



American Heart Association®

Healthy for Good™

FIGHT STRESS WITH HEALTHY HABITS

1. **Slow down.**

Plan ahead and allow enough time to get the most important things done without having to rush.

2. **Snooze more.**

Try to get seven to nine hours of sleep each night. To fight insomnia, add mindfulness and activity.

3. **Let worry go.**

The world won't end if a few things fall off of your plate. Give yourself a break and just breathe.

4. **Laugh it up.**

Laughter makes us feel good. Don't be afraid to laugh out loud, even when you're alone.

5. **Get connected.**

A daily dose of friendship is great medicine. Make time to call friends or family so you can catch up.

6. **Get organized.**

Use "to do" lists to help you focus on your most important tasks and take big projects one step at a time.

7. **Practice giving back.**

Volunteer your time or spend time helping out a friend. Helping others helps you.

8. **Be active every day.**

Exercise can relieve mental and physical tension. Find something you think is fun and stick with it.

9. **Give up the bad habits.**

Too much alcohol, tobacco or caffeine can increase blood pressure. Cut back or quit to decrease anxiety.

10. **Lean into things you can change.**

Make time to learn a new skill, work toward a goal, or to love and help others.

Learn more at heart.org/HealthyForGood



American Heart Association®

Healthy for Good™

COMBATIR EL ESTRÉS CON HÁBITOS SALUDABLES

1. **Tómese su tiempo.**

Planifique con antelación y deje tiempo suficiente para hacer las cosas más importantes sin tener que apresurarse.

2. **Duerma más.**

Intente dormir de siete a nueve horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue actividades y conciencia plena a su rutina.

3. **Deje las preocupaciones.**

El mundo no se acabará si no puede lidiar con todo. Tómese un descanso y simplemente respire.

4. **Ríase.**

La risa nos hace sentir bien. No tenga miedo de reír a carcajadas, incluso si está sola.

5. **Conéctese.**

Una dosis diaria de amistad es una excelente medicina. Tómese el tiempo de llamar a amigos o familiares para ponerse al día.

6. **Organícese.**

Utilice listas de “cosas por hacer”, para que lo ayuden a enfocarse en las tareas más importantes, y aborde los grandes proyectos de un paso a la vez.

7. **Practique acciones comunitarias.**

Ofrezca su tiempo como voluntaria o dedique tiempo a ayudar a sus amigos. Ayudar a otros lo ayuda a usted.

8. **Manténgase activa todos los días.**

El ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentre algo que le parezca divertido y perseverare en ello.

9. **Deje los malos hábitos.**

El exceso de alcohol, tabaco o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca el consumo o déjelo para reducir la ansiedad.

10. **Prefiera las cosas que puede cambiar.**

Deje tiempo para aprender una nueva habilidad, trabajar para alcanzar una meta o para expresar amor y prestar ayuda a otros.

Obtenga más información en
heart.org/HealthyForGood