

HOJA DE EJERCICIOS 1.2: CÓMO LE PUEDE AYUDAR EL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS



¡El estrés crónico nos derrumba! Pero podemos aprender a manejar el estrés y así tener más equilibrio en nuestras vidas:

- Cambiando la forma en que nos **comportamos**
- Cambiando la manera en que **pensamos** y entendemos nuestros problemas
- Recibiendo **apoyo** de otras personas

