

# APA | Tips para manejar el estrés



**TOMA UN DESCANSO**  
de las redes sociales y  
las noticias



Piensa en tres **COSAS**  
**BUENAS** que te  
pasaron en el día



**DESCONÉCTATE** de 15  
a 30 minutos cada día



**MANTÉN EL**  
**CONTACTO** con  
familia y amigos



Conserva la  
**PERSPECTIVA** de las  
cosas