

## **IDEAS PARA CONSTRUIR FORTALEZAS Y MANEJAR LOS CAMBIOS**

ES POSIBLE QUE ANTE UN CAMBIO EXPERIMENTEMOS...

- INCERTIDUMBRE
- CONFUSION
- TRISTEZA
- ENOJO

Recuerda que no estas solo apóyate de amigos y compañeros.

Desarrolla metas realistas y muévete hacia ellas dando pequeños pasos.

Comparte tus sentimientos y preocupaciones. Busca y escucha consejos.

CUIDATE:

- MANTEN EL SENTIDO DEL HUMOR
- COME SALUDABLE
- DESCANSA Y DUERME LO SUFICIENTE
- HAZ EJERCICIO

**SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE CÓMO CONSTRUIR  
FORTALEZAS PARA LOS CAMBIOS QUE TE PROPONES CONTACTA AL PAE**

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

[www.mipae.com](http://www.mipae.com)

