

Tantas exigencias... tan poquito tiempo



1. **El estrés es la reacción del cuerpo ante las presiones de la vida.**
2. **Muchos lugares y muchas cosas pueden hacer que te sientas estresado.**
 - Tu salud
 - El hogar
 - La familia y amigos
 - El trabajo
3. **Un poco de estrés es bueno, pero si te hace sentirte triste e irritable, ¡CUIDADO!**
4. **Aprende a reconocer las señales de estrés:**
 - Físicas: dolor de cabeza, palpitaciones, temblor
 - Conductuales: ansiedad, mala alimentación, problemas de sueño
5. **Determina qué cosas te estresan y comienza a hacer cambios en tu día, tus relaciones, el trabajo... para eliminar el estrés.**
6. **Es importante controlar el estrés:**
 - Respira profundo
 - Haz ejercicio
 - Escucha música
 - Medita
 - Sal a caminar
 - Platica con un amigo
7. **Reduce el estrés de tu vida programando periodos diarios de relajamiento y ejercicio, buena alimentación y suficiente descanso.**
8. **También puedes hablar con un consejero profesional.**

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu