

# CONSEJOS *de* PREVENCIÓN



## PALIAR LOS MOMENTOS DE MAYOR TENSION



*En los momentos de mayor tensión intenta descargarte aplicando la siguiente secuencia:*

*Coge aire por la nariz hasta que notes los pulmones llenos.*

*Aguanta el aire durante al menos 2 segundos.*

*Expulsa el aire lentamente comenzando por el abdomen y finalizando por el pecho.*

*Repite los tres puntos anteriores durante 5 minutos.*