



# ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A MANEJAR EL ESTRÉS ESCOLAR

1. **Reconocer y aceptar todas las emociones.** Todas las emociones son normales. Con las habilidades de afrontamiento apropiadas, podemos: etiquetarlos, validarlos y participar en comportamientos para aliviarlos emociones extremos.
2. **Participar en actividades físicas.** La actividad diaria (a través del ejercicio o el deporte), puede ayudar a reducir el estrés. Intente unirse a un club, reunir a amigos/familiares para jugar al aire libre, o puede ser tan simple como caminar por su vecindario. Mantenerse activo y hacer que su cuerpo se mueva, puede ayudar a aliviar los momentos estresantes.
3. **Aprende a comunicar las dificultades.** Aunque puede ser difícil, es importante expresarse. Cuando se sienta cansado, distraído o abrumado, es importante compartir estas emociones difíciles con las personas que amamos y en las que confiamos.
4. **Encuentra oyentes de confianza.** Los estudiantes de todas las edades deben tener al menos dos adultos en los que confíen y a los que tengan acceso la mayor parte del tiempo. Esto podría incluir a un empleado de la escuela, un amigo o miembro de la familia, una persona de apoyo comunitario, o un profesional de la salud mental. Estas son personas que usted considera que son fuentes, confiables y saludables a las que puede acudir cuando necesite apoyo.
5. **Descansa bien por la noche.** Una mente joven necesita un mínimo de 8-10 horas de sueño. Un descanso nocturno adecuado puede reducir el estrés y aumentar la claridad mental. Esto puede ser extremadamente útil para equilibrar las emociones, mejorar el funcionamiento diario y facilitar mejores resultados en la escuela/exámenes.
6. **Escuchar música.** La música puede ser un aliviador de estrés conveniente que puede: ayudar a aliviar el estrés, calmarlo o estimular su mente; dependiendo de lo que necesites en el momento.
7. **Comer saludable.** Tu dieta es muy importante para tu bienestar. Comer bien puede aumentar tu capacidad intelectual o agotar tu energía mental. También puede hacerlo más reactivo al estrés en su vida. Por lo tanto, es importante para ti comer frutas, verduras y también mantenerte siempre hidratado.
8. **Encuentre maneras de minimizar el estrés.** Ser un adulto joven puede ser difícil. Especialmente cuando estás involucrado en diversas actividades, como: deportes, actividades extracurriculares y más. Es importante encontrar un equilibrio entre cuáles son sus compromisos, lo que es importante para usted y lo que es mejor para su salud en general. Realmente tómese el tiempo para evaluar lo que le sirve y cuál es la pelusa adicional que se puede reducir o eliminar.

*\*Si todavía tiene dificultades, ¡busque ayuda! \**



# 10 ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A MANEJAR LA ANSIEDAD

- 1. Respiración lenta.** Cuando estás ansioso, tu respiración se vuelve más rápida y superficial. Concéntrate en ralentizar tu respiración. Inhala por cuatro, aguanta la respiración por cuatro y exhala por cuatro.
- 2. Relajación muscular progresiva.** Encuentre un lugar tranquilo. Cierra los ojos y lentamente tensa y luego relaja cada uno de tus grupos musculares, comenzando desde los dedos de los pies y luego avanzando hacia la cabeza. Mantén la tensión durante tres segundos y luego suéltala rápidamente. Esto puede ayudar a reducir la sensación de tensión muscular que a menudo acompaña a la ansiedad.
- 3. Permanece en el momento presente.** La ansiedad a menudo hace que se deje atrapar por hacer predicciones sobre un evento futuro que aún no ha sucedido. Cuando note que esto sucede, dése un pequeño empujón para volver a donde estaba en ese momento. Puedes intentar practicar técnicas de meditación y/o puesta a tierra para ayudarte con esto.
- 4. Estilo de vida saludable.** Mantenerse activo, comer bien, salir a la naturaleza, pasar tiempo con la familia y los amigos, reducir el estrés y realizar las actividades que disfruta son todos efectivos para reducir la ansiedad y mejorar su bienestar. Si esto suena abrumador, intente comenzar con una caminata de 5 a 10 minutos por la mañana para comenzar el día. ¡Tal vez incluso lleve a un amigo peludo como compañía!
- 5. Toma pequeños actos de valentía.** Evitar lo que te pone ansioso proporciona algo de alivio a corto plazo, pero puede hacerte sentir más ansioso a largo plazo. Intente acercarse a algo que lo ponga ansioso, incluso de una manera pequeña. El camino a través de la ansiedad es aprender que lo que temes no es probable que suceda, y si sucede, serás capaz de sobrellevarlo.
- 6. Desafía tu diálogo interno.** Cómo piensas afecta cómo te sientes. La ansiedad puede hacer que sobreestimes el peligro de una situación y subestimes tu capacidad para manejarla. Trate de pensar en diferentes interpretaciones para una situación que lo pone ansioso, en lugar de saltar al peor de los casos. Mire los hechos a favor y en contra de que su pensamiento sea cierto.
- 7. Planifique el tiempo de preocupación.** Es difícil dejar de preocuparse por completo, así que reserve algo de tiempo para satisfacer sus preocupaciones. Incluso 10 minutos cada noche para escribirlos o repasarlos mentalmente pueden ayudar a evitar que sus preocupaciones se apoderen de ellos en otros momentos.
- 8. Conoce tu ansiedad.** Lleve un diario de cuándo está en su mejor momento y en el peor. Encuentre los patrones y planifique su semana, o día, para controlar su ansiedad de manera proactiva. Esto lo ayudará a identificar cualquier factor desencadenante que pueda tener y a estar facultado para abordarlo. Recuerde, cuando se trata de salud mental, el poder es el conocimiento.
- 9. Aprende de los demás.** Hablar con otras personas que también experimentan ansiedad, o que están pasando por algo similar, puede ayudarlo a sentirse menos solo. Intente unirse a un grupo de apoyo en línea o conectarse con otras personas en su comunidad.
- 10. Sea amable con usted mismo.** Recuerda que tú no eres tu ansiedad. No eres débil. No eres inferior. Tienes una condición de salud mental. Se llama ansiedad.

