ENFOQUE DE LA VERDAD

sobre el manejo de estrés

¿SIENTE QUE HAY DEMASIADAS PRESIONES Y DEMANDAS ENCIMA SUYO?

¿PIERDE SUENO AL PREOCUPARSE SOBRE EXÁMENES Y TAREAS?

¿COME EN EL CAMINO POR QUE SU AGENDA ESTÁ DEMASIADO LLENA?

No está solo. Todos nos sentimos estresados a veces: adultos, adolescentes e incluso niños. Pero puede evitar estresarse demasiado si maneja las presiones y los problemas cotidianos, mantiene la calma, pide ayudacuando la necesite y se toma tiempo para relajarse.

Puede hacer cosas para manejar el estrés que conlleva cualquier nuevo desafío. Las técnicas de manejo del estrés funcionan mejor cuando se practican con anticipación, no solo cuando hay presión. Saber cómo "desestresarse" y calmarse puede ayudarle a superar circunstancias difíciles.

- **Adopte una postura contra la programación excesiva.** Si se siente presionado, considere eliminar una o dos actividades y elija solo las que sean más importantes para usted.
- **Sea realista.** No intente ser perfecto, nadie lo es. No se presione innecesariamente.
- **Duerma bien por la noche.** Dormir lo suficiente ayuda a mantener el cuerpo y la mente en forma, lo que lo prepara mejor para enfrentar cualquier factor estresante negativo.
- **Reserve tiempo para divertirse.** Reserve tiempo en su agenda para actividades que

disfrute: leer un buen libro, jugar con su mascota, reír, practicar un pasatiempo, crear arte o música, pasar tiempo con personas positivas o estar en contacto con la naturaleza.

- **Cuide bien a su cuerpo.** Haga ejercicio con regularidad y aliméntese bien para ayudar a que su cuerpo funcione de manera óptima. Cuando está estresado, es fácil comer a la carrera o ingerir comida chatarra. Pero en situaciones de estrés, necesita una buena nutrición más que nunca.
- **Busque el lado positivo.** Su perspectiva, actitud y pensamientos influyen en la forma en que ve las cosas. ¿Su taza está medio llena o medio vacía? Una dosis saludable de optimismo puede ayudarle a sacar lo mejor de las circunstancias estresantes e incluso a reconocer algo que ha aprendido de la situación.
- **Resuelva los pequeños problemas.** Tome medidas para resolver los problemas que surjan. Por ejemplo, si está estresado por la tarea, evalúe la situación y busque formas de manejarla mejor.
- **Construya relaciones positivas.** Saber que hay personas que creen en nosotros potencia nuestra capacidad para afrontar los retos. Pida ayuda y apoyo cuando lo necesite.

Información tomada de https://kidshealth.org

OSAP
988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE
THE TREVOR PROJECT
LÍNEA DIRECTA DE CRISIS LGBTQ
LLAME AL 1-866-488-7386