

25

Consejos para Ayudar a Sobrellevar el Estrés

bstrongtogether.org

- 1 ¡Respira! Cierra los ojos y concéntrate en la inhalación y exhalación de tu respiración durante al menos 2 minutos.
- 2 Intenta identificar las fuentes de tu estrés. Es más fácil abordar cosas que sabes.
- 3 Habla con alguien acerca de tus pensamientos y sentimientos.
- 4 ¡Camina! Las investigaciones muestran que incluso un paseo corto al aire libre reduce el estrés.
- 5 ¡Descansa! Asegúrate de dormir lo suficiente para ayudar a concentrarte y mantenerte saludable.
- 6 Pasa un rato tranquilo(a) con una mascota.
- 7 Practica ejercicios de relajación incluyendo técnicas de relajación muscular, respiración o meditación.
- 8 Enfócate en tus fortalezas y escribe 5 cosas de las que te sientes orgulloso(a).
- 9 Mantente activo(a). ¡Pon en marcha esas buenas endorfinas!
- 10 Haz cosas que te hagan feliz. ¡Diviértete un poco!
- 11 Enfócate en lo que puedes controlar.
- 12 Crea balance en tu vida y en tu agenda.
- 13 Límite tu tiempo en las redes sociales.
- 14 Tóma un descanso: le un libro, escucha música, haz un dibujo, juega, simplemente haz algo que te guste.
- 15 Establece metas pequeñas que puedes lograr.
- 16 Pasa tiempo con tu familia y amistades.
- 17 ¡REÍRTE! Es bueno para tu salud.
- 18 Apaga las pantallas (computadora, televisión, teléfono) 1 o 2 horas antes de acostarte para dormir mejor.
- 19 Practica situaciones que causen estrés.
- 20 Come regularmente y concéntrate en comidas saludables para alimentar tu cuerpo.
- 21 Habla con alguien de confianza sobre los mecanismos de afrontamiento saludables y piensa en formas de ayudar.
- 22 Asegúrate de tener tiempo en tu vida para (jugar, descansar y estar con tu familia) todos los días.
- 23 Encuentra maneras de hacer algo por los demás. Te hará sentirte bien.
- 24 SE AMABLE CONTIGO MISMO – ten en cuenta que no tienes que ser perfecto(a).
- 25 Recuerda que está bien no estar bien. Pide ayuda cuando la necesites.

Recuerda que el valor no se basa en tus calificaciones, cómo te va en un examen o qué tan bien te desempeñas en otras áreas de la vida. ¡Eres maravilloso(a), valioso(a) e importante simplemente porque eres TU!

