

Si tienes un hijo/a con discapacidad

# TIENES ESTRÉS SI...



## TE CUESTA DORMIR

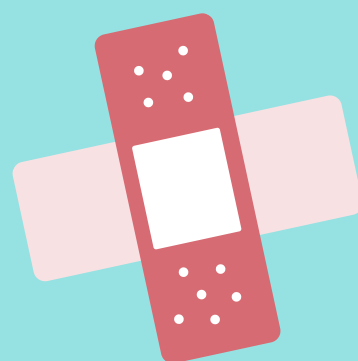
### A pesar de estar agotada/o

Puedes tener la sensación de necesitar dormir a todas horas, pero en la cama no puedes conciliar el sueño

## ESTÁS MÁS ANSIOSO/A

### No puedes controlar tu mente

Das vueltas una y otra vez a tus preocupaciones. Sientes un peso en el pecho, taquicardia o la respiración alterada



## NO TE PUEDES CONCENTRAR

### En nada de lo que haces

Ni en el trabajo, ni en casa...incluso te cuesta mucho concentrarte en la lectura. Cometes más errores de lo habitual

## SIENTES QUE TE HUNDES

### Todo te pesa y no puedes manejarlo

Sientes que Todo es complicado y no ves la manera de resolverlo. No es solo una cosa, la sensación es que se trata de Todo.



## ENFERMAS CON FACILIDAD

### Tu cuerpo está pagando el precio del estrés

Dolor de cabeza, de espalda, de estómago. Erupciones cutáneas. Caída de pelo...Tu sistema inmunitario se debilita.



## VAS A CAMARA LENTA

### No tienes energía

Y no encuentras la manera de recuperarla por más cafés que te tomes.

## TE DESCONECTAS

### No te interesa nada

Ni lo que ocurre en tu entorno más inmediato ni en el mundo en general.... Sientes apatía.

