

# Formas Saludables de Manejar el Estrés

## Edades 12 años en adelante

*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.



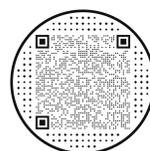
### **Sueño de Calidad**

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!



### **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.



### **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.



### **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.



### **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.

