

# HOJA DE EJERCICIOS 1.2: CÓMO PUEDE AYUDARLA EL CURSO LAS MAMÁS Y SUS BEBÉS



Sin embargo, podemos aprender a controlar el estrés y sentirnos mejor y más equilibradas si cambiamos:

- Nuestra manera de **comportarnos**.
- Nuestra manera de **pensar** y entender los factores de estrés.
- El **apoyo** que recibimos de otras personas.

