



## **Desempleo es difícil para todos.**

**Puede parecer que nunca hay suficiente tiempo, dinero, descanso o ayuda disponible.**

**Puede ser estresante y espantoso cuando cambia su situación de dinero.**

**Hay mas posibilidad que la violencia domestica va a ocurrir cuando la gente siente estrés debido a preocupaciones de dinero.**

**Es muy importante saber qué puede hacer usted, sus seres queridos y sus mascotas para mantenerse seguros cuando usted este totalmente estresado...**

## **CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS**

Haga una lista de familiares, amigos o vecinos que puede llamar cuando usted se siente estresado. Mantenga los números cerca de su teléfono.

Anote sus sentimientos en un papel.

Tome diez respiraciones lentas y profundas.

Llorar o gritar donde y cuando nadie más puede oírlo.

Tome 15 minutos de descanso.

Piense en ir a un grupo de apoyo para hablar con otros.

No utilice alcohol o drogas. Puede hacer las cosas peor.

Si se siente demasiado estresado, hable con su médico o un consejero.

**¡Llame ahora para ayuda!**

**Safe Harbor 920-452-7640  
Linea de Crisis 920-458-3151**

## **CUIDESE**

Coma bien y descanse mucho. Cuando usted esta cansado o con hambre, las cosas chicas se miran grandes.

No use drogas, alcohol o cafeína, porque eso puedo hacerlo sentir peor.

Camine, haga ejercicio, baile, o haga otra clase de ejercicio físico cada día. Puede ayudar a bajar el estrés.

Haga algo especial para usted. Lea un libro. Vea su programa favorito. Juegue con los juegos en la computadora. Dedíquese a un pasatiempo. Tómese un baño largo.

Si es posible, comparta las tareas domesticas.

Cambie el paisaje. Lleve a todos a caminar o a un paseo.

Tome un descanso de su pareja o familiar y visite un amigo.