



EL ESTRÉS: EL CUERPO NO LO NECESITA



Hoy su hijo aprendió acerca de los efectos que el estrés tiene sobre su cuerpo. Esto también se conoce como "luchar o escapar". La forma natural que nuestro cuerpo tiene para hacer frente al estar asustado o sentirse desafiado, es liberar ciertas sustancias químicas en nuestro torrente sanguíneo, que proporcionan energía extra y un estado de alerta a corto plazo.

Nuestros instintos toman el control y nos "dicen" que estamos ante el peligro y que tenemos que defendernos (luchar), o alejarnos (escapar). A veces cuando esto sucede hacemos cosas que no creíamos poder hacer, como correr muy rápido o levantar algo pesado. También podríamos observar que nuestros corazones laten más fuertes y rápidos, nuestras manos se están poniendo frías y sudorosas, o nuestras caras se sienten coloradas y calientes. Su hijo hizo una gran variedad de actividades relacionadas con el reconocimiento de la tensión en su cuerpo.

Cuando "luchar o escapar" entra en acción, es muy difícil tomar buenas decisiones. Afortunadamente mediante la comprensión de lo que lo dispara y el aprender destrezas para lidiar con ello, podemos algunas veces aprender a prevenirlo y también a calmarnos cuando nos pasa.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Pídale a su hijo que le muestre la hoja de trabajo llamada "Estrés: qué lo causa" que él o ella ha completado en

clase. Hable durante unos minutos acerca de los elementos de la lista. Luego haga su propia lista. ¿Qué tan estresante o sin estrés son sus días?

AGREGUE EJERCICIO



¡Agregue el ejercicio a su rutina para ayudar a reducir el estrés y mantener su cuerpo sano! Si su vida familiar ya está repleta de actividades, establezca un horario de ejercicio. Podría ser más fácil ir a dar un paseo a pie o en bicicleta si lo anota en su calendario.

Cada día se recomienda de 30 a 60 minutos de actividad física para mantener un peso corporal saludable.

