¿Qué te estresa?

Hay mucha presión para "hacer y ser el/la mejor" en la escuela, en casa, en las redes, actividades extraescolares y en la vida social. ¡El estrés está en todos lados!

Estrés

Cuando tu cuerpo reacciona al estrés, puedes sentirlo. Es la reacción conocida como lucha o huida. Puedes sentir una oleada de energía a través de tu cuerpo si estás preocupado(a) o ansioso(a) por algo o si te encuentras en una emergencia. Tus instintos toman el control y te dicen que estás enfrentando un peligro y que necesitas defenderte (luchar) o escapar (huir).

Qué puede hacer el estrés

El estrés puede causar todo tipo de problemas. Puede empeorar un problema actual o darte problemas de salud como:

- malestar estomacal
- dolor de cabeza
- dificultad para respirar
- mareo
- dolor en el pecho
- agruras
- dolores musculares, molestias, calambres
- dificultad para concentrarte
- cambio en los hábitos para dormir
- cambios en el apetito

El estrés afecta a todos, pero las reacciones al estrés varían de persona a persona. No puedes hacer que el estrés desaparezca, pero puedes manejarlo.

Es hora de estresarte menos

Reducir el estrés no se trata de cambiar tu vida, se trata de cambiarte a ti mismo.

Para empezar, es importante que aprendas a conocerte.

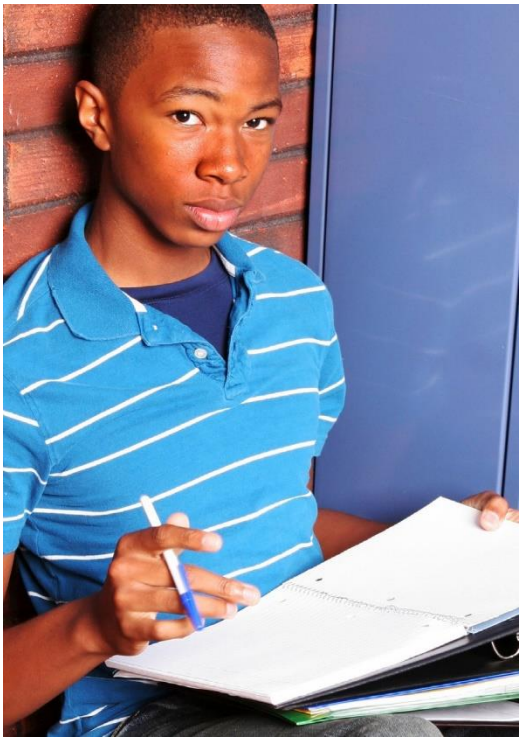
- ¿Qué te gusta?
- ¿Qué no te gusta?
- ¿Qué te calma?
- ¿Qué te estresa?

Saber las respuestas a las preguntas te ayudará a estar en camino de manejar el estrés.

Aquí están unos consejos para ayudarte a manejar el estrés

- Mantén buenos hábitos de salud. Consume comidas bien balanceadas y evita la cafeína, el alcohol y la nicotina. Un cuerpo sano tolera el estrés de forma más eficaz.
- Haz algún tipo de actividad física todos los días. Empieza con una caminata corta o estirándote.
- Haz una actividad que te guste.
- Descansa bastante. Tu cuerpo y tu mente necesitan "revitalizarse" cada noche.
- Si notas que no puedes dejar de pensar o preocuparte por el pasado o futuro, tómate un minuto para respirar profundo.
- No te preocupes por las cosas que no puedes cambiar.
- Desarrolla una actitud positiva hacia la vida. Reconoce que algo de estrés es útil y necesario.
- Evita reprimir tus sentimientos día tras día. En lugar de eso, busca un lugar seguro para sentirlos, expresarlos y aceptarlos.

Para obtener consejos y recursos adicionales que te ayudarán a reducir el estrés, visita *changetochill.org*.



Cuando debes buscar ayuda

Habla con tus papás, un familiar cercano o amigo si el estrés interfiere en tu vida diaria o si tienes problemas físicos.

Si tú o alguien cercano a ti está en crisis, llama gratis las 24 horas a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), para español al 888-628-9454.

change to chill™

©2014 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS FACT SHEET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE; IT IS ONLY A GUIDE..

ped-ah-16179 (6/14)