

Hechos:

- El estrés puede estar causado por experiencias pasadas o por circunstancias difíciles actualmente en tu vida.
- Todo el mundo responde al estrés de forma distinta.
- Tú tienes el poder de reducir tus sentimientos de estrés.

El estrés puede causar:

Dolores de cabeza
Dolores de estómago
Pérdida o aumento de peso
Problemas para dormir
Sentirse cansado
Estar de mal humor o disgustarse con facilidad
Preocuparse
Sentirse nervioso
Sentirse triste
Sentirse abrumado
Problemas de concentración
Sarpullidos en la piel y acné
Uso de drogas y alcohol

El estrés afecta tanto el cuerpo como la mente. Puedes reducir el estrés pensando de manera positiva y haciendo actividades relajantes.

Sitios web y línea telefónica

¡Pregúntale a Alice!

<http://www.goaskalice.columbia.edu>
Respuestas a preguntas sobre el estrés, las drogas, el sexo y mucho más.

Es mi vida

<http://pbskids.org/itsmylife>
Información, juegos interactivos y videos en línea para adolescentes.

Cuida la mente

<http://www.mindyourmind.ca>
Recursos e información para ayudar a los adolescentes a controlar el estrés. Incluye diarios y juegos en línea.

Guía personal para controlar el estrés

<http://www.aap.org/stress/teen1-a.cfm>
Crea en línea tu propio plan para controlar el estrés.

Centralita nacional para jóvenes que se han escapado

1-800-RUNAWAY
Línea telefónica gratis y confidencial de 24 horas para los jóvenes. Información sobre recibir comida, alojamiento, asistencia legal, cuidado médico y servicios de consejeros.



¡Eh, Adolescentes!



¡¿Estresados?!

Por: Adolescent
Health Working
Group

(Grupo de Trabajo de
Salud de Adolescentes)



www.ahwg.net

► 50 maneras de pasar el tiempo, relajarse y encontrarse bien



Ir de paseo	
Escribir en un diario	
Bailar	
Escuchar música	
Comer una merienda saludable	Jugar a las cartas o juegos
Pasar tiempo con los amigos	Relajarme en un parque
Dibujar	Escribir por e-mail a mis amigos
Crear arte	Ir de picnic o a una barbacoa
Cocinar o hacer pasteles	Abrazar a un amigo/a
Hacer deporte	Arreglar mi bicicleta o auto
Cantar	Verstirme bien para salir de noche
Hugar con mi mascota	Llamar a un amigo/a
Tomar una siesta	Resolver un problema
Nadar	Resolver un rompecabezas
Leer un libro	Caminar por la playa
Ver la televisión o una película	Pasar tiempo en internet
Ir en bicicleta	Lavar un auto
Tomar un baño/una ducha caliente	Ver el lado bueno
Reír	Llorar
Descansar	Estirarme
Hacer footing o correr	Escribir una canción o un poema
Ir de paseo en el auto	Respirar hondo
Plantar un árbol o una flor	Mirar fotografías
Crear en mí mismo/a	Recordar los buenos momentos
Levantar pesas	

Para acabar con el estrés

Ejercicio: Camina, corre, nada, baila, ve en bicicleta, haz deporte o cualquier otra actividad física al menos tres veces a la semana.

Come de manera saludable: Come pan integral, fruta y verduras para energía duradera. Nota cuánto comes cuando estás estresado/a. Toma mucha agua.

Relajate con la imaginación: Cierra los ojos e imagina un tiempo y lugar donde te sientes seguro/a y relajado/a. Piensa en cómo te sientes y qué oyes, ves y hueles en este sitio. Según se relaja tu mente, tu cuerpo también lo hará.

Relaja los músculos:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo donde puedas echarte y ponerte cómodo/a.
- 2) Cierra los ojos. Relaja el cuerpo entero. Imagina que tus músculos están flojos.
- 3) Tienza/aprieta los músculos de los pies mientras mantienes el resto del cuerpo relajado. Aguanta 5 segundos y no sueltes. Después tiensa más grupos de músculos uno por uno: gemelos, muslos, estómago, pecho, brazos, manos y cara hasta que tu cuerpo entero esté tenso. Deja las partes de tu cuerpo relajadas hasta que sea la hora de flexionarlas.
- 4) Aguanta la tensión en todo tu cuerpo durante 5 segundos y después suelta toda la tensión.
- 5) Relájate, respira lenta y profundamente e imagina que tu cuerpo se está derritiendo.
- 6) Cuando te sientas listo/a, abre los ojos y párate lentamente.

Respiración profunda:

- 1) Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte.
- 2) Cierra los ojos. Enfoca la atención en una palabra como "respira" o "relájate."
- 3) Respira hacia adentro lentamente por la nariz hasta que se te llene el pecho. Respira hacia afuera lentamente por la boca. Enfoca la atención en el sentimiento del aire entrando y saliendo.
- 4) Repite esta respiración profunda lentamente 10 a 20 veces hasta que te sientas relajado/a.

Hablando con un consejero

- ◆ La gente habla con consejeros cuando se enfrentan con problemas y necesitan ayuda extra.
- ◆ Los consejeros están entrenados para escuchar las preocupaciones sin juzgar, ofrecer sugerencias útiles y conectar a las personas con los recursos comunitarios.
- ◆ Se pueden encontrar consejeros en las escuelas, los centros médicos, las clínicas, las organizaciones para jóvenes, los lugares religiosos o llamando a las líneas telefónicas de consejeros.



Miren al otro lado para sitios web y líneas telefónicas útiles.

