

ELIMINADORES DEL ESTRÉS

Maneras saludables de controlar el estrés



RELACIONES DE APOYO

¿Quién le ayuda? El apoyo de los demás reduce nuestras hormonas del estrés y nos ayuda alargar nuestra vida.

Acudir a amigos y familiares que le apoyen.

Qué le puede ayudar: actos comunitarios, apoyo y clases para padres, consejería familiar, guarderías gratuitas o de bajo costo y servicios de apoyo si una relación se siente insegura.



SUEÑO DE CALIDAD

Dormir bien. Experiencias de acontecimientos estresantes pueden poner nuestro cuerpo en alerta máxima, dificultando la posibilidad de dormir bien.

Mantenga una rutina de dormir relajante, utilizar estrategias de reducción del estrés como una luz nocturna, escribir un diario, oír música o usar una aplicación de atención plena.

Qué puede ayudar: evaluación del sueño, tratamientos del sueño, aplicaciones y libros.



NUTRICIÓN BALANCEADA

Considere cómo el estrés puede estar afectando lo que come.

Los antojos de dulces y grasas con opciones más saludables (como maní, plátanos o uvas). Comer con amigos y familiares.

Qué puede ayudar: bancos de alimentos, formación en cocina y nutrición, grupos de apoyo y programas de control de peso.



ACTIVIDAD FÍSICA

Mover el cuerpo. Libere la energía del estrés con una actividad física.

Incluso 5 a 10 minutos de actividad puede ayudar. Trate de realizar 30 minutos de actividad física al menos 5 veces cada semana. Los niños deberían hacer un total de 60 minutos al día.

Qué puede ayudar: clases de ejercicio y baile, actividades recreativas y deportes.



CONSEJOS GENERALES

- **Sea amable consigo mismo**
- **Planifique, establezca metas y comience poco a poco**
- **Encuentre la forma de hacerlo divertido**
- **No se preocupe**

Para más información y recursos, visite ACEsAware.org/ManageStress



DISFRUTAR DE LA NATURALEZA

Pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza. Puede reducir el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés.

¡Elija los árboles antes que la televisión! Vaya a un parque o a una zona de juegos. Dé un paseo para respirar aire fresco.

Qué puede ayudar: centros recreativos, parques, campamentos de verano, rutas de autobús a parques locales gratuitos y programas de aventura al aire libre.



PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA

Practicar la atención plena. Ser consciente y estar presente en el momento sin juzgar puede reducir nuestro estrés.

Tomarse momentos a lo largo del día para darse cuenta de cómo se siente, tanto físicamente como emocionalmente. Practique la respiración abdominal. Encuentre al menos una cosa por la que estar agradecido cada día. Crea una rutina regular de oración o meditación.

Qué puede ayudar: clases/grupos como yoga o Tai Chi, aplicaciones gratuitas y libros.



SALUD MENTAL

Apoyar su salud mental. Encuentre maneras de utilizar los antiestrés cada día, practique la gratitud, enfóquese en actividades que den sentido y propósito a su vida y tome tiempo a lo largo del día para hacer una pausa y respirar lenta y profundamente. Si se siente ansioso, triste, aislado o está luchando contra adicciones, no está solo.

Qué puede ayudar: Construir un sistema de apoyo. Buscar un grupo de apoyo. También puede ser muy útil hablar de lo que está pasando con un profesional capacitado para ayudarlo a sanar. Programar sesiones de psicoterapia, atención psiquiátrica y tratamiento de trastornos por consumo de sustancias si es necesario. Si está en crisis, llame al 211 o al 988 para recibir ayuda inmediata las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

SEGURIDAD

Reconocemos que puede ser difícil cuidar de nosotros mismos y de nuestros seres queridos cuando no nos sentimos seguros o estamos en una crisis, lo que hace difícil incluso pensar en todas estas estrategias para eliminar el estrés. Hable con su proveedor, quien puede ayudarlo a sentirse seguro, sano y bien.

- **Apoyo general:** Mensaje de texto/Llamada 211
- **Línea de crisis y suicidio:** Mensaje de texto/Llamada 988
- **Línea directa de Violencia doméstica nacional:** 800-799-SAFE (7233)
- **Línea directa de Agresión sexual a nivel nacional:** 800-656-HOPE (4673)
- **Línea de ayuda nacional de SAMHSA:** 1-800-662-HELP (4357)

aces aware
SCREEN. TREAT. HEAL.

MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS:

Visite **ACEsAware.org/ManageStress** o hable con su proveedor médico