



¡Consejos para tener menos estrés!

Hay muchas cosas que pueden ser estresantes... trabajar largas horas, ganar suficiente dinero, preocuparse por apoyar a su familia o mudarse de un lugar a otro. El estrés es parte de la vida cotidiana, pero puede hacerle sentir “fuera de balance” cuando algo bueno o malo sucede.



El estrés puede cambiar:

Sus pensamientos: haciendo que sea difícil concentrarse en el trabajo, recordar cosas, o pensar positivo

Sus emociones: hacerle sentir nervioso, enojado, frustrado, triste o solo

Su comportamiento: lo que come, cuánto duerme o la cantidad de alcohol, drogas o cigarrillos que usa

Su cuerpo: hacerle sentir cansado, tener dolores de cabeza, dolores de espalda o pecho, dolores estomacales o problemas con la digestión

¿Por qué es importante controlar el estrés?

Demasiado estrés puede causar problemas de salud como alta presión, enfermedades del corazón, diabetes, depresión y ansiedad. ¡Es importante encontrar maneras de tener menos estrés para estar saludable, trabajar bien y disfrutar a su familia!

Consejos para ayudarlo a relajarse y tener menos estrés:

- 1. Practique la respiración profunda** - Tome respiraciones profundas lentas y trate de mantener el mismo ritmo contando hasta cinco mientras respira hacia dentro y afuera. También puede pensar en algo que le traiga alegría o paz mientras respira.
- 2. Enfóquese en pensamientos positivos** - Encuentre cosas por las que este agradecido o recuerde momentos felices. También puede mirar fotos antiguas o compartir historias con familiares y amigos.



3. **Haga ejercicio** - Puede hacer actividades físicas como caminar, correr, levantar pesas o practicar algún deporte para hacer ejercicio. También puede hacer estiramientos simples para dejar ir la tensión y ayudar a su cuerpo a sentirse bien.
4. **Relaje los músculos** - Tome un baño de agua caliente o masajee sus músculos hasta que su cuerpo esté menos tenso.
5. **Escuche música**- La música puede ayudarlo a relajarse e incluso puede inspirarlo a mover su cuerpo y bailar.



6. **Practique un pasatiempo** - ¡Haga una actividad que disfrute como la jardinería, dibujar, leer, cocinar, escribir, o cualquier otra cosa que lo haga sonreír!

7. **Hable con amigos y familiares** - Comparta cómo se siente con las personas en las que confía para ayudarlo a sentirse amado y apoyado.



8. **Hable con su médico** - Si el estrés es difícil de manejar, hable con su médico. El puede compartir información sobre servicios de salud emocional, recetar medicamento, u ofrecer recursos para consejería.

Anote 2-3 cosas que puede hacer para relajarse y tener menos estrés:

Recuerde, el estrés es parte de nuestra vida diaria, pero es importante aprender a manejarlo para mantenernos saludables.