



Cinci metode importante pentru managementul stresului pe termen lung

1

Construiți-vă o rețea de sprijin!



2

Creați o rutină a familiei.
Fiți consecvenți!



3

Simplificați rutina familiei în perioadele de stres ridicat!



4

“Timp Special”
Fixați un lucru pe săptămână pe care-l așteptați cu nerăbdare pentru a-l face cu familia dumneavoastră!



5

Îngrijiți-vă pe dumneavoastră înșivă!

