



### QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTRESARNOS MENOS

El estrés es parte normal de la vida. Muchas cosas pueden provocarlo. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones estresantes, ya sea una respuesta física o un arrebató emocional. Las formas en que lidiamos con el estrés influyen enormemente en cómo nos afecta. Hoy su alumno/a habló con otros sobre ideas para cómo hacer estresarse menos y sobrellevar el estrés de manera positiva cuando surge. ¡Pregúntele acerca de algunas de las estrategias que escucharon o compartieron!

### ACTIVIDAD EN LA CASA

Change to Chill (Cambie para tranquilizarse) es un sitio en la red que trata sobre el estrés y cómo lidiar con el mismo. Está diseñado para adolescentes, pero también incluye información para padres y otros miembros de la familia. Uno de los temas cubiertos es la atención plena. Todos podemos aprender a controlar cómo reaccionamos ante el estrés mediante la aplicación de la atención plena. La atención plena es el acto de traer conciencia al momento presente reconociendo y aceptando los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones en el cuerpo.



Los videos en el sitio en la red de Change to Chill incluyen una gran cantidad de información excelente sobre la atención plena. Juntos como familia échenle un vistazo a algunos de los mismos en <http://www.changetochill.org/loseit/>.

### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

#### Agradecimientos y quejas

Otra forma de estresarse menos de desarrollar la flexibilidad es practicar el agradecimiento. Hay varias maneras de practicar el agradecimiento en familia.

Pruebe con un círculo de "agradecimientos y quejas". Con su familia, reúnanse y haga que cada miembro de la familia comparta una cosa por la cual están agradecidos (agradecimientos) y una cosa por la que no están muy contentos (quejas).