

## 5 TIPS PARA CONSERVAR LA CALMA

Una mente calmada puede identificar mejor sus necesidades primordiales, enfocar esfuerzos en cubrirlas en el momento, sin ocuparse de miles de cosas a la vez, por ende mantener la calma te ayuda a cumplir mejor tus responsabilidades día a día.



The infographic features a central illustration of a woman in a green top and dark pants performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with her hands clasped above her head. Surrounding her are five teal-colored circular segments, each containing an icon and text for a tip. The tips are: 1. ESCUCHA MÚSICA (Listening to music), 2. SAL A PASEAR (Go for a walk), 3. RESPIRA (Breathe), 4. HIDRÁTATE (Hydrate), and 5. ESTÍRATE (Stretch). A sixth segment, AROMATERAPIA (Aromatherapy), is located at the bottom right of the central figure.

**ESCUCHA MÚSICA**  
La música genera biorritmos positivos y cambia el estado de ánimo.

**SAL A PASEAR**  
Camina, sal a pasear, observa a las personas, el paisaje hará que tu mente se despeje.

**RESPIRA**  
Presta atención a cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Escucha tu respiración y oxigena tu mente.

**HIDRÁTATE**  
Bebe un vaso de agua para calmar la ansiedad.

**ESTÍRATE**  
Estira los músculos y las articulaciones para deshacer la tensión y propiciar la relajación.

**AROMATERAPIA**  
Oler un aroma que te transporte a un momento feliz de tu vida te proporcionará una subida de ánimo.

Fuente: EsSalud