**\*Si todavía tiene dificultades, ¡busque ayuda!\***

---

Si tiene preguntas o necesita recursos adicionales,  
por favor visita: <https://cultureoftherapy.com/>



# CONSEJOS PARA LAS MADRES

**1. ¡Encuentra tu tribu!** Todos necesitamos apoyo. Hay una belleza que proviene de la conexión y la comunidad. Esto puede provenir de nuestros: amigos, familia, fe, un terapeuta, un grupo de apoyo o una sala de chat, cualquier cosa... No importa. Se trata de encontrar un espacio seguro donde te sientas apoyado, en un ambiente sin prejuicios. Puede ser difícil pedir apoyo cuando estamos pasando por momentos difíciles, pero recuerde que todos pasamos por nuestras propias luchas y debemos estar allí para apoyarnos mutuamente en el camino. Entonces, ¡acércate!

**2. Cuidados personales.** Cuando eres madre, especialmente una mamá primeriza, lo último que tienes en mente es cuidarte a ti misma. Tienes uno(s) pequeño(s) que necesitan toda tu atención y cuidado, ¿verdad? Bueno, esa es la razón exacta por la que necesitas hacer tiempo para cuidarte a ti mismo. Si nuestro tanque de gasolina está vacío, solo llegaremos hasta cierto punto antes de estancarnos. Entonces, si le pide a su pareja, familia, amigos, etc., que vigilen a los niños mientras usted se prioriza durante una o dos horas, ¡hagámoslo! El autocuidado no tiene por qué ser nada extremo. Puede ser tan simple como leer un libro, tomar una pequeña siesta, tomar una ducha, ver un episodio de su programa de televisión favorito... sin interrupciones. Las opciones son infinitas siempre y cuando te brinden una sensación de paz y regeneración.

**3. Amabilidad hacia uno mismo.** La sociedad a menudo ha hecho que las mujeres piensen que para ser una buena mamá, debe tener un compromiso y una dedicación inquebrantables con sus hijos. Deberías ser desinteresado. Siempre debes estar al tanto de todo. La verdad es que esto es imposible. Es una ilusión que el mundo tenga un lugar sobre los hombros de las mujeres. La verdad es que está bien tener días malos. Está bien no amar la maternidad todo el tiempo y estar estresada y abrumada. (todo con moderación). Estas son todas las etapas normales y naturales de la maternidad. Así que sé amable contigo mismo. Lo estas haciendo bien. Eres digno de amor, compasión, aceptación y mucho más... incluso en tus momentos más imperfectos.

**4. Bondad hacia tus hijos.** Tan importante como ser amable contigo mismo, es igual de importante hacer lo mismo con tus hijos. De niños, cometerán errores, harán cosas que se supone que no deben hacer y presionarán sus botones. Al menos una vez en su vida, probablemente lo empujarán un 'poco demasiado lejos'. Es importante recordar que están aprendiendo. Esto no excusa sus malos comportamientos/actitudes. Simplemente significa que podría ser hora de cambiar algunas cosas. ¿Quizás necesitan más/menos estructura? ¿Quizás necesitan una comunicación más activa? (es decir, rápido para escuchar, lento para hablar).

