicide
Prevention
Coalition

