



¿SABÍA QUE...?

La actividad física puede prevenir y controlar el estrés

La actividad física nos da energía y aumenta la producción de endorfinas, que nos hacen sentir bien. También ayuda a calmar nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando ocurren cosas estresantes en nuestra vida.

Puede ser difícil encontrar tiempo en nuestras ajetreadas vidas para estar físicamente activos, pero incluso caminar, subir las escaleras y estirarse en casa o en el lugar de trabajo puede ayudar.

Consulte las estrategias que aparecen a continuación y vea cuáles son las más adecuadas para usted y sus seres queridos.



Hable con un médico sobre cómo hacer ejercicio de forma segura si usted o las personas a las que apoya tienen algún problema de salud o lesión.

Prácticas Diarias

Estas son algunas formas sencillas de realizar actividad física para prevenir y reducir el estrés:

- Sea amable consigo mismo. Puede ser difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio, pero puede hacerlo.
- Haga un plan y establezca metas para realizar más actividad física. Por ejemplo, empiece con dos días a la semana y haga actividades diferentes cada día.
- Intente realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física al menos tres veces por semana, pero...

! La actividad física no tiene por qué ser un “entrenamiento” completo.

Tómese descansos de 5 a 15 minutos en la escuela, el trabajo y el hogar a lo largo del día para:

- Subir las escaleras
- Caminar por el pasillo
- Hacer 25 saltos abriendo brazos y piernas mientras salta
- Usar dos botellas de agua como pesas durante 10 minutos
- Estirarse
- Jugar con los niños
- Celebrar una fiesta de baile
- Dar un paseo al aire libre o por un parque: reúnase con amigos o familiares para hacerlo más divertido.
- Saltar la cuerda o jugar a la rayuela
- Ir a un parque infantil
- Montar en bicicleta
- Participar en una actividad o equipo en la escuela, en su comunidad, como deportes o baile



A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Si se siente abrumado, estas cosas pueden ayudarle:

- Consulte si en su centro comunitario local o en el centro familiar de su comunidad hay clases o actividades, como danza, artes marciales o yoga.
- Júntese con un amigo o familiar para hacer actividad física juntos.
- Utilice una aplicación de teléfono con recordatorios y estímulos.

Haga que sea divertido. Identifique el tipo o tipos de actividades que le gustan.

- Caminar por la naturaleza
- Bailar
- Practicar un deporte con amigos, como fútbol o baloncesto
- Hacer videos gratuitos de ejercicios en línea (por ejemplo, en YouTube).
- Correr
- Nadar



Los descansos breves (incluso de 2 a 5 minutos) pueden ayudar a tu cuerpo a procesar toda esa energía adicional del estrés. Salte 10 veces mientras abre los brazos y piernas, dé un paseo por la cuadra o simplemente muévase y sacuda el cuerpo donde está.

A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

Cuando esté pasando por un momento muy difícil, estas cosas pueden ayudarle:

- Actividades que combinan la actividad física con técnicas de respiración, como las artes marciales o yoga
- Grupos de apoyo
- Grupos de ejercicio en su comunidad
- Programas de ejercicio en clínicas
- Programas de control de peso que combinan la terapia de salud mental con la actividad física y la orientación nutricional.

Preguntele a su proveedor de atención médica o en su centro de comunidad local sobre estos programas.



PARA CONOCER MÁS FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS:

Visite [ACESAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress) o hable con su proveedor médico