



# ¡Destruyores del estrés!

El estrés es una parte normal de la vida. Todos experimentamos estrés. Bajo estrés, el cuerpo activa tu respuesta de "lucha o huida" que a menudo nos hace sentir preocupados, abrumados, ansiosos y irritables. Afecta nuestro estado de ánimo, concentración, apetito y ciclos de sueño. Si bien puede ser bueno tener algo de estrés porque lo mantiene alerta y motivado, sabemos que demasiado estrés puede ser perjudicial para tu salud física y mental.

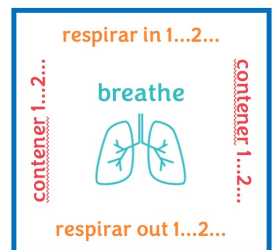
Dado que todos vamos a experimentar estrés en algún momento de nuestra vida, aprender estrategias para manejar o "hacer frente" al estrés son habilidades que usará a lo largo de tu vida. Piense en nuestras otras lecciones de Barrington Committed. El sueño, el ejercicio, la nutrición y la hidratación, junto con nuestras conexiones y relaciones con las personas en nuestras vidas, juegan un papel importante en el manejo y el alivio del estrés.

## Cuando te sientas estresado(a), aquí hay algunas estrategias que puedes probar:

1. ¡RESPIRA! Simplemente cierra los ojos y concéntrate en la inhalación y exhalación de tu respiración durante al menos 2 minutos. Prueba la respiración de caja o la respiración de burbujas.
2. Intenta identificar las fuentes de tu estrés. Es más fácil abordar las cosas que sabes.
3. Hablar con alguien sobre tus pensamientos y sentimientos; recuerda que el equipo de tus sueños está ahí para ayudarte.
5. Camina. Las investigaciones demuestran que incluso una corta caminata al aire libre reduce el estrés.
6. ¡Duerme! Asegúrate de dormir lo suficiente para ayudarte a concentrarte y mantenerte saludable.
7. Pasa un tiempo tranquilo con una mascota.
8. Practica ejercicios de relajación que incluyen técnicas de relajación muscular, respiración o meditación.
9. Concéntrate en tus fortalezas y escribe 5 cosas de las que te sientas orgulloso(a).
10. Haz ejercicio, bailar, anda en bicicleta. ¡Haz que esas buenas endorfinas funcionen!
11. Haz cosas que te hagan feliz. ¡Diviértete!
12. Enfócate en lo que puedes controlar.
13. Crea balance en tu vida y en tu horario.
14. Limita tu tiempo en las redes sociales.
15. Tómate un descanso: lee un libro, escucha música, haz un dibujo, juega a la pelota, haz algo que te guste.
16. Establece metas pequeñas que puedas lograr.
17. Pasa tiempo con la familia y amigos.
18. ¡REÍR! Es bueno para tu salud.
19. Escribe 5 cosas por las que está agradecido(a). ¡La gratitud es buena para ti!
20. Apaga las pantallas (computadora, televisión, teléfono) 1 o 2 horas antes de acostarte para dormir mejor.
21. Practica o actúa situaciones que te causen estrés.
22. Come regularmente y concéntrate en refrigerios y comidas saludables para alimentar tu cuerpo.
23. Habla con un adulto de confianza sobre los mecanismos de afrontamiento saludables y piensa en formas de ayudar.
24. Asegúrate de tener tiempo en tu vida para tiempo de juego, tiempo de inactividad y tiempo en familia todos los días.
25. Encuentra maneras de hacer algo por los demás. Los pequeños actos de bondad te hacen sentir bien.
26. **SE AMABLE CONTIGO MISMO:** Ten en cuenta que no tienes que ser perfecto(a).  
**Está bien no estar bien. Pide ayuda cuando la necesites.**

**REPLANTEAR EL ESTRÉS**  
cambia tu pensamiento de  
**EL ESTRÉS DUELETO**  
a  
**EL ESTRÉS AYUDA**

Algunos niveles de estrés son útiles y dan  
eres una oportunidad y motivación  
para el crecimiento.



Respiración Cuadrada



**Respiración de burbujas**  
Inhala lentamente por la nariz.  
Aguanta por 2.  
Sopla por 6.

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



Barrington Committed cuenta con el apoyo de una generosa subvención del Barrington Junior Women's Club

