

Cómo manejar el estrés:

Reconoce las señales del estrés

Tu comportamiento:

- Aumento o disminución de los niveles de energía y actividad.
- Aumento en el consumo de alcohol y tabaco, o uso de sustancias prohibidas.
- Mayor irritabilidad, con ataques de ira y discusiones frecuentes.
- Dificultad para relajarse o dormir.
- Llanto frecuente.
- Culpar a otras personas por todo.
- Dificultad para comunicarse o escuchar.
- Dificultad para ofrecer o aceptar consejos.

Tu cuerpo:

- Dolores de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otras dolencias
- Pérdida o aumento del apetito
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o espasmos musculares
- Sufrir sobresaltos fácilmente

Tus emociones:

- Ansiedad o miedos
- Dificultad de sentir placer o diversión
- Sentimientos depresivos
- Sentimientos de culpa
- Sentimientos de ira
- Deseos de estar solo la mayoría del tiempo
- Sensación de fuerza, euforia e invulnerabilidad
- Indiferencia
- Tristeza abrumadora

Tus pensamientos:

- Dificultad para recordar cosas
- Confusión
- Dificultad para pensar claramente y para concentrarse
- Preocupación excesiva
- Dificultad para tomar decisiones



TU PUEDES

Los sucesos estresantes pueden provocar sentimientos de ansiedad y tristeza junto a miedo por el futuro.

¡No estás solo – te podemos ayudar!

Qué deberías saber

Cuando estás expuesto a sucesos estresantes, como, por ejemplo, una pandemia o desempleo, se consciente de cómo estos sucesos pueden afectarte personalmente. La mayoría de las personas muestran señales de estrés después del acontecimiento. Estas señales son normales. Con el tiempo, a medida que tu vida vuelve a la normalidad, deberían disminuir. Después de un suceso estresante, vigila tu salud física y mental. Reconoce las señales del estrés en ti mismo y en tus seres queridos. Aprende a aliviar el estrés. Y reconoce cuando es necesario buscar ayuda.

2.1.1

Conéctate. Consigue ayuda.
211 Tampa Bay Cares, Inc.



Llama al
211



Envía tu
código postal
a 898211

www.211tampabay.org

Cómo manejar el estrés:

Aprende a aliviar el estrés

Cuida tu salud:

- Come comida saludable y bebe agua.
- Evita el consumo excesivo de cafeína y alcohol.
- No consumas tabaco o sustancias prohibidas.
- Asegúrate de dormir y descansar lo suficiente.
- Haz ejercicio.



Emplea maneras prácticas para relajarte:

- Relaja tu cuerpo de forma frecuente, con aquellas actividades que funcionen mejor para ti – respirar hondo, estirarse, meditar, practicar pasatiempos placenteros, o incluso haz algo tan sencillo como lavarte la cara y las manos.
- Toma las cosas con calma entre actividades estresantes y haz algo divertido después de alguna tarea difícil.
- Utiliza tu tiempo libre para relajarte – disfrutar de una buena comida, leer, escuchar música, tomar un baño o hablar con tus familiares.
- Habla a menudo de tus sentimientos con tus seres queridos y amigos.

Presta atención a tu cuerpo, sentimientos y espíritu:

- Reconoce y presta atención a los primeros signos de estrés.
- Reflexiona sobre cómo tus experiencias pasadas afectan la manera de manejar una situación y piensa en cómo afrontaste los acontecimientos pasados. Céntrate en las dinámicas positivas utilizadas para afrontarlos.
- Sé consciente de que los sentimientos de estrés, depresión, culpa o ira son algo común después de un suceso estresante.
- Conecta con otras personas que han experimentado dificultades parecidas.
- Dedica tiempo a renovar tu espíritu a través de meditación, oraciones o ayuda a los más necesitados.

Prepara un plan para realizar tus tareas:

Empieza por las cosas importantes. Si es necesario, busca un lugar seguro donde quedarte. Diles a tus familiares dónde estás y cómo pueden contactarte. Asegúrate de tener agua y comida. Si es necesario, obtén los papeles de tus propiedades, seguros, del banco y del médico, y calificaciones profesionales de agencias para futuras referencias. Puede que necesites un tiempo para retomar el control de tu vida. Ten paciencia contigo mismo y con los demás.

Puedes manejar y aliviar el estrés si dedicas tiempo a cuidarte.

Habla con algún ser querido, amigo o terapeuta. Para ayuda inmediata, llama al 211 – disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Todos los servicios del 211 son gratuitos.

2·1·1

Conéctate. Consigue ayuda.
211 Tampa Bay Cares, Inc.



Llama al
211



Envía tu
código postal
a 898211

www.211tampabay.org

Ayudar a los niños a manejar el estrés



EL ESTRÉS puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a un niño/a. El estrés es provocado por las exigencias dirigidas a la persona y su capacidad (o percepción de la capacidad) para satisfacerlas. Las causas del estrés infantil pueden ser externas (la familia, los amigos, el colegio, enfermedades, el fallecimiento de algún ser querido, divorcio y desastres) o internas (la presión que los niños ejercen sobre sí mismos).



¿Cuáles son las señales de que mi hijo está estresado?

- Cambios de humor
- Rabietas
- Cambios en los hábitos del sueño
- Mojar la cama
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Pesadillas
- Ansiedad por separación
- Reacciones desmesuradas a los problemas
- Cambios drásticos en el rendimiento escolar
- Negativa a participar en actividades
- Dificultad de concentración
- Dificultad para completar las tareas escolares
- Retracción
- Retroceso (más común entre los niños más pequeños; puede incluir la succión del pulgar o enrollarse el pelo)
- Mentir, intimidar y desafiar a la autoridad (más común entre los niños mayores)

Es posible que no puedas evitar que tu hijo sienta frustración, tristeza o ira, pero puedes ayudarlo a manejar estas emociones. Busca ayuda cuando estos problemas empiecen a parecer serios y/o a interferir con la vida cotidiana. Habla con el médico de tu hijo o hija o con un terapeuta.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

- Dedícale tiempo todos los días.
- Dale muchos abrazos y besos.
- Expresa de manera clara las emociones de tu hijo/a.
- Escucha a tu hijo/a, permítele que hable sobre las cosas que puedan estar provocándole estrés.
- Habla con tu hijo/a sobre situaciones potencialmente estresantes y ayúdale a prepararse para enfrentarlas.
- Sólo tienes que estar presente. Respeta a tu hijo/a y dile que estarás allí cuando esté listo/a para hablar.
- Ten paciencia. Resiste la tentación de resolver todos los problemas. Ayúdale a aprender a solucionar los problemas.
- Evita hablar de tus problemas en presencia de tu hijo/a.
- Asegúrate de que tu hijo/a descanse lo suficiente.
- Asegúrate de que tu hijo/a reciba una alimentación adecuada – comidas equilibradas con horarios fijos.
- Asegúrate de que tu hijo/a haga suficiente ejercicio.
- Evita la programación excesiva. Ayuda a tu hijo/a a manejar su tiempo y responsabilidades.
- Asegúrate de que tu hijo/a tenga tiempo para jugar y momentos de tranquilidad.
- Vigila la exposición a noticias sobre acontecimientos traumáticos.

2.1.1

Conéctate. Consigue ayuda.
211 Tampa Bay Cares, Inc.



Llama al
211



Envía tu
código postal
a 898211

www.211tampabay.org