



25 CONSEJOS

PARA AYUDAR A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

1 ¡Respira! Cierra los ojos y concéntrate en la entrada y salida de tu respiración durante al menos 2 minutos.

2 Intenta identificar las fuentes de tu estrés. Es más fácil abordar las cosas que conoces.

3 Habla con alguien sobre tus pensamientos y sentimientos.

4 Sal a caminar. Las investigaciones demuestran que incluso un paseo corto al aire libre reduce el estrés.

5 ¡Duerme lo suficiente! Asegúrate de dormir lo necesario para concentrarte y mantenerte sano.

6 Disfruta de un momento de tranquilidad con tu mascota.

7 Practica ejercicios de relajación, incluyendo técnicas de relajación muscular, respiración o meditación.

8 Céntrate en tus puntos fuertes y anota 5 cosas de las que te sientas orgulloso/a.

9 ¡Haz ejercicio! ¡Libera esas endorfinas!

10 Haz cosas que te hagan feliz. ¡Diviértete!

11 Concéntrate en lo que Sí puedes controlar.

12 Crea equilibrio en tu vida y en tu agenda.

13 Limita el tiempo que pasas en las redes sociales.

14 Tómate un descanso: lee un libro, escucha música, dibuja, juega a la pelota; simplemente haz algo que te guste.

15 Establece metas pequeñas que se puedan alcanzar.

16 Pasa tiempo con tu familia y amigos.

17 ¡RÍE! Es bueno para tu salud.

18 Apaga las pantallas (ordenador, televisión, teléfono) 1 o 2 horas antes de acostarte para dormir mejor.

19 Practica o simula situaciones que te causen estrés.

20 Come con regularidad y prioriza los tentempiés y las comidas saludables para nutrir tu cuerpo.

21 Habla con un adulto de confianza sobre estrategias saludables para afrontar las dificultades y piensen juntos en maneras de ayudar.

22 Asegúrate de tener tiempo en tu vida para el PDF: tiempo de juego, tiempo de descanso y tiempo en familia, todos los días.

23 Busca maneras de hacer algo por los demás. Te hará sentir bien.

24 Sé amable contigo mismo: date cuenta de que no tienes que ser perfecto.

25 Recuerda que tu salud mental importa. Está bien no estar bien. Pide ayuda cuando la necesites.

Recuerda que tu valía no se basa en tus calificaciones, en cómo te va en un examen ni en tu desempeño en otras áreas de tu vida. ¡Eres maravillosa, valiosa e importante simplemente por ser tú!

