

Cómo manejar el estrés:

Reconoce las señales del estrés

Su 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.

Su 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

Sus emociones:

- Ansiedad o miedos
- Dificultad de sentir placer o para 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

¡Sí se puede!

¡SÍ SE PUEDE!

Los acontecimientos estresantes pueden provocar sentimientos de ansiedad y tristeza, de la misma manera que pueden provocar miedo al futuro.

¡Usted no está solo, nosotros podemos ayudarle!

Lo que usted debe saber

Cuando usted se expone a sucesos estresantes, como por ejemplo, una pandemia o desempleo, usted debe estar consciente de cómo estos acontecimientos le afectan personalmente. La mayoría de las personas muestran señales de estrés después un acontecimiento estresante, y eso es normal. Con el tiempo, a medida que su vida vuelve a la normalidad estas señales de estrés deberían disminuir. Después de un suceso estresante, vigile su salud física y mental. Reconozca las señales del estrés en sí mismo y en sus seres queridos. Aprenda técnicas para aliviar el estrés, y reconozca 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 su salud:

- Coma comida saludable e hidrátese.
- Evita el consumo excesivo de cafeína y alcohol.
- Evite el cigarrillo, tabaco o sustancias prohibidas.
- Asegúrese de dormir y descansar lo suficiente.
- Haga ejercicio.



Emplee maneras prácticas para relajarte:

- Relaje su cuerpo de forma frecuente, con aquellas actividades que funcionen mejor para usted – respiración profunda, estiramientos, meditación, pasatiempos placenteros, o incluso actividades tan sencillas como lavarse la cara y las manos.
- Tome las cosas con calma entre actividades estresantes y haga algo divertido después de alguna tarea difícil.
- Utilice su tiempo libre para relajarte - disfrutar de una buena comida, leer, escuchar música, tomar un baño o hablar con tus familiares.
- Hable a menudo de tus sentimientos con tus seres queridos y amigos.

Presta atención a su cuerpo, sentimientos y espíritu:

- Reconozca y preste atención a las primeras señales de estrés.
- Reflexione sobre como sus experiencias pasadas afectan la manera de manejar una situación del presente. Piense en cómo usted logró afrontar los acontecimientos pasados y enfóquese en las técnicas positivas utilizadas para afrontarlos.
- Recuerde que los sentimientos de estrés, depresión, culpa o ira son algo común después de un acontecimiento estresante.
- Conéctese con otras personas que han experimentado dificultades parecidas.
- Dedique tiempo a renovar tu espíritu a través de meditación, oraciones o ayudando a los más necesitados.

Prepara un plan para realizar tus tareas:

Empiece por las cosas importantes. Si es necesario, busque un lugar seguro donde pueda retirarse para poder concentrarse y sentir que está retomando el control sobre sus asuntos. Dígale a tus familiares como pueden contactarle. Asegúrese de tener refrigerios. Si es necesario, obtenga y organice documentos de sus propiedades, seguros, del banco y del médico para que sea más sencillo conseguirlos en el futuro.

Usted puede manejar y aliviar el estrés si dedica tiempo a cuidarse.

Hable con algún ser querido, amigo o terapeuta. Para ayuda inmediata, llame 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

Ayude 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 impuestas a una persona y de cómo se espera que esa persona pueda satisfacerlas. Las causas del estrés infantil pueden ser externas (familia, amigos, escuela, enfermedades, fallecimiento de algún ser querido, divorcio o desastres naturales) o internas (la presión que los niños se imponen a sí mismos).



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

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

Es posible que no pueda evitar que su hijo sienta frustración, tristeza o ira, pero puede ayudarlo a manejar estas emociones. Busque ayuda cuando estos problemas persistan o empiecen a interferir con la vida cotidiana. Hable con el médico de tu hijo o hija o con un terapeuta.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

- Dedíquele tiempo todos los días.
- Dele mucho afecto con abrazos y besos.
- Reconozca de manera clara los sentimientos de tu hijo/a, es decir no actúe como si nada está ocurriendo.
- Escuche a su hijo/a, permítale que hable sobre las cosas que puedan estar provocándole estrés.
- Hable con su hijo/a sobre situaciones potencialmente estresantes y ayúdele a prepararse para enfrentarlas.
- Esté presente física y emocionalmente. Respete a su hijo/a y dígame que usted estará ahí para cuando esté listo/a para hablar.
- Tenga paciencia. Resista la tentación de resolver todos los problemas. Ayúdele a aprender a solucionar los problemas.
- Evite hablar de sus problemas en presencia de su hijo/a.
- Asegúrese de que su hijo/a descanse lo suficiente.
- Asegúrese de que su hijo/a reciba una alimentación adecuada - comidas balanceadas con horarios fijos.
- Asegúrese de que su hijo/a haga suficiente ejercicio.
- Evite los excesos de actividades después de la escuela. Ayude a su hijo/a, a balancear su tiempo y responsabilidades.
- Asegúrese de que su hijo/a tenga tiempo para jugar y momentos de tranquilidad.
- Vigile 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