

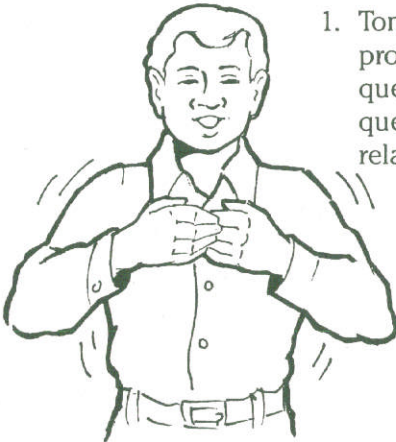
## CONSEJOS PARA REDUCIR LA TENSION



La tensión puede hacerlo sentir nervioso, triste o deprimido. Puede estar muy preocupado por su familia, el trabajo y problemas de dinero. Vivir con esta lucha cada día puede dejarlo cansado, nervioso y pensando que su situación no tiene remedio.



### Puede reducir la tensión haciendo lo siguiente:



1. Tome varios respiros profundos. Esto hace que respire más lento y que sus músculos se relajen.

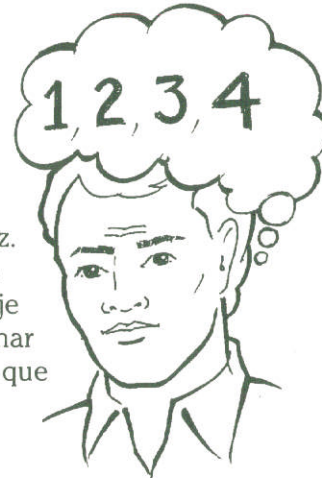


2. Haga ejercicio. Váyase a caminar en el día.

3. Piense positivamente. Recuerde las cosas buenas que hay en su vida.



4. Cuento hasta diez. Esto hace que se detenga y se relaje antes de reaccionar ante la situación que le causa tensión.



5. Estírese bien. El estirarse hace que los músculos se relajen y se sienta menos tenso.



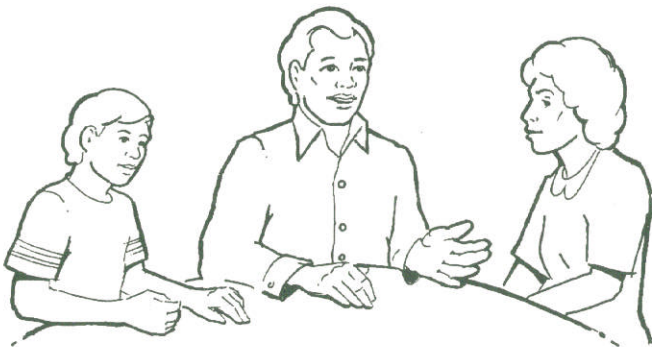
6. Dé masaje a los músculos tensos. Los músculos que están atrás del cuello y arriba de la espalda normalmente se vuelven tensos cuando usted está tenso. Un masaje los ayudará a relajarse.



7. Báñese o tome un baño de tina calientes. Esto ayuda a relajar sus músculos.



8. Escuche una buena música. La música también lo ayuda a relajarse.



9. Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Es importante que ellos sepan cómo se siente para que lo puedan ayudar.



10. Pida ayuda cuando lo necesite. Si usted no duerme bien, tiene dolores de cabeza o dolor de cuello o espalda, debe ir a una clínica.