

Haga rolar sus preocupaciones: Lista de Actividades Agradables

- Leer libros o revistas
- Soñar despierto
- Arreglarse el pelo
- Trabajar al aire libre en su jardín
- Escuchar música
- Ducharse o tomar un baño caliente
- Salir a caminar
- Arreglarse las uñas de las manos o los pies
- Cantar
- Dormir una siesta
- Contar historia de su infancia o país
- Practicar un ejercicio de relajación
- Preparar una comida nueva
- Bailar
- Pintar
- Escuchar su música favorita

Extender la actividad:

- Haga una evaluación de la tensión en su cuerpo. Busque una posición cómoda. Respire profunda y rítmicamente. Al respirar podrá encontrar puntos específicos con tensión. Si relaja los hombros, por ejemplo, el posible que el resto de su cuerpo se relaje también.

Materiales:

- Sobre
- Papel en blanco
- Marcadores o crayolas



Cuál es el beneficio:

- El estrés excesivo puede afectar negativamente el sueño, la dieta y las interacciones con los demás. Cuando usted controla su tensión, reduce el estrés de su bebe.