



Reducción del estrés

Hay pasos simples que en conjunto con nuestros adolescentes puede tomar para promover la relajación y reducir el estrés.

Compartan estos consejos y anime nuestros adolescente a identificar las técnicas que le funcionen.

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR



- 1. Hacer ejercicio y comer alimentos nutritivos con regularidad.*
- 2. Evitar el consumo excesivo de cafeína. La cafeína puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación.*
- 3. Desarrollar rutinas. Tener un horario confiable o una serie de rituales puede ser reconfortante durante los momentos estresantes.*
- 4. Practicar ejercicios de relajación. La respiración lenta y profunda ayuda a aliviar la tensión.*
- 5. Aprender habilidades prácticas de afrontamiento. Divida las tareas grandes en pasos más pequeños.*
- 6. Disminuir el diálogo interno negativo. En cambio, replantee los pensamientos con declaraciones optimistas,*

Más consejos

7. TOMARSE UN DESCANSO DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES. DEDIQUE TIEMPO A ACTIVIDADES PARA DESPEJAR LA MENTE, TALES COMO ESCUCHAR MÚSICA, HABLAR CON LOS AMIGOS, ESCRIBIR CREATIVAMENTE O DAR UN PASEO.

8. DESARROLLAR UNA RED DE AMIGOS QUE PUEDAN BRINDAR APOYO POSITIVO. LO MÁS PROBABLE ES QUE ESTÉN EXPERIMENTANDO MUCHOS DE LOS MISMOS ESTRESORES. COMPARTA IDEAS PARA TRABAJAR JUNTOS EN LOS TIEMPOS DIFÍCILES.





**"Respiro,
y luego
existo"**