

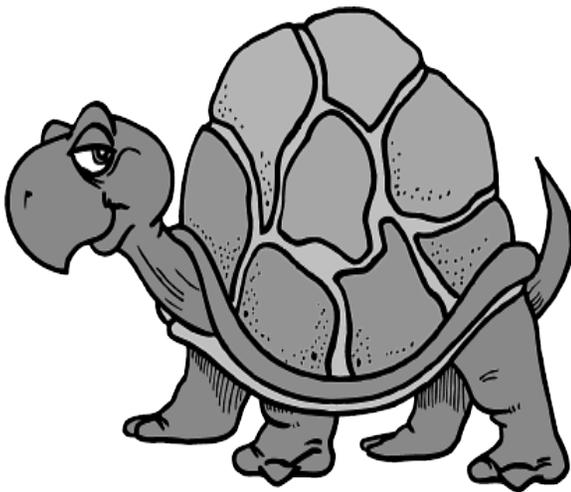
Sea paciente

Algunos hábitos son difíciles de romper.

Aprender nuevas formas de relajamiento requiere práctica.

*Sea paciente.
Trate uno a la vez.
Usta llegará.*

Despacio y con firmeza se gana la carrera



El centro de salud en su comunidad se interesa por usted

¿Necesita más información?



Pregunte a su proveedor de salud

Llame la
Asociación Americana de
Diabetes
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)



Esta información es solamente para propósitos de educación y no es previsto como consejo médico. Para determinar si es apropiado para usted, consulte con su proveedor de salud.

Publicado por Departamento público de salud en Connecticut, apoyado por el centro de control de enfermedades
award #U32/CCU122680

Vive libre con diabetes

TRANQUILO



Maneras
simples para
relajarte.

Tranquilo

Tranquilo quiere decir relajarse.
Guardar la calma.



No fume, beba o coma para
reducir su estrés



Hay mejores maneras para
relajarse.
Y ellas son muy simples

Manera simples para tranquilizarse

Sonría Con Frecuencia

Apuesto que usted no lo
puede hacer sin sentirte
alegre.
Trate.



Ríase frecuentemente

Sonría sólo o acompañado.
Disfrute las cosas buenas de la
viva.

Sueñe despierto

Imagine los buenos tiempos



Respire

Tome asiento.
Cierre los ojos.
Respire hondo y despacio.
Deje que su cuerpo se relaje.

!Más Tranquilo!

Mueva Su Cuerpo

Camine. Baile.
Mover el cuerpo ayuda a
reducir estrés.



Expresé sus sentimientos

No los guarde dentro.
No se exalte.
Comente con sus
amigos como se siente.

