

Hay algunas necesidades básicas que todo adulto debe llenar regularmente:

- ❖ Seguir una dieta sana
- ❖ Obtener descanso adecuado
- ❖ Obtener apoyo de otros en nuestra vida personal y profesional
- ❖ Definir una separación entre nuestra vida personal y profesional
- ❖ Hacer ejercicios regularmente - algo que ayuda a aliviar la tensión

- ❖ Pasar tiempo a solas cada día – aunque solo sean unos pocos minutos
- ❖ Hacer algo cada día que usted disfrute – Ej. Leer, caminar, dibujar, etc.
- ❖ Tener contacto con otros adultos
- ❖ Tener una diversión que consista en hacer algo no relacionado con su trabajo
- ❖ Poner límites con otros

- ❖ Permitir que otros sepan lo que necesitamos y que estemos dispuestos a aceptar ayuda cuando sea necesario
- ❖ Tener un estilo de vida equilibrado que abarca las necesidades físicas, emocionales y espirituales.

**¡Cuando ya no
soporte
el estrés solo
diga NO!**

Nosotros Primero!

Todos nosotros tenemos algunas necesidades específicas que se deben llenar para permitirnos funcionar bien. El satisfacer estas necesidades debe tener una prioridad alta en nuestro diario vivir.

Las personas con las cuales nos relacionamos en un nivel personal y profesional también tienen necesidades. Nuestro papel es ayudarles a llenar esas necesidades cuando este a nuestro alcance hacerlo.

Si llenamos nuestras propias necesidades, entonces optimistamente, otros seguirán nuestro ejemplo. Todos nosotros necesitamos tiempo a solas - tiempo de renovar nuestros espíritus y fijar nuestras prioridades personales y profesionales.



Prevenición del Abuso Infantil
en Rhode Island

500 Prospect Street
Pawtucket, RI 02860
(401) 728-7920
(401) 724-5850 (fax)

www.preventchildabuse-ri.org

La misión de Prevenición de Abuso Infantil en Rhode Island es de prevenir el abuso a los niños a través de la educación, apoyo de programas e información al público. Nuestra meta es de mantener a cada niño seguro del abuso y negligencia. Al apoyar a Prevenición de Abuso Infantil en RI usted estará ayudando a crear un ambiente positivo para los niños y familias de RI, uno en el cual puedan crecer y prosperar.

Aliviando El Estrés



Prevenición de Abuso Infantil
en Rhode Island