



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS FELICIDAD EN EL CEREBRO.



HOLA!!

En estos días quizás nos hemos sentido más desanimados **SIN GANAS** de nada, no tengas miedo ante eso, ya que es normal, más en estos días.

Es por eso que **preocupados de tu salud emocional**, puesto que una inteligencia emocional óptima más una inteligencia racional o cognitiva, logra el éxito profesional y personal. Se presentan simples maneras de aumentar la **liberación de los químicos de la felicidad**.

¿Me oyen? ¿Me escuchan? ¿Me sienten? ¿Me tienen?

Endorfina + Dopamina + Serotonina + Oxitocina

“El cuarteto de la felicidad”

DOPAMINA.

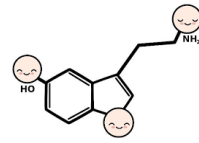
- DUERME BIEN (7 A 9 HRS.)
- CELEBRA PEQUEÑOS LOGROS TODOS LOS DÍAS.
- PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE.

OXITOCINA.

- DARLE A ALGUIEN UN ABRAZO POR 20 SEGUNDOS.
- MIMAR O REGALONEAR A TU MASCOTA.
- MEDITAR.



SEROTONINA.



- AGRADECE A DIARIO.
- PRACTICA ACTOS DE BONDAD AL AZAR.
- RECUERDA UN MOMENTO QUE APRECIES.

ENDORFINAS.

- RÍE MUCHO.
- CORRE, BAILA, CANTA.
- COME CHOCOLATE OSCURO.

Recuerden que el equipo psicosocial EISA está para ayudarlos y acogerlos, es por eso que si necesitan apoyo no duden en contactarnos.

Un saludo cordial.

Profesora Karen Muñoz Castro.