- *A veces, los problemas de comportamiento son el resultado de una falta de comunicación. La próxima vez que haga algo que no aprecies, trata de sentarlo y explicarle por qué te molestan sus acciones. Ser honesto con ellos se trata de cómo te hacen sentir (sin abrumarlos). Esta puede ser una excelente manera para que aprendan cómo sus acciones afectan a las personas que aman.*
- *Una vez que haya tenido esta conversación, puede explicarles específicamente lo que espera ver. cambiar la próxima vez. No hay una manera correcta de hacer las cosas. Pero en caso de duda, la amabilidad y el compromiso pueden ayudar mucho a desarrollar una relación saludable y feliz con su(s) hijo(s).*

**5. Recuerde, usted es su propia persona.** Como algunos de los consejos anteriores ilustran, ser madre es mucho trabajo y puede sacar mucho de ti. Sin embargo, es importante mantener su identidad como madre, separada de quién es usted y de su propia persona. . Eres únicamente tú. Usted tiene sus propias metas, pasiones, deseos, etc. Ser fiel a quien es, además de cuáles son sus responsabilidades como padre, puede tener un sinnúmero de beneficios para la dinámica de su familia. Puede ayudar a modelar la importancia de la autoestima para sus hijos, crear una sensación de empoderamiento dentro de sus relaciones y, sobre todo, le dará una sensación de confianza y comodidad al ser su propia persona.

**\*Si todavía tiene dificultades, ¡busque ayuda!\***

---



# CONSEJOS PARA CUIDADORES

## Pedir ayuda

- Los cuidadores son un grupo de personas que cuidan y aman tanto a alguien que le dedican gran parte de su vida. Sin embargo, cuidar a otra persona puede ser difícil. Viene con responsabilidades y compromisos de tiempo que quizás nunca hayas imaginado. ¿Sabes cuál es el lado positivo? ¡No tienes que hacerlo solo! ¡Pero tienes que pedir ayuda! Conéctese con familiares, amigos, vecinos y avíseles cuando necesite apoyo. Si estos recursos no están disponibles, comuníquese con su Departamento de Servicios para Personas Mayores local para ver si hay formas en que puede recibir apoyo.
  - A veces podemos sentir que es '*nuestra carga para llevar*' o que '*no queremos imponer*', pero la verdad es que todos necesitamos ayuda. Está bien necesitar o incluso querer tener una noche libre. Solo tienes que estar dispuesto a pedir ayuda...

## Únase a un grupo de apoyo

- Los grupos de apoyo son una excelente fuente de comunidad y consuelo en algunos de nuestros momentos más difíciles. Muchos están pasando por experiencias muy similares a las tuyas, y pueden estar allí cuando necesites un oído atento. Su Departamento de Asuntos de la Vejez local debe tener información sobre los grupos de apoyo locales en su área, pero si no es así, puede encontrar fácilmente grupos de apoyo gratuitos para unirse en línea.

## Manténga su propia salud

- Ser un cuidador significa que probablemente eses poniendo tus necesidades en un segundo, plano frente a la persona a la que cuidas. Esto es especialmente cierto para muchas mujeres que son madres, cuidadoras y que también trabajan. Eso es un montón de sombreros para usar, y un montón de responsabilidades adjuntas a cada uno. Por eso es esencial hacer su salud/salud mental una prioridad. Si continuamos derramando de nuestras copas en los demás, pero no hacemos lo necesario para volver a llenar la nuestra, eventualmente la copa se vaciará. Esto es lo mismo con nuestra salud/salud mental. Entonces, programe sus citas, hágase sus exámenes físicos, hable con un profesional y priorice su salud.

## Ser amable con usted mismo

- Todos tenemos días malos. Estamos estresados, cansados, abrumados, tristes, enojados y mucho más. Es importante recordar que está haciendo lo mejor que puede y darse un poco de gracia. Algunos días querrás rendirte y huir, y otros días será como si estuvieras al tanto del trabajo. Todas estas emociones son una parte natural de la experiencia del cuidado. No estas solo. Lo estas haciendo bien. Eres digno de amor, compasión, aceptación y mucho más... incluso en tus momentos más imperfectos.

**\*Si todavía tiene dificultades para encontrar un equilibrio en su vida, ¡busque ayuda! \***

Si tiene preguntas o necesita recursos adicionales,  
por favor visita: <https://cultureoftherapy.com/>



# EJERCICIOS DE ATENCIÓN PLENA SIMPLES Y FÁCILES

(¡10 MINUTOS O MENOS!)

