



# MES DE LA CONCIENCIA SOBRE EL ESTRÉS: TOMA EL CONTROL, UN PASO A LA VEZ



## ► RECONOCE TUS SEÑALES DE ESTRÉS

El estrés se manifiesta de manera diferente en cada persona. Puede que te sientas cansado, tenso, distraído o abrumado. Reconocer estas señales tempranas te da la oportunidad de hacer una pausa, reiniciar y cuidar de ti mismo antes de que el estrés tome el control.

## ► CREA RUTINAS SIMPLES

Cuando la vida se siente impredecible, las rutinas ofrecen consuelo. Comienza con pequeños pasos: establece una hora para despertarte, prepara tus comidas o crea un hábito relajante antes de dormir. Estos anclajes diarios pueden hacer que tu horario sea más manejable y menos caótico.



## ► MUEVE TU CUERPO CADA DÍA

La actividad física ayuda a tu cuerpo a procesar el estrés y mejora tu estado de ánimo. Incluso solo 10 minutos de estiramientos, caminar o moverse ligeramente pueden liberar tensiones, aumentar la energía y ayudarte a sentirte más en control durante el día.



# MES DE LA CONCIENCIA SOBRE EL ESTRÉS: TOMA EL CONTROL, UN PASO A LA VEZ

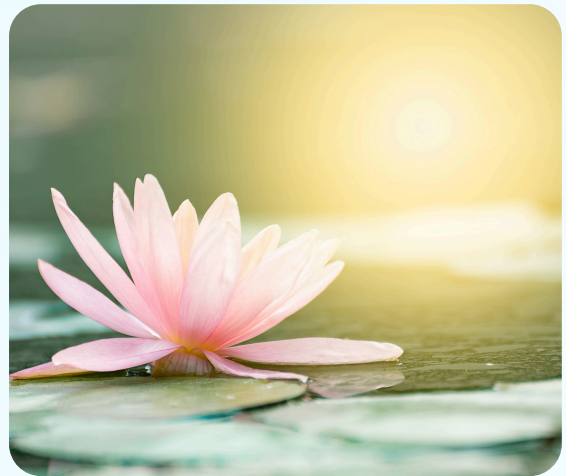


## ► TOMA PAUSAS MENTALES

Tu cerebro también necesita tiempo de descanso. Intenta alejarte de la pantalla, cerrar los ojos por unos segundos para respirar profundamente o escuchar música relajante. Las pausas breves a lo largo del día pueden reducir la fatiga mental y mejorar la concentración.

## ► ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES

Está bien proteger tu tiempo y energía. Di no a las cosas que te agotan demasiado y date permiso para descansar. Establecer límites reduce el agotamiento y te ayuda a estar presente para lo que realmente importa.



## ► NO ESTÁS SOLO

El estrés puede sentirse aislante, pero no estás solo. Hablar con alguien, ya sea un amigo, un coach o un consejero, puede brindar alivio y claridad. Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad, y puede cambiarlo todo.

## CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial y herramientas diseñadas para ayudarte a manejar el estrés y sentirte lo mejor posible. Inicia sesión a través de la aplicación móvil de Bree Health o visita el sitio web en cualquier momento para explorar tus beneficios de bienestar.