

CINCO

CONSEJOS PARA ESTAR LISTO PARA LA MISIÓN



LOS GUERREROS SIRVEN Y PROTEGEN A LOS ESTADOS UNIDOS, SIRVIENDO DENTRO DEL PAÍS Y EN MAS DE **170+ PAÍSES** ALREDEDOR DEL MUNDO. TANTO SI USTED ESTA EN EL PAÍS O EN EL EXTRANJERO, SIGA ESTOS CONSEJOS PARA ESTAR FÍSICA Y MENTALMENTE LISTO PARA CUMPLIR EL SERVICIO MILITAR.
*FUENTE DE REFERENCIA: Departamento de Defensa, 2017

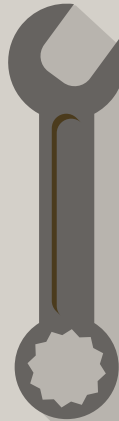
1



ENCUENTRE TIEMPO PARA USTED MISMO

Mantenga un diario, mejore sus hábitos de dormir, intente hacer yoga-meditación o participe en actividades que usted disfrute.

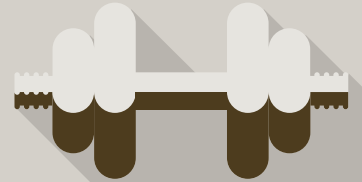
2



DERRIBE LOS OBSTÁCULOS

Separe los obstáculos en pequeños pasos que usted pueda manejar uno por uno.

3



ENTRENE FÍSICAMENTE

Fortalezca su cuerpo, su mente y su enfoque con un entrenamiento físico rutinario.

4



EVITE EL ALCOHOL Y USO INADECUADO DE SUSTANCIAS

Evitar el uso inadecuado de sustancias facilita el manejo del estrés, el descanso, las relaciones y las responsabilidades.

5



IDENTIFIQUE PERSONAS CON LAS CUALES PUEDA CONTAR

Identifique un amigo, un familiar, un capellán o un profesional de salud con el cual pueda hablar.

REAL WARRIORS ★ REAL BATTLES REAL STRENGTH

VISITE REALWARRIORS.NET para conocer acerca de los recursos para estar listo para la misión, o únase a la comunidad [@realwarriors](https://www.facebook.com/realwarriors) en Facebook y Twitter.

¿NECESITA APOYO? Contacte (en español e inglés) nuestro Psychological Health Resource Center para recibir apoyo confidencial las 24 horas del día los 7 días de la semana: La llamada es gratis.

- 866-966-1020
- realwarriors.net/livechat

¿En qué podemos ayudarle? Nuestros especialistas en información de salud están listos para escucharle, responder a sus preguntas sobre alguna preocupación o condición psicológica de la que usted necesite saber, y referirlo a recursos en su comunidad.

