

¡Tome el control de su salud!



Querido estrés, ya te he superado.

No permita que el estrés controle su vida.

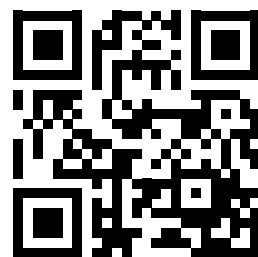
El estrés puede afectar su estado de ánimo y su salud, pero usted tiene el poder de tomar decisiones más saludables. ¿Listo para sentirse mejor y estar seguro? Es el momento de disminuir el vapeo y el consumo de cannabis y alcohol.

Empiece su viaje hacia una versión más saludable de usted mismo.

- **Haga las cosas que le gustan**—juegue con una mascota, escuche música o pruebe un nuevo deporte.
- **Descanse**—duerma lo suficiente, evite la cafeína y limite el tiempo de pantalla. Evite el alcohol, el cannabis y el vapeo para descansar mejor.
- **Coma bien**—beba mucha agua, consuma tres comidas balanceadas al día y elija bocadillos nutritivos.
- **Manténgase activo**—corra, camine, nade, patine o levante pesas, mover el cuerpo ayuda a reducir el estrés.
- **Establezca relaciones con amigos**—únanse a un club, llame a un amigo o simplemente salga con alguien importante para usted.

Obtenga más información en tpchd.org/youcan.

Para obtener más recursos, escanee el código QR o visite teenlink.org.



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities