

Formas Saludables de Manejar el Estrés

Edades 0 mes - 11 años

Todos tenemos estrés en nuestras vidas, pero ¿sabías que usar estrategias para manejar el estrés o prevenirlo en primer lugar puede ayudarnos a vivir vidas más largas y saludables?



Educación de ACE y Estrés Tóxico

Escanea los códigos QR para herramientas y recursos que le ayudaran a usted y a su familia.



Relaciones de Apoyo

Adopte y priorice la comunicación buena, honesta y abierta. Haga un esfuerzo consciente cada día para expresar aprecio a aquellos que se preocupan por usted, ya sea a través de acciones o palabras.



Atención de Salud Mental

Reconozca los primeros signos de problemas de salud mental y busque ayuda. Las señales de advertencia incluyen: problemas para dormir, alejarse de las actividades diarias, sentirse indefenso y dolores inexplicables.



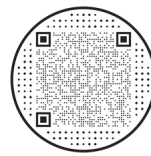
Contacto con la Naturaleza

Estar en la naturaleza y mover nuestros cuerpos puede hacernos sentir bien. También puede ayudar a calmar nuestro cerebro y cuerpo cuando suceden cosas estresantes en nuestras vidas.



Sueño de Calidad

Duerma al menos 8 horas por noche. Reduzca su consumo de cafeína. Crea una "rutina antes de dormir" para usted y sus hijos. ¡No lleve su teléfono a la cama con usted!



Nutrición Equilibrada

Coma frutas y verduras frescas. Evite los alimentos con alta azúcar. Trate de cocinar en casa. Beba por lo menos 8 vasos de agua al día.



Actividad Física

Intente hacer ejercicio 60 minutos al día. Tanto los ejercicios de fuerza como los ejercicios cardiovasculares son importantes.



Prácticas de Conciencia

Tóme unos minutos cada día para sentarse en silencio, note su respiración y ponga sus pies en el suelo. Cuando esté enojado o molesto, cuente hasta 10 o tome 3 respiraciones profundas antes de hacer cualquier otra cosa.

