

# Fatigue & Stress – Landscaping Infographic

## – Spanish





Trata de transmitir tus sentimientos con alguien de confianza, la frustración puede ser mala para el agotamiento.



Realiza actividades extras, el cuerpo necesita mantenerse activo a través de constantes ejercicios.



Las actividades extracurriculares son buenas, no dediques tus fines de semana para dormir, programa actividades para esos días como salir con tus amigos a bailar.



Evita platicar del trabajo, busca otros temas de conversación



Si te sientes muy cansado es necesario que pidas vacaciones o aproveches un fin de semana largo para realizar un viaje que te haga sentir como nuevo.



Mejora tus hábitos alimenticios. Es necesario que desayunes incluso cuando no tengas hambre, esto te dará energías para estar animado y alegre.



Mantente hidratado, el agua es el componente principal de la sangre sin embargo no es suficiente para contrarrestar la pérdida de componentes, muchas empresas están adoptando bebidas ricas en electrolitos como Hydro, la cual ha sido un remedio importante para evitar la deshidratación.



Cuando te sientas muy agotado salpica tu cara con un poco de agua o tomate una ducha con agua fría.



No esperes a que te de sed para hidratarte, lo importante es hacerlo constantemente mínimo 2 veces por hora de trabajo.

