



Fulfilling a Promise,
Making it Possible.

16 West Front Street | Suite 220 | Trenton, NJ 08608 | 609-695-1977 (Phone) 609-695-5392 (Fax)

WWW.CHILDRENSFUTURES.ORG

Tratando Situaciones Estresantes

1. **Salud Mental** – Mejoral la salud mental en general y educación sicologica
2. **YOGA** – Practicas suaves para principiantes
3. **Capacitación** – Eliminacion de las barrera de tu vida
4. **Educacion Sobre Abuso de Subtancia** – Eliminar sustancias ilícitas
5. **Perdida y dolor** – Lidiar con la perdida de un serquerido ó amigo
6. **Manejo de Ira** – Manejar la ira y situaciones estresantes
7. **Consajeria de Apoyo**
8. **Prevencion de Recaida** – Mantener recuperación/sorbriedad

Cada día, trate de Relajarse

Cierre los ojos, ponga se cómoda/o y concéntrese en su respiración

Aspirar... Uno...Dos...Tres...Pausa

Exhalar...Uno...Dos...Tres

Es importante que la respiración sea lenta y regular

Intente practicar regularmente – Unas tres veces al día o las veces que pueda