

Respira lenta y profundamente.

La respiración lenta y constante puede ayudar a calmar el cuerpo y darle a la mente la oportunidad de desconectar.

Escribe en un diario

Escribir sobre tus pensamientos y sentimientos puede ayudarte a comprender mejor tus emociones y a superar experiencias difíciles.

Mueve tu cuerpo

Caminar, estirarte, bailar o hacer ejercicio puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo al liberar sustancias químicas naturales que generan el bienestar.

Escucha música

Escuchar música que te ayude a sentirte tranquilo(a), esperanzado(a) o con energía puede ser una forma saludable de gestionar las emociones.

¡Sé creativo(a)!

Dibujar, pintar, escribir o crear algo puede ser una forma positiva de expresar tus sentimientos.

Habla con alguien de tu confianza.

Compartir lo que estás pasando con un adulto de confianza, un familiar o un(a) amigo(a) que pueda ayudarte a sentirte apoyado(a) y menos solo(a).

Practica la atención plena

Prestar atención al momento presente sin juzgarte a ti mismo puede ayudarte a calmar los pensamientos acelerados y reducir el estrés.

Practica la gratitud

Tomar un momento para apreciar las cosas que te gustan puede ayudarte a centrar tu atención en la esperanza.

Cuida tu cuerpo

Dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos, beber agua y mantenerte activo(a) contribuye a un mayor bienestar mental y emocional.

Tómate un descanso de las pantallas

Alejarte de las redes sociales y la tecnología durante un tiempo puede darte a tu mente tiempo para descansar y recargarse.

Pasa tiempo al aire libre

Pasar tiempo al aire fresco y en contacto con la naturaleza puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y levantar el ánimo.

Practica el diálogo interno positivo.

Háblate a ti mismo con la misma amabilidad y ánimo que le ofrecerías a un amigo(a).

Concéntrate en un pequeño paso

Cuando la vida parece abrumadora, dividir un desafío en pasos más pequeños y manejables puede hacer que parezca más alcanzable.

Recuerda que los sentimientos cambian.

Incluso las emociones fuertes son temporales, y los momentos difíciles no durarán para siempre.