

Cómo manejar el estrés



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
Tantas demandas, tan poco tiempo

1. **El estrés es la manera que tiene el cuerpo de reaccionar a las presiones de la vida.**
2. **Hay muchos lugares y cosas que pueden estresarte:**
 - Tu salud
 - Hogar
 - Familia y amigos
 - Trabajo
3. **Cierto nivel de estrés es normal. Sin embargo, si el estrés te pone triste e irritable, ¡ATENCIÓN!**
4. **Aprende a reconocer los signos del estrés:**
 - Físicos: dolor de cabeza, palpitaciones, temblores
 - Conductual: ansiedad, cambios en los hábitos alimenticios, problemas para dormir
5. **Descubre qué es lo que te estresa. De esta manera, podrás comenzar a hacer cambios en tu día, tus relaciones, tu trabajo, etc., para resolver tu estrés y sentirte mejor.**
6. **Es importante que manejes el estrés. Estas son algunas maneras de hacerlo:**
 - Respirar hondo
 - Hacer actividad física
 - Escuchar música
 - Meditar
 - Dar un paseo
 - Hablar con un amigo
7. **Baja el nivel de estrés en tu vida al programar períodos diarios de relajación y ejercicios, una buena alimentación y la cantidad de descanso suficiente.**
8. **No hay nada de malo en hablar con un consejero profesional.**

Estos recursos para manejar el estrés pueden ser de utilidad:

Recursos para el manejo del estrés de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign, Extensión Illinois: <https://extension.illinois.edu/global/stress-management-resources>

Recursos para el manejo del estrés de Teen Health Matters: <https://teenhealthmatters.org/stress-management/>

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu

