



## CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS



Hoy su hijo aprendió sobre cómo el estrés podría tener un impacto poderoso en su cuerpo. Éstas son algunas de las maneras en que el estrés podría afectarlo físicamente:

- malestar estomacal
- dolor de cabeza
- dificultad para respirar
- mareos
- dolor en el pecho
- acidez estomacal
- dolor muscular, achaques, calambres
- cambio en los hábitos de sueño
- cambio en el apetito
- cambio en el peso.

La buena noticia es que debido a que nuestros cuerpos y nuestras mentes están tan conectados también podemos hacer cosas con nuestros cuerpos que ayuden a nuestras mentes y a nuestros cuerpos enteros a relajarse. ¡Pídale a su hijo que le enseñe un poco acerca de cómo funciona la relajación progresiva de los músculos!

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Estos son algunos consejos simples para reducir el estrés. ¿Cuántos de ellos puede incorporar en su vida?

- Evítelo. No maneje en la hora pico del tráfico. Ignore las molestias. Evite las situaciones que le hacen sentir ansioso, competitivo, o agotado emocionalmente.
- Integre lo placentero. Programe en su calendario cosas que disfruta: visite a sus amigos, vea deportes, lea en el porche delantero de su casa.

- Coma bien y manténgase activo. A medida que usted adopte hábitos más saludables, podría resultarle más fácil hacerle frente a la vida a su alrededor.
- Recuerde que es más fácil hacerle frente a situaciones estresantes cuando son pequeñas. Para hacerle frente mejor a los problemas antes de que se sientan demasiado grandes, podría pedirle ayuda a su médico, enfermera u otro profesional de confianza.
- Tómese un descanso. Si está atrapado en una situación estresante, dedique unos minutos a estar a solas para sentarse, respirar y pensar: ¿Qué debe hacer ahora? ¿Qué podría posponer? Las cosas se verán más claras en unos minutos.
- Despeje su mente. Concéntrese en un lugar sereno y pacífico y vaya ahí en su mente.
- Busque ayuda. Hable con amigos, con su equipo de atención médica, con un terapeuta, con un grupo de apoyo, y busque recursos comunitarios.
- Respire. Las respiraciones profundas y lentas le ayudarán a relajarse.
- Estírese. Muévase. Encoja sus hombros. Apunte los dedos de los pies.



## RELÁJESE EN LA NATURALEZA

El estar rodeado de la naturaleza es muy bueno para nuestros cuerpos y mentes. Tómese su tiempo en los próximos días para salir a la calle a dar un paseo, ir a un parque o jardín.