

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