

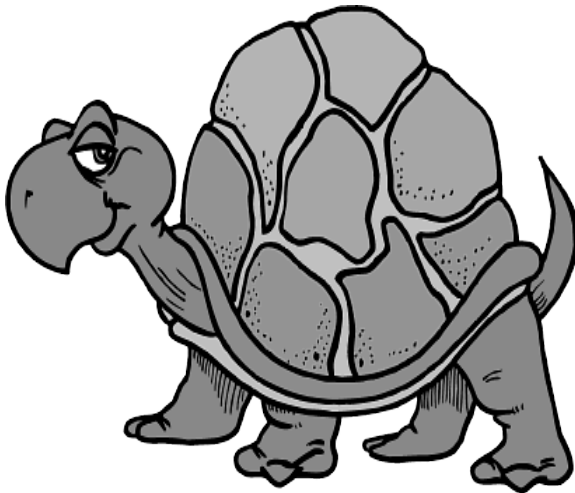
## Sea paciente

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.