Estas son algunas medios de atención plena que puede usar para ayudar a relajar su cuerpo durante momentos estresantes. Es mejor si puede encontrar un lugar tranquilo y cómodo para probar estas técnicas. Puede usarlos entre clases, en el almuerzo o antes y después de la escuela.

---

- **Relajación Muscular Progresiva**

- Colóquese en una posición cómoda, idealmente acostado.
- Comience tensando los músculos de la parte inferior de la pierna.
- Mientras contrae estos músculos, inhale durante 5 a 10 segundos, luego exhale y libere la contracción.
- Permanezca en esta posición relajada durante 10 segundos.
- Muévete hacia arriba por tu cuerpo, contrayendo diferentes grupos de músculos mientras inhalas y exhalas, aguanta de 5 a 10 segundos con cada respiración y luego relájate durante 10 segundos antes de pasar al siguiente grupo de músculos.

- **Respiración Abdominal Profunda**

- Siéntese cómodamente, con ambos pies en el suelo, y coloque una mano sobre su abdomen. Asegúrate de que tus músculos estén relajados.
- Respira profundamente por la nariz hasta que tu abdomen se levante.
- Mantén esta respiración durante 5 segundos, luego exhala lentamente por la boca como si estuvieras soplando a través de una pajilla.
- Repita este patrón durante 3 a 5 minutos.

- **Meditación Caminando**

- Encuentre un lugar tranquilo que tenga entre 10 y 20 pies de largo (esta podría ser la distancia a su próxima clase o el costado frente a su casa).
- Comience a caminar lentamente.
- Concéntrate en la experiencia de caminar, siendo consciente de las sensaciones de estar de pie y de los sutiles movimientos que mantienen el equilibrio.
- Concéntrate realmente en tu respiración, el clima, los colores y las texturas de las cosas que te rodean.
- Observe cualquier sensación que le surja (es decir, calor, frío, hormigueo, relajación, tirantez, etc.).
- Camine durante 5-10 minutos.
  - Una vez que haya terminado su caminata, tómese 1 minuto para reflexionar sobre cómo fue esta experiencia para usted y si notó algún cambio en su cuerpo.



# PRÁCTICO Y EFECTIVO ESTRATEGIAS DE AUTOCAUIDADO

- **Haz ejercicio regularmente.** Solo 30 minutos de caminata todos los días pueden ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y mejorar su salud. Si 30 minutos es demasiado, ¡no te preocupes! Intente comenzar con 5-10 minutos al día y aumente gradualmente.
- **Coma comidas saludables y regulares y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua pueden mejorar tu energía y concentración a lo largo del día. Además, limite las bebidas con cafeína como refrescos, café y bebidas energéticas.
- **Haz el sueño una prioridad.** Haga todo lo posible por cumplir con un horario y asegúrese de dormir lo suficiente. La luz azul de los dispositivos y las pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño, así que trate de reducir/eliminar todo el tiempo frente a la pantalla al menos 15 minutos antes de acostarse. No tenga miedo de poner un cuento (historia), o ruido blanco, para ayudarlo a dormir.
- **Prueba una actividad relajante.** Explore programas o aplicaciones de relajación o bienestar, que pueden incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Consulte nuestra hoja de trabajo "Medios para apoyar su viaje" para conocer algunas medios recomendadas. También puedes probar otras actividades saludables como: llevar un diario, leer, escuchar música, recibir un masaje, ver una película, etc.
- **Establecer metas y prioridades.** Decida qué debe hacerse ahora y qué puede esperar. Aprenda a decir "no" a nuevas tareas si comienza a sentir que está asumiendo demasiado. Cree una lista que priorice las cosas que más se necesitan y las que se logran de manera más realista al final del día, y lo que se puede mover a un día diferente si no puede completar todo.
- **Practica la gratitud.** Recuerda todos los días las cosas por las que estás agradecido. Sea específico. Escríbelas por la noche o reproducélas en tu mente. También puedes intentar crear afirmaciones diarias para recordar las cosas por las que estás agradecido.
- **Enfócate en la positividad.** Identifique y desafíe sus pensamientos negativos e inútiles. Cuando te encuentres pensando en negatividad, o teniendo pensamientos inadaptados, pregúntate: ¿Me están sirviendo estos pensamientos? ¿Cómo puedo reformular este pensamiento para que sea más positivo, o neutral?
- **Mantente conectado.** Comuníquese con sus amigos o familiares que pueden brindarle apoyo tanto emocional como práctico. También considere unirse a un grupo de soporte/interesado en persona o en línea.

**\*Si todavía tiene dificultades para encontrar un equilibrio en su vida, ¡busque ayuda! \***